

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMAN 1 KECAMATAN
DANAU KEMBAR KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di
Universitas Negeri Padang*



**KEVIN SANDIKA REVIZA
NIM : 21087126**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

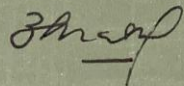
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 1 Danau
Kembar Kecamatan Danau Kembar Kabupaten Solok
Nama : Kevin Sandika Reviza
NIM : 21087126
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2025

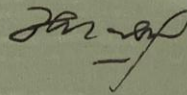
Disetujui Oleh:

Ketua Deparmeten Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Kevin Sandika Reviza

Nim : 21087126

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

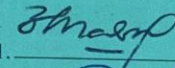
**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA N 1 Danau Kembar Kecamatan
Danau Kembar Kabupaten Solok**

Padang, Oktober 2025

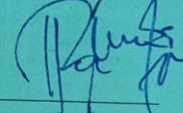
Tim Penguji

Tanda Tangan

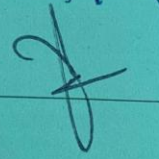
1. Ketua : Dr. Masrun, M.Kes., AIFO

1. 

2. Anggota : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

2. 

3. Anggota : Ikhwanul Arifan, S.Pd, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 1 Danau Kembar Kecamatan Danau Kembar Kabupaten Solok”**, adalah hasil karya 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 ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Oktober 2025

Yang membuat pernyataan



Kevin Sandika Reviza

NIM. 21087126

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 1 Danau Kembar Kecamatan Danau Kembar Kabupaten Solok

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara komprehensif kondisi fisik pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar Kabupaten Solok, yang mencakup lima komponen utama, yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor kunci penentu keberhasilan prestasi dalam olahraga, khususnya futsal yang menuntut kemampuan fisik prima untuk menunjang teknik dan taktik permainan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan populasi berjumlah 19 pemain yang seluruhnya dijadikan sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes fisik, yaitu bleep test untuk mengukur daya tahan aerobik, standing broad jump untuk daya ledak otot tungkai, sprint 30 meter untuk kecepatan, Illinois agility test untuk kelincahan, serta sit and reach untuk kelentukan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori sedang hingga baik di hampir semua komponen, namun kelemahan utama terletak pada daya tahan aerobik, yang memengaruhi performa di babak akhir pertandingan. Temuan ini menjadi dasar penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan fisik terstruktur, terukur, dan berkelanjutan, dengan fokus pada peningkatan daya tahan serta penguatan komponen fisik lainnya secara proporsional guna meningkatkan performa tim secara keseluruhan.

Kata Kunci : futsal, kondisi fisik, daya tahan, kelincahan, kecepatan

Review Of The Physical Condition Of Futsal Players At SMAN 1 Danau Kembar, Danau Kembar District, Solok Regency

ABSTRACT

This study aims to comprehensively examine the physical condition of futsal players at SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar, Kabupaten Solok, focusing on five main components: aerobic endurance, leg muscle strength, speed, agility, and flexibility. Physical condition is a key determinant of athletic performance, especially in futsal, which demands optimal physical ability to support playing techniques and tactics. The research method applied was descriptive with a quantitative approach, involving a population of 19 players, all of whom were selected as the sample. Data collection was conducted through a series of physical tests, namely the bleep test to measure aerobic endurance, standing broad jump for leg muscle explosive power, 30-meter sprint for speed, Illinois agility test for agility, and sit and reach for flexibility. The results indicated that most players were in the moderate to good category in almost all components, with the main weakness in aerobic endurance, which affects performance in the later stages of the match. These findings provide an important basis for coaches to design structured, measurable, and sustainable physical training programs, focusing on improving endurance while proportionally strengthening other physical components to enhance the overall performance of the team

Keyword : futsal, physical condition, endurance, agility speed

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat serta karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menuntaskan Skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 1 Danau Kembar Kecamatan Danau Kembar Kabupaten Solok”**. Selanjutnya sholawat beserta salam tidak lupa peneliti do’akan kepada Nabi Muhammad SAW berkat beliau, kita dapat memperoleh kesempatan untuk termasuk dalam barisan panjang umatnya di akhirat kelak.

