

**TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP 1 BANUHAMPU KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh:

**AFDAL MUBARAQ
NIM. 22086154**

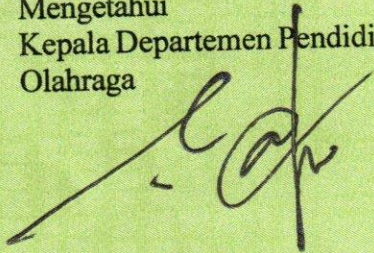
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 1
Banuhampu Kabupaten Agam
Nama : Afdal Mubaraq
NIM : 22086154
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

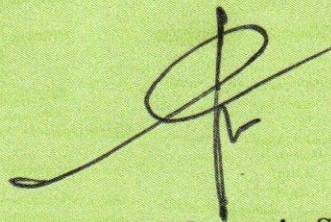
Padang, 11 Mei 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui Pembimbing



Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd
NIP.0010118703

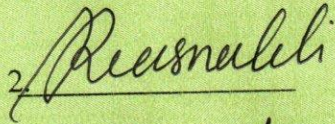
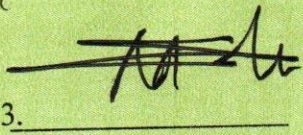
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 1
Banuhampu Kabupaten Agam
Nama : Afdal Mubaraq
NIM : 22086154
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Mei 2026

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd	
2. Anggota	: Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT	
3. Anggota	: Mardepi Saputra, M.Pd	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal SMP 1 Banuhampu Labupaten Agam” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 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 dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Afdal Mubaraq
Nim.22086154

ABSTRAK

Afdal Mubaraq : Tinjauan Kondisi Fisik Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya kondisi fisik dalam menunjang kemampuan bermain futsal siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam. Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan fisik siswa masih belum optimal sehingga mempengaruhi performa permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal yang meliputi daya tahan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu bleep test, standing broad jump, sprint 20 meter, dan T-test. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam secara umum berada pada kategori sedang. Daya tahan dan kelincahan siswa masih perlu ditingkatkan, sedangkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan berada pada kategori baik. Dengan demikian, diperlukan program latihan yang terencana dan berkesinambungan agar kondisi fisik siswa dapat meningkat dan menunjang prestasi dalam permainan futsal.

Kata kunci: Kondisi fisik, futsal, ekstrakurikuler

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam”**

Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar sarjana (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penelitian skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kepada orang tua yang terkasih, ayahanda Zulkarnaini tersayang dan nenek saya Nurpini serta kepada saudara kandung saya yang tersayang abang sayang Ananda Ilham yang telah banyak memberikan dukungan baik moral maupun material serta doa yang tulus dan motivasi kepada penulis yang senantiasa memberikan dorongan semangat Dalam menyelesaikan skripsi ini
2. Dan tidak lupa pula kepada almarhum ibunda tersayang penulis Ilta Mudafriyetni yang selalu saya rindukan. dik yakin ama selalu ada di samping

dik dan mendoakan dik di surga sana, skripsi ini dik persembahkan untuk ama di surga sana.

3. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Ir.krismadinata,Ph.D
4. Kepada pembimbing saya ibu Haripah Lawanis, S.Pd,M.Pd yang telah membimbing saya Dalam pembuatan skripsi ini.
5. Kepada dosen PA saya sendiri bapak Arie Asnaldi,S.Pd,M.Pd,AIFO-FIT yang telah membimbing saya selama perkuliahan ini.dan juga selaku dosen penguji dan bapak Mardepi Saputra selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran Dalam perbaikan skripsi ini.
6. Dekan Fakultas ilmu Keolahragaan Bapak Prof.Dr.Nurul Ihsan,S.Pd,M.Pd
7. Kepala Departemen Pendidikan olahraga Bapak Dr.Aldo Naza Putra, M.Pd
8. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama peneliti mengikuti perkuliahan.
9. Pembina, pelatih dan kepala sekolah, wakil kesiswaan serta pemain futsal SMP 1 Banuhampu yang telah memberikan izin dan membantu untuk melakukan Penelitian
10. Kepada salah satu mahasiswi UIN yang termanis pemilik NIM 3723224 yang telah mensupport, mendukung dan motivasi yang selalu menemani dari pembuatan serta menemani Penelitian Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai.
11. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai.

