

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMA N 3
KOTA PADANGSIDIMPUAN**

SKIRPSI

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



Oleh:

**IRPANDI SIREGAR
NIM. 20086044**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA N 3 Kota Padangsidempuan**
Nama : **Irpandi Siregar**
NIM : **20086044/2020**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Departemen : **Pendidikan Olahraga**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

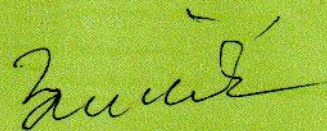
Padang, Maret 2025

Mengetahui :
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui :
Pembimbing



Dra. Williadi Rasyid, M. Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

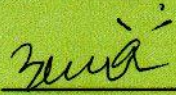
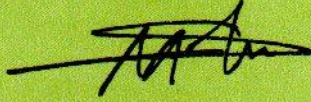
Judul : Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA N 3 Kota Padangsidempuan
Nama : Irpandi Siregar
NIM : 20086044/2020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2025

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
2. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Mardepi Saputra, M.Pd.

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul **“Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA N 3 Padangsidimpuan”**. Skripsi. Ini adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini adalah gagasan, rumusan, dan penelitian saya dengan dosen pembimbing, dosen penguji, dan pihak-pihak yang telah membantu saya menyelesaikan karya tulis ini.
3. Di dalam 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 sebenarnya 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, Maret 2025

Yang membuat pernyataan



IRPANDI SIREGAR
NIM. 20086044

ABSTRAK

Irpandi Siregar, (2024) Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA N 3 Padangsidimpuan

Masalah dalam penelitian ini adalah ditemukan bahwa kondisi fisik yang kurang bagus dari para pemain SMAN 3 kota Padangsidimpuan. Berdasarkan masalah tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terhadap tim futsal SMAN 3 Kota Padangsidimpuan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik (kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan daya tahan) pemain futsal SMA N 3 Kota Padangsidimpuan.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang dimana penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan apa yang terjadi di lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah tim futsal SMAN 3 Kota Padangsidimpuan dan dari populasi tersebut diambil sampel adalah 20 orang pemain tim futsal SMAN 3 Kota Padangsidimpuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidimpuan yang berkategori baik sekali sebesar 5 % (1 anak), pada kategori baik sebesar 30 % (6 anak), pada kategori cukup 30 % (6 anak), pada kategori kurang sebesar 30 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali 5 % (1 anak).

Kata Kunci: Kondisi Fisik

KATA PENGATAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT. Karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA N 3 Padangsidempuan”** skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sholawat dan salam penulisan kirimkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa ummatnya ke zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Sebagai penulis skripsi, 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 mendapatkan bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu paa kesempatan ini penuliss mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa kepada Irwan Efendi Siregar dan Irawati Harahap selaku orangtua penulis, serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
2. Bapak Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang

3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai Ketua Dapertemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd Pembimbing yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur sebagaimana semestinya.
6. Ibu Dr. Rosmawati M.Pd dan Bapak Mardepi Saputra S.Pd, M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritikan dan juga masukan selama pembuatan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang peneliti peroleh selama masa perkuliahan.
8. Kepada seseorang bernama Desyifa safitri yang turut membantu dan memberi support penulis, serta seluruh teman-teman saya yang sudah turut membantu selama perkuliahan maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