Skripsi ini di susun sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar sarjana pada pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Peneliti menyadari bahwa dalam proposal ini masih terdapat berbagai kekurangan, sehingga peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaannya. Penyusunan proposal ini dapat terlaksana berkat bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Teristimewa kepada almarhum ayahanda evi dan pintu surgaku, ibunda Riza Marlina wanita hebat yang selalu menjadi penyemangat saya. Bunda bukan sekedar ibu, tapi juga ayah, sahabat, tempat bersandarkan rumah yang terhangat dalam hidup. Terima kasih bunda karena telah menjadi penyemangat terbesar dalam setiap langkah peneliti, menjadi pelindung saat dunia terasa terlalu berat. Terima kasih untuk cinta yang tak pernah habis, untuk perhatian yang selalu hadir dan doa-doa yang tak pernah putus siang dan malam. Segala

yang telah peneliti capai hari ini, termasuk selesainya skripsi ini, tak lepas tak lepas dari kekuatan doa bunda yang senantiasa menyertai. Terima kasih sudah selalu percaya. Semoga Allah SWT selalu memberikan bunda kesehatan , umur panjang, dan kebahagiaan.

2. Dr, Masrun, M.Kes., AIFO selaku Ketua Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dan selaku pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan Skripsi ini.
3. Bapak Dr.Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Dosen penguji saya yang telah memberikan bimbingan terhadap peneliti dalam menyusun Skripsi ini.
4. Bapak Ikhwanul Arifan, S.Pd, M.Pd selaku Dosen penguji saya yang telah memberikan bimbingan terhadap peneliti dalam menyusun Skripsi ini.
5. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membarikan ilmunya kepada peneliti mengikuti perkuliahan
6. Ucapan terimakasih juga peneliti sampaikan kepada sahabat selama dikampus ini, Berimana Fadhil Syukur, Natasya Hemila Putri, Adam Fikri, Siti Fadillah, Zaki Ramadhan, Vito Arya Kimuna, yang telah menjadi bagian berwarna dalam perjalanan perkuliahan ini. Terimakasih telah menjadi teman seperjuangan, serta garda terdepan saat peneliti berada dalam titik terendah. Terimakasih telah dengan tulus hadir, tanpa Lelah merangkul, tanpa mengeluh direpotkan,dan selalu bersedia berjalan Bersama.
7. Peneliti juga ingin menyampaikan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada, Muhammad Yogi, Dito Hardi Pratama, Berimana Fadhil Syukur, Muhammad

Andra, Mudzakir M Arif, Zaid Atsa Qopy, mereka adalah tempat berbagi tawa dan air mata, mereka lebih dari sekedar teman kontrakan bagi peneliti, namun mereka adalah Keluarga bagi peneliti selama di tanah rantau ini. Terimakasih karena selalu jadi garda yang paling depan saat peneliti berada dalam masa-masa sulit, terimakasih selalu menghadirkan tawa di tengah tangis, serta menolak melihat peneliti larut dalam kesedihan, semoga kalian selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan umur yang Panjang. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita yang akan peneliti kenang seumur hidup.

8. Kevin Sandika Reviza diri saya sendiri. Terima kasih telah kuat sejauh ini. Terima kasih sudah melangkah, meski tidak selalu dalam keadaan baik-baik saja, dibalik senyum yang terlihat, ada banyak perjuangan dan air mata yang di sembunyikan dalam diam.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerah diri, semoga penulisan proposal penelitian ini dapat diterima sebagai amal yang diridhai-Nya serta memberi manfaat bagi para pembaca..

Padang, Oktober 2025

Kevin Sandika Reviza

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR BAGAN	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian	12

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	
1. Pengertian Olahraga.....	13
2. Permainan Futsal	14
3. Teknik Dasar Permainan Futsal	14
4. Kondisi Fisik.....	24
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Pertanyaan Penelitian.....	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Defenisi Operasional.....	35
D. Populasi dan sampel.....	37

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	37
1. Instrumen Penelitian.....	37
2. Teknik Pengumpulan Data	48
F. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	50
B. Pembahasan	60
C. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	37
Table 2. Prediksi ambilan konsumsi oksigen maksimal <i>Bleep Test</i>	39
Tabel 3. Klasifikasi <i>bleep test</i>	41
Tabel 4. Klasifikasi <i>Standing Board Jump</i>	43
Tabel 5. Klasifikasi Test <i>Sprint</i> 30 Meter	45
Tabel 6. Klasifikasi <i>Illinois Agility Test</i>	46
Tabel 7. Klasifikasi <i>Sit and Reach</i>	47
Tabel 8. Petugas pelaksanaan tes.....	49