12. Last but not least, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang laki-laki sederhana dengan impian yang tinggi, namun sulit ditebak isi hati dan pikirannya. Terimakasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, Afdal Mubaraq. Anak bungsu yang sedang melangkah menuju usia 24 tahun yang dikenal keras kepala namun sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terimakasih telah bertahan sejauh ini, dan Aku bangga atas setiap langkah kecil yang aku ambil, tetaplah belajar dan jangan pernah lelah untuk tetap berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Rayakan apapun dalam dirimu dan jadikan dirimu bersinar dimanapun tempatmu bertumpu. (I wanna thank me for just being me at all times.)

Terimakasih yang begitu khusus atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapatkan berkah dari Allah SWT. Amiiin-Aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, April 2026

Afdal Mubaraq
NIM. 22086154

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori	11
B. Kerangka Konseptual	45
C. Pertanyaan Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel	50
D. Definisi operasional	51
E. Jenis dan Sumber Data	53
F. Instrumen Penelitian.....	53
G. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Deskripsi Data.....	62
B. Hasil Penelitian	62
C. Pembahasan.....	69
D. Keterbatasan Penelitian.....	74

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan Futsal.....	16
Gambar 2.	Perlengkapan Pemain Futsal.....	22
Gambar 3.	Kerangka Konseptual.....	48
Gambar 4.	Bentuk Pelaksanaan Bleep Test.....	55
Gambar 5.	Bentuk <i>standing broad jump</i>	58
Gambar 6.	Bentuk pelaksanaan Tes lari sprint 20 meter	59
Gambar 7.	Bentuk Pelaksanaan T-Tes.....	60
Gambar 8.	Histogram Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam.....	64
Gambar 9.	Histogram Otot Tungkai Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam.....	65
Gambar 10.	Histogram Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam.....	66
Gambar 11.	Histogram Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam.....	68
Gambar 12.	Histogram Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 1 Banuhampu Kab. agam.....	69
Gambar 13.	Tes <i>Standing Broad Jump</i>	89
Gambar 14.	Tes Sprint 20 Meter	89
Gambar 15.	Tes Kelincahan T-Test.....	89
Gambar 16.	Tes Daya Tahan (<i>Bleep Test</i>).....	90
Gambar 17.	Foto Bersama Pemain Futsal dan Guru Olahraga SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data Pemain Futsal SMP 1 Banuhampu.....	51
Tabel 2.	Norma MFT/Bleep Test/Beep Test	55
Tabel 3.	Norma Standing Broad jump.....	57
Tabel 4.	Norma standarisasi untuk kecepatan	59
Tabel 5.	Indeks Performa Agility T-test.....	61
Tabel 6.	Data Distribusi Frekuensi Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam.....	63
Tabel 7.	Data Distribusi Frekuensi Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam.....	64
Tabel 8.	Data Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 1 Banuhampu Kab. agam.....	66
Tabel 9.	Data Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam.....	67
Tabel 10.	Data Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil <i>Bleep Test</i>	83
Lampiran 2. Kecepatan 20 Meter.....	85
Lampiran 3. Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>).....	86
Lampiran 4. Kelincahan (T.Test).....	87
Lampiran 5. Hasil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam	88
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 7. Surat izin Penelitian.....	91
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian	92
Lampiran 9. Surat Validasi Alat	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani. Dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan berolahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai. Di tengah berbagai cabang olahraga yang berkembang, terdapat satu cabang yang mendapat perhatian khususnya dari seluruh lapisan masyarakat dunia, yaitu futsal.

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang (Sari D, 2025). Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018). “Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang.

Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.(Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional RI No. 11, 2022: 12)”.

Untuk mengembangkan prestasi olahraga pada instansi pendidikan dapat dibentuk pada kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Futsal saat ini menjadi olahraga yang banyak diminati masyarakat Indonesia. Olahraga ini masuk Indonesia awal abad 21 tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) pada tahun 2004 (Sahda Halim, 2009) dengan cepat mendapat tempat di hati para pecinta olahraga sepak bola. Mulai dari lingkungan sekolah, kampus, sampai perusahaan. Tak jarang pihak-pihak tersebut kerap mengadakan turnamen futsal di lingkungannya guna menjalin keakraban anggotanya. Tren inilah yang kemudian sebagai peluang bisnis dan peluang prestasi (Asmar Jaya, 2008).

Futsal merupakan permainan sepak bola dengan lapangan berada di dalam ruang yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim berjumlah lima orang pemain. Ukuran lapangan futsal lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola. Pada permainan futsal ini bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan menggunakan taktik,

teknik, dan strategi. Permainan futsal ini memiliki daya tarik yang menantang fisik dan mental, permainan futsal terus mengalami perkembangan seiring berkembangnya zaman mulai dari segi peraturan, teknologi, fasilitas yang mendukung lancarnya jalan suatu pertandingan.

Menurut kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia, ada tiga momen penting (fase) dalam suatu pertandingan yang dikenal dengan momen bertahan, menyerang, dan transisi. Selanjutnya dalam momen transisi dibagi menjadi dua, yaitu momen transisi positif dan momen transisi negatif. (Fitranto & Budiawan, 2019).

Dengan berjalannya waktu terdapat beberapa komponen yang harus ditingkatkan untuk menjadikan tim dan pemain semakin berkembang yaitu dengan meningkatkan teknik, taktik, kondisi fisik dan mental yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Agar semua itu dapat mencapai tujuan untuk meraih kemenangan dan membuat permainan futsal menjadi lebih enak dilihat dan menarik untuk disaksikan. Komponen-komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam menunjang prestasi dalam permainan futsal dan harus dikembangkan secara seimbang dan berkelanjutan.

Dari keempat komponen tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang dan menjadi fondasi bagi komponen lainnya. Tanpa kondisi fisik yang baik Teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna, taktik tidak dapat diaplikasikan secara optimal, dan mental pemain akan mudah terganggu. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik

yang mendorong prestasi seseorang atlet. Untuk meningkatkan kondisi fisik, terdapat beberapa komponen yang harus dilatih dan ditingkatkan secara sistematis, yaitu kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), ketepatan (*accuracy*), dan waktu reaksi (*reaction time*). Setiap komponen memiliki peran dan kontribusi yang spesifik terhadap performance pemain futsal, sehingga pengembangan kondisi fisik harus dilakukan secara komprehensif dan terukur.

Permainan futsal ini memiliki daya tarik yang menantang fisik dan mental. Seorang pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik dan teknik bermain yang bagus. Apabila seorang pemain memiliki kemampuan bermain yang bagus namun tidak didukung dengan kondisi fisik yang bagus pula, tidak mungkin permainan futsalnya menjadi tidak bagus. Latihan fisik harus didahulukan sebelum latihan skill dan teknik, yakni latihan kecepatan (*speed*), daya tahan (*durability*), dan kekuatan (*strength*) (Justinus Lhaksana, 2011:29). Tanpa adanya latihan fisik, keterampilan bermain tidak akan berkembang.