Padang, November 2024

rpandi Siregar

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
KATA PENGATAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Futsal	10
2. Pengertian Kondisi fisik	16
3. Komponen Kondisi Fisik.....	19
a. Kecepatan (<i>speed</i>)	19
4. Manfaat Kondisi Fisik	25
B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Defenisi Operasional.....	36
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Teknik Pengumpulan Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Data	49
B. Hasil Penelitian	56
C. Pembahasan.....	57
D. Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal	12
Gambar 2. 2 Bola Futsal.....	12
Gambar 2. 3 Kerangka Konseptual	34
 Gambar 3. 1 Pelaksaan Tes Lari 30 meter.....	40
Gambar 3. 2 Pelaksanaan Illinois agility run test.....	41
Gambar 3. 3 pelaksanaan test sit and reach.....	43
Gambar 3. 4 Pelaksanaan Bleep Test	45
 Gambar 4. 1 Diagram Batang Hasil Penelitian Kecepatan.....	50
Gambar 4. 2 Diagram Batang Hasil Penelitian Kelincahan	52
Gambar 4. 3 Diagram Batang Hasil Penelitian Kelentukan	54
Gambar 4. 4 Diagram Batang Hasil Penelitian Daya Tahan.....	55
Gambar 4. 5 Diagram Batang Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Pengkategorian Klasifikasi Norma Tes Lari 30 meter	40
Tabel 3. 2	Standar Tes Illinois agility run test.....	42
Tabel 3. 3	Pengkategorian Klasifikasi Norma Tes Sit And Reach	43
Tabel 3. 4	Norma penilain Blep Test (Vo2max).....	45
Tabel 4. 1	Statistik Data Penelitian Kecepatan	49
Tabel 4. 2	Hasil Penelitian Kecepatan.....	50
Tabel 4. 3	Statistik Data Penelitian Kelincahan	51
Tabel 4. 4	Hasil Penelitian Kelincahan	51
Tabel 4. 5	Statistik Data Penelitian Kelentukan.....	52
Tabel 4. 6	Hasil Penelitian Kelentukan	53
Tabel 4. 7	Statistik Data Penelitian Daya Tahan	54
Tabel 4. 8	Hasil Penelitian Daya Tahan	55
Tabel 4. 9	Hasil Penelitian Kondisi Fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Kantor Cabang Dinas Pendidikan Padangsidempuan.	64
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian SMA N 3 Padangsidempuan.	65
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian Kantor Cabang Dinas Pendidikan Padangsidempuan.	66
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian SMA N 3 Padangsidempuan.	67
Lampiran 5. Data Kecepatan Pemain Futsal SMA N 3 Padangsidempuan.	68
Lampiran 6. Data Kelincahan Pemain Futsal SMA N 3 Padangsidempuan.	69
Lampiran 7. Kelentukan Pemain Futsal SMA N 3 Padangsidempuan.	70
Lampiran 8. Daya Tahan Pemain Futsal SMA N 3 Padangsidempuan.	71
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia berfungsi untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga memberikan kontribusi yang nyata bagi kesehatan masyarakat. Ada beberapa dasar yang menjadi tujuan seseorang untuk berolahraga yang pertama adalah melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan, kegiatan olahraga ini dilakukan secara formal dengan tujuan yang cukup jelas yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga. Yang kedua melakukan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Semua dilakukan secara formal, baik program, sarana dan fasilitasnya dan dibawah asuhan tenaga-tenaga ahli yang profesional.

Olahraga bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat siswa sehingga dapat berkembang menjadi prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, "olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga." Untuk mengembangkan prestasi olahraga di instansi pendidikan, dapat dibentuk berbagai kegiatan seperti kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, serta sekolah olahraga, dan diselenggarakan

kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan. Berdasarkan undang-undang tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa sehingga dapat mencapai prestasi. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal berfungsi sebagai wadah yang mendukung pengembangan bakat dan minat siswa dalam cabang olahraga untuk meraih prestasi yang membanggakan.

Dalam jurnal Safaruddin Yunis bangun berjudul peran pendidikan dan olahraga pada lembaga pendidikan Indonesia, Menyatakan bahwa Indonesia harus berbenah dulu dengan menyelenggarakan Pendidikan jasmani dan olahraga yang baik, pemerintah yang lebih tinggi harus kuat dan fokus memajukan Pendidikan jasmani dan olahraga di negeri ini. Pemerintah adalah badan utama yang mengambil kebijakan dan kemajuan dalam suatu negara. Pemerintah dan Kementerian perlu Bersama-sama dan berkoordinasi dengan baik untuk mewujudkan Pendidikan jasmani dan olahraga di Lembaga Pendidikan berkualitas internasional di Indonesia.