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Konseptual	34
------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Mengoper Bola (<i>passing</i>)	17
Gambar 2. Menggiring Bola (<i>dribbling</i>)	18
Gambar 3. Menembak Bola (<i>shooting</i>)	20
Gambar 4. Menyundul Bola (<i>heading</i>).....	22
Gambar 5. Mengontrol Bola (<i>controlling</i>)	23
Gambar 6. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	41
Gambar 7. Pelaksanaan <i>vertical jump standing board jump</i>	43
Gambar 8. Pelaksanaan <i>Test Sprint</i> 30 meter	45
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Illinois agility test</i>	46
Gambar 10. Pelaksanaan <i>sit and reach using tape measure</i>	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga yaitu sebuah kegiatan keseharian yang sering dilakukan manusia dan memiliki suatu tujuan yaitu menjadi tubuh dan jiwa yang bugar. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomo 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan menyebutkan “Segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, Rohani, dan sosial” Hingga sampai saat ini olahraga mempunyai suatu keterlibatan yang baik untuk kesehatan. Kegiatan olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari kita dan merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Olahraga bisa mencakup aktivitas fisik yang dilakukan dengan maksud untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Rutin berpartisipasi dalam aktivitas fisik dapat menghasilkan peningkatan kesegaran fisik, yang mengacu pada kemampuan tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari. Di era modern seperti saat ini, olahraga menjadi elemen tak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Perkembangan olahraga dapat dikelompokkan menjadi empat tingkatan dalam masyarakat, yaitu olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran, serta olahraga rekreasi dan rehabilitasi. Menurut (Syafuruddin et al., 2022) olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan melatih dan mengembangkan atlet melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi,

dengan dukungan pengetahuan dan teknologi dalam dunia olahraga." Salah satu jenis olahraga prestasi yang sedang berkembang adalah futsal. Futsal adalah bentuk permainan sepak bola yang dimainkan dalam ruangan dengan lima pemain dalam setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang biasa dimainkan di lapangan yang lebih besar. Untuk menjaga integritas permainan dan mencegah cedera, peraturan dalam futsal sangat ketat, termasuk larangan melakukan *tackling* dan *sliding* yang kasar sesuai dengan aturan yang ditetapkan oleh FIFA.

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak digemari masyarakat. Olahraga ini telah berkembang menjadi permainan yang diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Berawal dari hobi bermain sepak bola namun terkendala ketersediaan lapangan dan waktu, banyak orang beralih menekuni futsal. Hal ini terlihat dari banyaknya klub futsal yang tersebar di seluruh wilayah Indonesia dengan beragam tujuan yang ingin dicapai.

Bentuk perhatian pemerintah dalam memajukan olahraga prestasi di Indonesia tercermin dalam ketentuan yang diatur melalui 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”. 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.

Selain penguasaan teknik dasar yang baik, atlet di setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang prima untuk menunjang penerapan teknik dan taktik saat latihan maupun pertandingan. Kondisi fisik yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam pencapaian prestasi. Oleh karena itu, program latihan fisik harus disusun secara terencana dan sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani serta kemampuan fungsional tubuh, sehingga memungkinkan atlet meraih prestasi yang lebih tinggi. Pemahaman tentang kondisi fisik atlet sangat penting bagi pelatih maupun atlet itu sendiri. Pelatih harus selalu memantau, meningkatkan, dan membina kondisi fisik para pemainnya. Untuk meraih prestasi optimal dalam futsal, seorang pemain perlu memiliki kesiapan fisik, keterampilan teknik, kekuatan mental, dan jiwa juara yang matang.

Dalam permainan futsal akan membutuhkan kondisi fisik. Semakin baik kondisi fisik 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.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai aspek penting dalam latihan demi meraih prestasi tinggi. Oleh karena itu, kondisi fisik menjadi syarat utama yang wajib dimiliki setiap pemain futsal untuk mencapai keberhasilan. Prestasi yang baik dapat diperoleh melalui pembinaan dan latihan yang terarah serta teratur. Selain penguasaan strategi dan teknik untuk meningkatkan keterampilan, latihan fisik juga diperlukan guna mengembangkan daya tahan aerobik. Saat ini, banyak pemain futsal yang memiliki kemampuan olah bola dan keterampilan baik, namun tidak diimbangi dengan daya tahan aerobik yang memadai, sehingga mereka mudah lelah dan tidak dapat menunjukkan kemampuan maksimal meski pertandingan baru setengah jalan.