Pentingnya keadaan kondisi fisik pada setiap individu harus disadari pada setiap individu masing-masing untuk meraih prestasi. Salah satu dalam meraih prestasi olahraga ada faktor yang penting ialah dibutuhkan unsur penguasaan teknik, taktik, kondisi fisik dan kemampuan mental yang harus dimiliki seorang atlet (Rohman & Effendi, 2019). Dalam aktivitas psikomotor membutuhkan kemampuan fisik yang sangat penting untuk mendukung dan

mengembangkannya. Pencapaian dalam mencapai prestasi apakah berpengaruh terhadap kebutuhan setiap cabang olahraga. Disamping itu pada cabang olahraga untuk mencapai prestasi yang maksimal mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda, salah satunya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Komponen kondisi fisik terbagi menjadi 9 komponen, diantaranya kecepatan, kelincahan, daya tahan, power, kekuatan (Harsono, 2018). Untuk memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima ialah harus melakukan latihan yang sesuai dengan program latihan telah dirancang dengan baik sesuai kebutuhan cabang olahraga. kondisi fisik yakni komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi, tingkat kondisi fisik yang baik akan mengarahkan atlet mengembangkan teknik dasar menuju ke teknik yang selanjutnya.

Menurut Kharisma & Faruk (2022), “Melihat karakteristik olahraga futsal dapat disimpulkan bahwa komponen fisik yang harus lebih dominan untuk dimiliki pemain futsal yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain”. Permainan futsal yang cepat dengan durasi 2 x 20 menit dan lapangan yang relative dituntut setiap pemain memiliki daya tahan stamina, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan yang baik. Hal ini dikarenakan dalam permainan futsal membutuhkan kecepatan dan kelincahan dalam bergerak, berlari, mengambil keputusan, mengantisipasi perubahan, membaca situasi permainan, mengubah pergerakan, *defence*, *attacking*, *mendribble* bola, menghalau bola, dan melakukan kombinasi perubahan. Dengan kestabilan komponen dominan kondisi fisik dalam futsal

pemain akan bertahan lebih lama dengan baik selama permainan berlangsung selama 2 x 20 menit. (Ricky Ferrari Valentino, 2019).

Untuk menjadi pemain yang ingin menjadi pemain professional, maka harus berlatih, belajar dengan tekun tentang hal-hal yang berhubungan dengan kebutuhan futsal seperti pembinaan mental, kondisi fisik, Teknik bermain futsal, terpenuhi gizi dan pengalaman bertanding. Seorang pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik dan Teknik bermain yang bagus. Apabila seorang pemain memiliki kemampuan bermain yang bagus namun tidak di dukung dengan kondisi fisik yang bagus, tidak mungkin permainan futsalnya menjadi tidak bagus. Latihan fisik harus didahulukan sebelum Latihan skill dan Teknik, yakni latihan kecepatan (*speed*), daya tahan (*durability*), dan kekuatan (*strength*). (Justinus Lhaksana, 2011:29 tanpa adanya latihan fisik, keterampilan bermain tidak akan berkembang.

Beragam ekstrakurikuler yang ada di sediakan oleh sekolah untuk memenuhi kebutuhan siswa akan hal-hal tersebut. Begitu pun juga di SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam menyediakan macam-macam ekstrakurikuler dimana SMP negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam memiliki 2 kriteria ekstrakurikuler akademik dan non akademik. Yang termasuk ekstrakurikuler akademik seperti b. Inggris, paskibra, matematika. Sementara itu untuk ekstrakurikuler non akademik yaitu bola voli, seni pencak silat, tabuik, futsal dan sepak bola. salah satu ekstrakurikuler yang paling di minati adalah ekstrakurikuler futsal. Dimana hampir semua siswa laki-laki di SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam meminati ekstrakurikuler futsal.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan penulis terhadap Pembina dan pemain futsal SMP 1 Banuhampu sering kali mengikuti turnamen futsal tingkat pelajar. Dalam mengikuti turnamen antar sekolah prestasi pemain futsal SMP 1 Banuhampu masih jauh dari harapan jarang sekali mengapai gelar juara. Dari turnamen yang terakhir kali tahun 2025 para pemain futsal SMP 1 Banuhampu tidak mampu lolos hingga 8 besar. Turnamen yang diikuti yaitu turnamen yang di adakan oleh SMK Farmasi Bukittinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan diperkuat hasil wawancara terhadap pemain dan pembina futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam, didapatkan terdapat permasalahan pada kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam . Hal ini dilihat pada saat latihan karna program latihan yang belum jelas dan sarana prasarana tempat latihan belum memadai dan beberapa pertandingan yang dilakukan, sebagian besar pemain memiliki kemampuan baik dalam posisi menyerang (*attacking*), namun dengan tenaga yang menurun membuat kelemahan setiap pemain terlihat. Seperti salah satu pemain pivot yang memiliki tendangan keras namun kecepatan berlari dalam transisi menyerang (*attacking*) ke bertahan (*defence*) maupun sebaliknya sering terjadi keterlambatan. Pemain lainnya sebagai pemain flank juga memiliki kemampuan *shooting* yang keras dan memiliki kelincahan namun juga sering terjadi keterlambatan dalam transisi dari menyerang (*attacking*) ke bertahan (*defence*). Dan Semua pemain yang memiliki kelincahan dan kecepatan namun untuk *shooting* ke arah gawang lawan masih mudah dihalau penjaga gawang. Pemain yang memiliki