Sekolah merupakan sebuah Lembaga Pendidikan tempat dimana putra dan putri bangsa Indonesia mengembangkan segala potensi yang dimiliki. Melalui aktivitas belajar semua siswa dan siswi di sekolah di tempa dengan berbagai ilmu pengetahuan, Perihal ini dilakukan guna membekali para siswa untuk mempersiapkan diri di masa depan agar hidup dalam kesejahteraan. Adapun kompetisi yang dimaksud adalah pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk memperoleh ilmu dan pengetahuan. Sekolah juga berperan dalam membentuk, mengembangkan, dan meningkatkan keterampilan siswa dalam bidang olahraga. Pendidik olahraga memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan fisik dan mental, serta dalam membentuk sikap dan kondisi fisik siswa. Bagi siswa yang memiliki minat dan bakat dalam suatu cabang olahraga, sekolah menyediakan kesempatan untuk menyalurkan bakat tersebut melalui kegiatan non-pelajaran formal yang umumnya dilakukan di luar jam pelajaran kurikulum standar.

SMAN 3 Padangsidempuan adalah salah satu sekolah di kota Padangsidempuan yang secara aktif mengadakan kegiatan ekstrakurikuler cabang futsal. Kegiatan ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa agar dapat berkembang menjadi atlet futsal yang berprestasi. Program latihan ini rutin dan di fasilitas yang memadai, perekrutan siswa yang berbakat dan berminat, penunjukan pelatih berpengalaman, serta pelaksanaan pertandingan uji coba melawan sekolah lain. Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan kerja sama dengan guru dan orang tua siswa untuk mendukung.

Futsal merupakan salah cabang olahraga permainan bola besar yang banyak diminati oleh rakyat Indonesia mulai dari anak-anak hingga orang tua baik itu laki-laki maupun Perempuan. Olahraga futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari 5 orang. Yang dimainkan di lapangan yang berbentuk segi panjang yang berukuran 38-42 meter dan lebar berukuran 18-25 meter. Prinsip bermain futsal yaitu dengan

memasukan bola ke gawang lawan agar terciptanya gol dan mempertahankan gawang sendiri dari lawan yang ingin membuat gol agar tercapainya suatu tujuan yaitu kemenangan. Futsal merupakan permainan beregu, sehingga membutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar bagian setiap pemain. Hal ini sangat perlu bagi pemain baik secara individu maupun secara kelompok.

Menurut M. Yunus, (2018:68) Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola (kick), teknik dasar mengumpan bola (passing), teknik dasar menggiring bola (dribbling), teknik dasar shooting dan teknik dasar menyundul bola (heading). Kelima teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi atlet jika ingin berprestasi.

Banyak atlet yang mengabaikan teknik tersebut dan maunya hanya bermain saja, padahal dari teknik yang ada tersebut semua nya saling berkaitan dari yang mudah sampai yang paling susah. Untuk dapat bermain futsal dengan baik, keterampilan bermain futsal merupakan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang. Dapat dikatakan semakin baik tingkat keterampilan dasar yang harus dimiliki seseorang, maka semakin besar kesempatan untuk berprestasi. Sebaliknya jika atlet kurang terampil, maka keinginan untuk berprestasi di bidang akademik khususnya dalam bidang permainan futsal akan berkurang. Sebagai faktor pendukung untuk mempercepat tercapainya tujuan

permainan futsal antara lain, faktor endogen dan pemain yang terdiri dari : 1) kesehatan fisik dan mental, 2) bentuk tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti, 3) mempunyai bakat untuk bermain futsal yang meliputi kemampuan fisik, teknik dan taktik, 4) memiliki sikap mental yang baik seperti sosial, disiplin, tekun, kreatif, tanggung jawab dan berkemauan keras.