Para pemain futsal juga harus memiliki kondisi fisik kecepatan dan kelincuhan yang baik dalam bermain futsal guna untuk menyempurnakan strategi dalam permainan yang akan dicapai, jika pemain sudah memiliki kecepatan dan kelincuhan maka seorang pemain akan mudah menyusun strategi pertahanan dan penyerangan sehingga membuat peluang untuk meraih kemenangan. Dan juga koodinasi juga dibutuhkan dalam bermain futsal.

Di sekolah siswa tidak hanya dituntut untuk mengetahui tentang kegiatan pembelajaran dari segi formal saja melainkan juga dari segi non- formal yaitu seperti ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler biasanya dilakukan dan diadakan di setiap sekolah guna mewadahi dan mengasah bakat atau hobi dari siswa itu

sendiri. Contohnya yaitu ekstrakurikuler olahraga cabang futsal.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan memperkaya serta memperluas wawasan, pengetahuan, dan kemampuan siswa dalam berbagai bidang studi. Perkembangan futsal di Indonesia telah mengalami kemajuan pesat. Hal ini terlihat dari banyaknya penyelenggaraan kejuaraan, mulai dari tingkat internasional, nasional, provinsi, kabupaten, kecamatan, desa/kelurahan. Fenomena tersebut menunjukkan besarnya minat masyarakat Indonesia terhadap olahraga futsal. Futsal adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang, dengan Panjang standar nasional 25 hingga 42 meter dan standar international 38 hingga 42 meter. Lebar lapangan futsal standar nasional berkisar 15 hingga 25 meter, dan standar international antara 18 hingga 23 meter.

Di sekolah siswa tidak hanya mendapatkan pembelajaran segi formal karena di luar jam sekolah, terdapat pembelajaran non formal yaitu ekstrakurikuler, setiap siswa wajib memilih salah satu ekstrakurikuler karena sekarang ekstrakurikuler telah wajib diikuti siswa untuk memenuhi penilaian rapor. Tujuan setiap sekolah mengadakan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan hobi, bakat dan minat siswa di berbagai bidang. Contoh ekstrakurikuler yaitu cabang futsal yang biasa dilakukan sore hari sehabis jam pembelajaran sekolah telah usai. Dengan diadakan ekstrakurikuler ini maka sekolah bisa mengikuti setiap iven pertandingan dengan cara menurunkan siswa ekstrakurikuler cabang olahraga masing- masing tidak lagi dengan cara

mencabut siswa sebelum pergi bertanding, ini dilakukan karena siswa yang telah mengikuti ekstrakurikuler ini sudah dapat wawasan pengetahuan dan kemampuan yang lebih dari biasanya.

Ekstrakurikuler juga telah menghasilkan atlet-atlet potensial terlihat dari beberapa orang atlet dari SMAN 1 Kec. Danau Kembar pernah mewakili Kab. Solok Untuk dapat mengikuti sejumlah pertandingan di tingkat provinsi dan meraih prestasi, pemain futsal memerlukan kondisi fisik yang prima. Permainan futsal berlangsung dalam durasi yang cukup lama, sehingga pemain harus berupaya mencegah bola masuk ke gawang dari serangan lawan. Dalam jalannya pertandingan, banyak gerakan yang menuntut kondisi fisik yang baik. Daya tahan umum sangat diperlukan karena futsal dimainkan dalam waktu yang relatif panjang. Selama waktu tersebut, pemain dituntut mampu bermain hingga akhir pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, agar dapat tetap menjalankan teknik dan taktik permainan secara optimal.

Di SMAN 1 Kec. Danau Kembar terdapat beberapa kegiatan ekstrakurikuler di antara lain : futsal, bola basket, sepak takraw, bolavoli, pramuka, tari dan masih banyak ekstrakurikuler lainnya. Salah satu ekstrakurikuler yang cukup digemari dan banyak peminatnya di kalangan siswa dan siswi SMAN 1 Kec. Danau Kembar yaitu ekstrakurikuler futsal, terlihat dari cukup banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut yang mencapai jumlah lebih dari 20 orang. Selain itu dan juga terlihat dari besarnya antusias pemain saat melakukan latihan yang dilakukan 3-4 kali

dalam satu minggu.