kondisi fisik yang kurang baik akan kesulitan untuk menampilkan kemampuan teknik dan taktik secara optimal, karena faktor kelelahan akan mempengaruhi konsentrasi ,mental dan koordinasi Gerakan yang pada akhirnya menurunkan kualitas pemain secara keseluruhan.

Dari hasil pengamatan tersebut, peneliti menduga sebagian besar pemain memiliki daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan yang kurang baik dan maksimal. Sehingga, dibutuhkan peningkatan tiap aspek komponen kondisi fisik terutama daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental
5. Sarana dan prasarana yang kurang memadai
6. Program latihan yang belum jelas

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi tersebut di atas dapat di simpulkan bahwa banyak macam latihan yang dapat mempengaruhi hasil kondisi fisik dalam permainan futsal. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang terfokus pada permasalahan mengenai kondisi fisik. Oleh karena itu penulis

membatasi permasalahan ini hanya pada kondisi fisik .karena hal utama dalam penelitian adalah ”kondisi fisik”

1. Daya tahan siswa pada ekstrakurikuler SMP 1 Banuhampu
2. Kekuatan siswa pada ekstrakurikuler SMP 1 Banuhampu
3. Kecepatan siswa pada ekstrakurikuler SMP 1 Banuhampu
4. Kelincahan siswa pada ekstrakurikuler SMP 1 Banuhampu
5. Kondisi Fisik siswa pada ekstrakurikuler SMP 1 Banuhampu

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan uraian latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu?
2. Bagaimana kemampuan kekuatan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu?
3. Bagaimana kemampuan kecepatan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu?
4. Bagaimana kemampuan kelincahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu?
5. Bagaimana kemampuan kondisi Fisik siswa pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: ”untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu “

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan :

1. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana S1 Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai motivasi untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik bagi pemain futsal SMP 1 Banuhampu untuk berprestasi lebih
3. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi pelatih sebagai sumber informasi tentang tingkat kondisi fisik pemain futsal, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk pembinaan dan program latihan selanjutnya
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tinjauan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam yang telah dilakukan terhadap 20 orang siswa, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kondisi fisik secara keseluruhan siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari hasil distribusi frekuensi kondisi fisik keseluruhan, yaitu sebanyak 9 orang siswa (45%) berada pada kategori sedang, 4 orang (20%) kategori baik, 2 orang (10%) kategori baik sekali, dan 5 orang (25%) kategori kurang. Rata-rata nilai kondisi fisik keseluruhan adalah 12,8, sehingga menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa masih perlu ditingkatkan agar mampu menunjang performa bermain futsal secara optimal.
2. Kemampuan daya tahan (*endurance*) siswa tergolong kategori sedang. Berdasarkan hasil tes bleep test, sebagian besar siswa yaitu 12 orang (60%) berada pada kategori sedang, 4 orang (20%) kategori baik, dan 4 orang (20%) kategori baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan aerobik siswa cukup memadai, namun belum maksimal untuk mendukung intensitas permainan futsal yang membutuhkan stamina tinggi.
3. Kemampuan kelincahan (*agility*) siswa masih tergolong kurang. Hasil tes T-test menunjukkan bahwa 15 orang siswa (75%) berada pada kategori