Usaha mencapai prestasi yang maksimal dalam futsal tidak hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi juga kondisi fisik yang baik yang merupakan prasyarat penting bagi pemain futsal. latihan yang dilakukan juga harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Latihan harus disusun sedemikian rupa agar dapat berkembang mencapai prestasi yang maksimal, salah satu faktor yang mendukung serta memungkinkan pemain dapat memenangkan permainan futsal salah satunya adalah dengan memiliki kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. kondisi fisik menurut Kondisi fisik secara umum merujuk pada keadaan dan kapasitas tubuh, termasuk sebelum, selama, dan setelah proses latihan. Kondisi fisik ini terutama berkaitan dengan kemampuan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Syafruddin (2016:39) mengemukakan bahwa jika kondisi fisik dihubungkan dengan performa dalam olahraga, maka ini disebut sebagai kondisi fisik khusus.

Sementara itu, Justinus Lhaksana (2011:17-18) menjelaskan bahwa tidak semua komponen fisik perlu dikuasai secara optimal, tetapi ada beberapa yang lebih penting untuk pemain futsal, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Tanpa meninggalkan komponen yang lain permainan futsal yang cepat dengan durasi 2x20 menit dan lapangan yang relative menuntut setiap setiap pemain memiliki daya tahan stamina, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan yang baik, dalam hal ini dikarenakan dalam permainan futsal membutuhkan kecepatan dan kelincahan dalam bergerak, berlari, mengambil keputusan, mengantisipasi perubahan, membaca situasi permainan, merubah gerakan, *defence*, *attacking*, *meng-dribbling* bola, menghalau bola, dan melakukan kombinasi perubahan

Menurut Zaidan Almahdi (2008:20), kestabilan komponen dominan kondisi fisik memungkinkan pemain futsal untuk tampil optimal sepanjang pertandingan. Kecepatan adalah salah satu aspek kemampuan yang sangat diperlukan dalam olahraga tertentu. Kecepatan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan gerakan atau aktivitas yang sama secara terus menerus dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lain dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan juga dapat diartikan sebagai suatu kapasitas untuk berpindah tempat secara cepat dan tepat. Kelincahan adalah modal bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi gerak yang dilakukan.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Dalam Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian dan elastisitas otot. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum, dalam melakukan kekuatan maksimum melakukan gerak yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan kepada para pemain futsal SMA N 3 Kota Padangsidempuan ada beberapa factor yang menyebabkan tim futsal SMAN kota Padangsidempuan tidak mengalami kemenangan saat melakukan pertandingan baik itu disaat Latihan, laga uji coba bahkan Ketika sedang mengikuti kompetisi/turnamen. Salah satunya adalah kondisi fisik yang kurang bagus dari para pemain SMAN 3 kota Padangsidempuan.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kondisi fisik pemain futsal SMAN 3 kota Padangsidempuan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan dalam latar belakang masalah di atas, beberapa masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya Tahan
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Kelentukan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti akan meneliti dan membahas tentang tinjauan kondisi fisik pemain futsal di SMAN 3 Padangsidimpuan, dengan fokus pada aspek :

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Kelentukan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat disusun perumusan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa baikkah kemampuan daya tahan pemain futsal SMA N 3 Padangsidimpuan?
2. Seberapa baikkah kemampuan kelincahan pemain futsal SMA N 3 Padangsidimpuan?