Pada dua tahun belakangan ini SMA N 1 Danau Kembar Kabupaten Solok jarang sekali merasakan gelar juara. Pada tahun 2022 SMA N 1 Danau Kembar Kabupaten Solok mendapat hasil yang tidak maksimal, yaitu kalah pada penyisihan awal, otomatis tim futsal tersebut langsung gugur dan tidak bisa melanjutkan pertandingan selanjutnya, karena sistem pada even turnamen yang diadakan ini adalah sistem gugur. Pada tahun 2022 mengikuti turnamen SMANSA cup 2 kalah pada babak 16 besar. Pada tahun 2022 mengikuti SMANTRI cup 3, namun kalah pada penyisihan grup. Pada tahun 2023 pemain futsal SMA N 1 Danau Kembar Kabupaten Solok juga mengikuti turnamen UMMY cup kalah pada 16 besar. Pada tahun 2024 juga mengikuti beberapa turnamen yaitu SMANSA cup 3, SMANSAKU namun kalah pada penyisihan grup, dan terakhir mengikuti turnamen OSIS cup HILGUM kalah pada babak penyisihan.

Berdasarkan hasil Observasi dan Wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih futsal SMA N 1 Danau Kembar Kabupaten Solok memiliki kondisi fisik yang belum prima, sehingga dilihat dari segi latihan belum maksimal, dan sering sekali mengikuti turnamen futsal umum maupun tingkat SMA dikecamatan Solok ataupun diluar kecamatan Solok. Dari tahun 2019 hingga 2023 tim futsal SMA N 1 Danau Kembar Kabupaten Solok selalu ikut berpartisipasi dalam even turnamen GREEN SCHOOL yang setiap tahun diadakan untuk memperebutkan piala bergilir, Tahun 2019 tim futsal SMA N 1 Danau Kembar Kabupaten Solok mendapatkan hasil yang cukup maksimal

yaitu berhasil mendapatkan juara 1 diturnamen tersebut, ditahun 2020 tim futsal berhasil meraih *runner up* atau diposisi kedua.

Berdasarkan uraian diatas maka dijelaskan bahwa akhir-akhir ini pemain belum dapat bermain dengan baik, pada saat latihan, uji coba, maupun bertanding. sehingga kekalahan demi kekalahan dialami saat berhadapan dengan pemain futsal SMA ataupun club lainnya. Artinya pemain futsal SMA N 1 Danau Kembar Kabupaten Solok 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 pada penjelasannya faktor yang dominan yang mempengaruhi permainan futsal SMA N 1 Danau Kembar Kabupaten Solok adalah faktor kondisi fisik, menurut Syafruddin (2011:64) Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan aerobik, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari dalam bermain futsal. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk

menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Begitu juga dalam meningkatkan dan mengembangkan teknik futsal.

Selanjutnya ada beberapa komponen kondisi fisik yang diduga dapat mempengaruhi kemampuan bermain futsal antara lain yaitu daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan dan koodinasi mata dan kaki. Berdasarkan pengamatan yang terjadi dilapangan bahwa peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal SMA N 1 Danau Kembar Kabupaten Solok masih belum memuaskan dan masih jauh dari harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi yang maksimal. Oleh karena itu peneliti sangat tertarik meninjau kondisi fisik pemain futsal SMA N 1 Danau Kembar Kabupaten Solok yaitu daya tahan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, kelentukan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar, yaitu:

1. Bentuk tubuh atau berat badan atlet merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar
2. Kekuatan otot tungkai, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan kelentukan merupakan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar.