kurang, 2 orang (10%) kategori kurang sekali, dan hanya 3 orang (15%) yang masuk kategori baik. Ini menunjukkan bahwa kelincahan menjadi komponen fisik yang paling lemah dan memerlukan perhatian khusus dalam program latihan.

4. Masih rendahnya beberapa komponen kondisi fisik dipengaruhi oleh kurang terprogramnya latihan fisik, keterbatasan sarana prasarana, serta kurangnya latihan khusus untuk unsur-unsur kondisi fisik. Berdasarkan hasil observasi penelitian, siswa cenderung hanya bermain futsal tanpa latihan fisik pendukung yang terstruktur, sehingga perkembangan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan belum optimal.
5. Kondisi fisik merupakan faktor utama yang memengaruhi performa siswa dalam bermain futsal. Rendahnya kondisi fisik menyebabkan siswa mudah mengalami kelelahan saat pertandingan, sehingga teknik, taktik, konsentrasi, dan koordinasi gerak menjadi menurun. Oleh sebab itu, peningkatan kondisi fisik menjadi prioritas utama dalam pembinaan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Banuhampu.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih/pembina ekstrakurikuler futsal

Pelatih hendaknya menyusun program latihan fisik yang lebih terencana, sistematis, dan berkesinambungan, khususnya untuk meningkatkan komponen daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan terutama kelincahan siswa.

2. Bagi siswa ekstrakurikuler futsal

Siswa diharapkan lebih disiplin dan aktif mengikuti latihan, serta meningkatkan kesadaran untuk melakukan latihan fisik tambahan secara mandiri di luar jadwal ekstrakurikuler agar kondisi fisik semakin baik.

3. Bagi sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung peningkatan prestasi futsal dengan melengkapi sarana dan prasarana latihan yang memadai, sehingga proses pembinaan berjalan lebih optimal.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas, misalnya meneliti hubungan kondisi fisik dengan keterampilan teknik bermain futsal atau efektivitas program latihan tertentu terhadap peningkatan kondisi fisik siswa.

5. Bagi pengembangan prestasi futsal sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dalam pembinaan ekstrakurikuler futsal agar prestasi siswa SMP Negeri 1 Banuhampu di tingkat kompetisi antar sekolah dapat meningkat di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Acar, H., & Eler, N. (2019). The Effect of *Balance* Exercises on Speed and Agility in Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 7 (1), 74-79.
- Afif Apriyanto (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2019. *Skripsi Jurusan/Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang*.
- Alvarisi, T. (2018). Correlation Of *Speed* and *Agility* With Ability Herding Ball In Soccer Ball Team Taruna Satria. *JOM* , 5 (2), 1-10.
- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani, Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Ahmad Afandi Harja,. Edi Komarudin. 2020. "HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK." *Master Penjas & Olahraga* 1(April): 55–64.
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta
- Arsil. (2025). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media.
- Arsil. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media; 2016. (Dirujuk sesuai kutipan kamu: Arsil, 2016)
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips*. Yogyakarta; Pustaka Timur Permainan
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1),
- Atradinal & Sepriani (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*. Vol.2, No.2
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Candra, O., Dupri, Gazali, N., Khairullazi, & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 58–66.