3. Seberapa baikkah kemampuan kecepatan pemain futsal SMA N 3 Padangsidimpuan?
4. Seberapa baikkah kelentukan pemain futsal SMA N 3 Padangsidimpuan?
5. Seberapa baikkah kondisi fisik pemain futsal SMA N 3 Padangsidimpuan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik (kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan) pemain futsal SMA N 3 Kota Padangsidimpuan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya, manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Bagi peneliti yaitu salah satu persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk pengurus klub futsal atau Kepala sekolah, tujuannya adalah untuk memperluas pemahaman mengenai kondisi fisik para pemain futsal di SMAN 3 Padangsidimpuan.
3. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kondisi fisik kelincahan, kecepatan, kelentukan pemain futsal SMAN 3 Padangsidimpuan.
4. Bagi siswa pemain futsal di SMAN 3 Padangsidimpuan, penting untuk memahami kondisi fisik yang mereka miliki dan menyadari bahwa kondisi fisik yang baik berperan penting dalam meraih prestasi olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan pada tiap indikator di ambil persentase yang paling banyak dari semua kategori, jadi untuk indikator kecepatan sebesar 45% dengan kategori “baik sekali” dengan skor sebanyak 9 pemain, untuk indikator kelincahan sebesar 65% dengan kategori “kurang sekali” dengan skor sebanyak 13 pemain, untuk indikator kelentukan sebesar 50% dengan kategori “baik” dengan skor sebanyak 10 pemain dan untuk indikator daya tahan sebesar 100% dengan kategori “baik sekali” dengan skor sebanyak 20 pemain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Masih banyak atlet yang kondisi fisiknya kurang baik dan dapat lebih ditingkatkan melalui latihan rutin.
2. Pelatih hendaknya selalu memantau tingkat kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan agar dapat memperbaiki pemain yang kurang.
3. Kami berharap para peneliti di masa depan akan dapat memanfaatkan populasi yang lebih luas untuk mengidentifikasi studi tingkat negara bagian kesehatan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. (2019) Contribution of leg Muscle Explotion Power, Arm Muscle Explotion Power And Waist Flexibility Against Amash Ability. *Jurnal performa olahraga*, 4(-2), 83-91.
- Agung, M. R., Yulifri, Y., Nirwandi, N., & Putra, A. N. (2023). Tinjauan kondisi fisik pemain sekolah sepakbola. *Jurnal Jpdo*, 6(1), 146-151.
- Apri.(2012).*Olahraga Kebugaran Jasmani Padang*: Sukabina Press.
- Arsil.(2015).*Pembinaan Kondisi Fisik Padang*: FIK UNP.
- Bafirman,B.,&Wahyuri,A.S.(2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport science and health*, 2(4), 224-231.
- Emral .2017. *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Kencana*: Depok
- Gusti, B., Rasyid, W., Emral, E., & Atradinal, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) FC di Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 5(10), 21-25.
- Hidayat, R., & Umar, U. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(3), 254-262.
- Harsono,M.SC (2022) *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irawadi , Hendri . 2019. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
- Justinus,Lhaksana.“Taktikdanstrategifutsalmodern.”Dari:[http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb\(2011\)](http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb(2011)).
Lhaksana,Justinus.“Taktik&Strategifutsalmodern”[http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/\(2011\)](http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/(2011)).
- Mardela, R. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145-150.
- Maryami, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(1).
- MAGALHAES, D. C. C. (2013). Survei kondisi fisik atlet putra usia 14-16 tahun pb. remaja Kabupaten Jombang. *Jurnal Prestasi Olahraga*.

- Putra, R & Umar. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 464-476.
- Prasetyo, M. T., Kurniawan, A. W., Wiguno, L. T. H., & Nurrochmah, S. (2024). Survei Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. BAT Usia 13-13-15 Tahun di Kota Malang. *Sport Science and Health*, 6(5), 497-505.
- Raihanati, E., & Wahyudi, A. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Pemain Pra Junior di Kabupaten Kudus Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 222-â.
- Rahman, F., Rosmawati, R., Arsil, A., & Asmi, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP N 1 Harau. *Jurnal JPDO*, 5(9), 21-27.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). validitas dan reeabilitas tes kondisi fisik atlet sekolah sepak bola(Ssb) kota padang ” battery test off physical conditioning”. *Jurnal performa olahraga*, 3(02), 90-90.
- Syafruddin. (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : UNP Press. Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga Jakarta : Raja Grafindo Persada, (2015).