3. Keterampilan teknik dasar antara lain: *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting* merupakan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu adanya pembatasan masalah agar pengkajiannya lebih mendalam, maka peneliti membatasi masalah penelitian yaitu meninjau lima kondisi fisik atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar yang sangat berpengaruh bagi atlet futsal. Adapun batasan masalah adalah:

1. Daya tahan atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar untuk menjaga performa tinggi sepanjang pertandingan.
2. Kekuatan otot tungkai atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar memerlukan kekuatan otot tungkai yang baik.
3. Kecepatan atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar agar bisa bergerak cepat dalam ruang terbatas.
4. Kelincahan atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar untuk menghindari pemain lawan.
5. Kelentukan atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar untuk memaksimalkan gerak.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar ?
2. Bagaimanakah tingkat kekuatan otot tungkai atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar?
3. Bagaimanakah tingkat kecepatan atlet futsal SMAN1 Kecamatan Danau Kembar ?
4. Bagaimanakah tingkat kelincahan atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar ?
5. Bagaimanakah tingkat kelentukan atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk meninjau dan mengetahui fakta dilapangan tentang :

1. Menjelaskan tingkat daya tahan yang dimiliki atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar.
2. Menjelaskan tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar.
3. Menjelaskan tingkat kecepatan yang dimiliki atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar.
4. Menjelaskan tingkat kelincahan yang dimiliki atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar.
5. Menjelaskan tingkat kelentukan yang dimiliki atlet futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Peneliti, 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 1 Danau Kembar Kabupaten Solok, 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 tentang studi kondisi fisik pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar Kabupaten Solok yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat disimpulkan bahwa:

1. Daya tahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 39,19 atau sekitar 68%.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 1,57 atau sekitar 68%.
3. Kecepatan yang dimiliki sekarang tergolong sedang dengan rata-rata 5,44 detik atau setara dengan 68%.
4. Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong sedang dengan rata-rata 17,74 atau setara dengan 47%.
5. Kelentukan yang dimiliki sekarang tergolong kurang dengan rata-rata 7,21 atau setara 79%.
6. Kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar Kabupaten Solok sekarang tergolong sedang dengan rata-rata 250 atau setara dengan 58%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti sarankan agar dapat mengatasi masalah yang ditemui dilapangan yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar Kabupaten Solok

sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik pemain futsal seperti daya tahan ,daya ledak otot tungkai,kecepatan,kelincahan, dan kelentukan. Karena kelima unsur kondisi fisik tersebut yang dominan harus dimiliki pemain futsal. Jadi kelima unsur ini akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan skill yang dimiliki pemain.
2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang disusun berdasarkan model latihan atau bentuk latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar Kabupaten Solok, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain futsal yang lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A., & Arlidas. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 84–91.
- Alhadi, M. H., Sari, D. N., & Kunci, K. (2025). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang*. 8(1), 147–157.
- Apriantono, T., Juniarsyah, A. D., Adnyana, I. K., Hasan, M. F., & Resmana, D. (2023). The effect of speed training on the physical performance of adolescent futsal players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 172–184.
- Arazes, H. S., Darni, D., Atradinal, A., & Putra, A. N. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batipuh. *Jurnal JPDO*, 6(11), 95–102.
- Arifianto, I. (2017). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa*, 126–131.
- Ashari, Y. R., Atradinal, & Putra, E. A. N. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(11), 163–169.
- Cania, Abdul Afiq, and Alnedral. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang." *Jurnal JPDO* 2.1 (2019): 192-197.
- Debyanto, K., Atradinal, Yulifri, & Edwarsyah. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85–91
- Dwiyani. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Gerak Mata Dan Kaki, Serta Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan Passing –Control Atlet Crocuta Futsal Academy Indonesia U-16. *Jurnal Segar*, 9(2), 107–114. <https://doi.org/10.21009/segar/0902.06>.
- Faizal Fetri, D. (2019). *Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. Soniawan 2018*, 1169–1178.
- Fiadi, R. O., Rasyid, W., Yulifri, Y., & Saputra, M. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas. *Jurnal JPDO*, 6(8), 87–94.
- Hamdi, A., & Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2019). Profil Kemampuan Teknik

Dasar Sepak Bola Terhadap Siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. Tadulako *Journal Sport Sciences And Physical Education*, No. 1. Vol. 7