- Didik. JIIP - . *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* , 5(3).
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Fadhillah, A., Damrah, D., Emral, E., & Arnando, M. (2023). Kemampuan Teknik Dasar Bermain Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau. *Jurnal JPDO*, 6(11), 1-9.
- Fitranto, N., & Budiawan, R. (2019). Analisis menyerang timnas futsal putri indonesia pada piala AFF women futsal championship tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. <https://doi.org/10.21009/jsce.03103>
- Gapi, Bernadus. (2015). Membangun Kepercayaan Diri Siswa melalui Kegiatan Ekstrakurikuler, Prosiding Seminar Nasional.
- Gumanta, A., & dkk. (2021, Desember). Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal Berbasis Desktop Program. *Journal Of Sport Science and Education*, 2548-4699.
- Hakim, A. (2019). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hardiansyah, Sefri (2018). "Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang." *Jurnal MensSana* 3.1 (117-123
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta.: KONI Pusat.
- Hendri Irawadi. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang. UNP Press
- Irawadi, H. (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226.
- Ismail, S. I., Sulaiman, N., & Adnan, R. (2016). The Most Utilized Rotation and Translation Movement While In Ball- Possession Among Futsal Players. *Procedia Engineering*, 147, 116121.
- Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS.Press.
- Kharisma, C., & Faruk, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 96-102.
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.

- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Analisis imt (indeks massa tubuh) atlet ukm sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA Journal Of*, (3). 9–13.
- Mathisen&Danielsen. (2014). Effects of *speed* exercises on acceleration and *agility* performance in 13-year-old female soccer players. *Jurnal. Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. DOI:10.7752/jpes.2014.04071
- Maulizar, Agus., Muhammad Jafar, dan Masri. (2018). Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Di SMP Negeri 18 Banda Aceh Tahun Ajaran 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Vol 4 (1), Hal: 43-48.
- Mulyono, Muhammad Asriady. (014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta. Laskar Aksara
- Nugraha, K. A., & dkk. (2021, Oktober). Dampak Latihan 40-yard Sprint dan 40-yard Lateral Shuffle Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 2443-2075.
- Nurkadri, N., & Kholil, R. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan *Dribbling* Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Inang Fc Tahun 2021. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 137-150.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1.
- Putra, A. P., & Badri, H. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar. 4(3).
- Ricky Ferarry Valentino (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Saba Fast dalam Menghadapi Liga Futsal Kabupaten Bandung Barat. *Journal of Physical and Outdoor Education*, Vol.1. No.1
- Rustiawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 15–28.
- Rustiawan, H., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74–86.
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112–121.
- Sahda Halim. (2009). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Sari, D. (2025). Profil Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Club PSPS Padang Sago Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(1), 135-144

- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. “Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman”, *JM*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Silaban, D., & Hendrawan, D. (2022). Pendekatan Taktis Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Dasar Futsal. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 82–94.
- Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android. *TELEFORTECH : Journal of Telematics and Information Technology*, 1(1), 22–31.
- Soto, V. M. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. (January 2013), 37–41.
- Sugiyono. 2020. *Pendidikan Metode Pendekatan Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Pendidikan Metode Pendekatan Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryawan, I., Pangkahila, J. A., Satriyasa, B. K., Adiputra, L. H., Griadi, I. A., & Wirawan, I. (2019). Pelatihan Daya Tahan Otot berbeban ½ kg 20 repetisi 3 set lebih meningkatkan frekuensi pukulan pendeta tangan kiri dan kanan dari pada 15 repetisi 4 set pada anggota pencak Silat Perisai Diri Ranting Sesetan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 26–33.
- Suwirman. (2015). *Dasar-Dasar Penelitian* (hlm. 46). Padang: Bahan Ajar FIK UNP.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*.
- Sukadiyanto. 2015. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta.: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. Musamus *Journal of Physical Education and Sport* <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614> (MJPES), 3(02), 141–151.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga* (1st ed.; T. E. U. Press, ed.). Padang: UNP Press Padang.
- Vai, Aref, Ramadi Ramadi, and Boyke Johanes. 2018. “Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Bahu, Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Smash Pada Tom Bola Voli Pendor Universitas Riau.” *Journal Of Sport Education (JOPE)*.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (*Endurance*) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>