- Hale, D., Kollock, R., Pace, J., & Sanders, G. (2019). Vertical jump and agility performance improve after an 8-week conditioning program in youth female volleyball athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 765–771.
- Hambali, S., & Sutiswo, S. (2020). *Under-Passing Learning Using a Playful Approach in Volleyball Game*. 21(Icsshe 2019), 119–121. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.033>
- Herdadi, D., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.404>
- Iksan Muhammad, Masrun. (2020). Koordinasi Mata Tangan dan Kelentukan Togok Berhubungan Dengan Kemampuan Smash Tennis Meja, *Jurnal Patriot*, 2(2). <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.553>
- Ikhwanul, Arifan, Eri, B. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Peforma Olahraga*. 5(1), 73-79.
- Ipmkr-sumbar, K. R. B., Arnando, M., & Kunci, K. (2025). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Ikatan Palajar dan Mahasiswa*. 8(2), 175–187.
- Itit Guscahayati, T. H. S. (2017). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra. *Jurnal Performa*, 05(1), 1226–1238.
- Jusran, Benny, Hasruddin, Hasniah, 2022. Bahan Ajar Sepak Bola. Banten. Penerbit Ikatan Penerbit Indonesia.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik. (2010). Panduan Tes Kebugaran Jasmani Remaja dan Dewasa Muda. Jakarta ; Kemenpora RI
- Kurniawan, S. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Futsal Academy Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi. 5, 778-787(8.5.2017), 2005–2003.
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan

- Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11. 977<https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728>
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Peforma Olahraga*, 1(01), 1-11
- Masrun, Alnedral, & Yendrizal. (2022). Psychological aspects and the roles for student's sport performance. *Journal Sport Area*, 7(3), 425-436. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).9417](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9417)
- Masrun, Khairuddin, Umar & Yauma V(2023). Implementation of fun game training model toward improving kids locomotor movement and concentration. *Journal of Physcal Education and Sport*, 23(12), 3364-3370. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12385>
- Masrun, M & Rusdinal, R. (2022), Self-efficacy, learning motivation, learning invironment and its effect on online learning outcomes. *Jurnal Kependidikan Indonesia Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 143-151. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.49445>
- M.Yusuf Sulaiman, Bahtra, R., Gemaini, A., & Ilham. (2024). PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET FUTSAL VAMOS ACADEMY PADANG. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 277–284
- N Ihsan, N. Ihsan, Yulkifli Yulkifli, and Yohandri Yohandri. "Development of speed measurement system for bulutangkis kick based on sensor technology." (2017): 1-8
- Oktayona, R. D. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1259–1273.
- Pratama, E., & Alnedral. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1. <https://doi.org/10.52060/jmo.v4i1.820>
- Prayudha, H. B. (2025). *Tinjauan Daya Tahan , Kelincahan , Kecepatan , Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Adrenaline*. 8(5), 9110–9119.
- Rahmad, Y. N., Yenes, R., Witarsyah, & Arifianto, I. (2021). Pengaruh Kondisi Fisik Umum terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patrio>

- Rian, Arsil, Atradinal, & Eldawaty. (2024). Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(2), 217–224.
- Rian, R., Arsil, A., Atradinal, A., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sma Negeri 12 Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.2.2024.27>
- R. Sepriani and E. Eldawaty, “kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Roma, Irawan. (2018), Validitas dan Reabilitas tes kondisi fisik atlet sekolah sepak bola (SSB) kota Padang "Battery test of physical conditionning" *Jurnal Peforma Olahraga*. 5(1),73-79
- Rudiansyah, P. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Team Futsal Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 39–43.
- Salunta, H., & Yendriza. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1012–1025.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Saputra, R., Jonni, J., Erianti, E., & Reski, A. I. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(6), 68–73.
- Shifani, S. D., & Putra, A. N. (2023). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri PS Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi*. 6(9), 188–197.
- Sovens, E., Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2019). Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 13–25. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.697>
- Sovia wahyuni, D. (2020). vo2max, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kelentukan untuk kebutuhan kondisi fisik atlet taekwondo sovia.

Kondisi Fisik, 2, 1–13.

Suhairi, M., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2020). *The Need Analysis of Interactive Multimedia Program as the Medium for Volleyball Subject.21(Icsshpe2019)*, 79–82.

<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.022>

Syahroni, A., & Arnando, M. (2025). *Tinjauan kondisi fisik tim futsal putri rafflesia labuhan batu*. 8(3), 437–448.

Wulandari, B. T., Syamsuar, S., Jonni, J., & Putra, A. N. (2023). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Kota Bukittinggi*. *Jurnal JPDO*, 6(5), 120–128.

Zunasa, R. (2017). *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pemain Bolavoli*. 382–388.