

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMAS ADABIAH PADANG**

SKRIPSI



**YOGI SAPUTRA
NIM. 20086563/2020**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

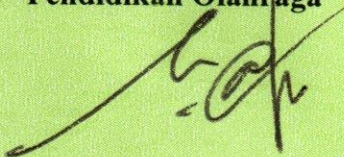
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Ekstrakurikuler
Futsal SMAS Adabiah Padang
Nama : Yogi Saputra
NIM : 20086563
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2025

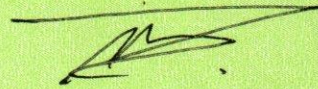
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



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

Pembimbing



Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd
NIDN. 0006128302

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yogi Saputra
NIM : 20086563

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

Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMAS
Adabiah Padang

Padang, Agustus 2025

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Mahammad Arnando, S.Si., M.Pd

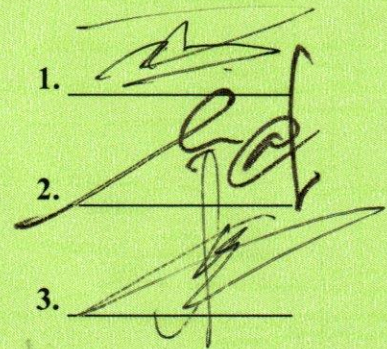
1.

2. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd

2.

3. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd. AIFMO-P

3.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **“Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMAS Adabiah Padang.**
2. ” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
3. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
4. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025

Yang menyatakan,



Yogi Saputra
20086563/2020

ABSTRAK

Yogi Saputra. 2025: Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMAS Adabiah Padang

Masalah Penelitian ini adalah Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH ini belum bisa berprestasi, yang diduga karena rendahnya kemampuan Teknik dasar. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan Teknik dasar yang dimiliki pemain yang berkaitan dengan, *passing*, *dribbling* dan *shooting* dalam permainan futsal.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMAS ADABIAH Padang, yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel dengan jumlah 16 orang. teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian : (1) *Dribbling* yang dominan dimiliki pemain SMAS ADABIAH Padang, adalah kategori sedang adalah sebanyak 11 orang (68.75%). (2) *Passing* yang dominan dimiliki pemain SMAS ADABIAH Padang, adalah pada kategori sedang 8 (33%). (3) *Shooting* yang dominan dimiliki pemain SMAS ADABIAH Padang, adalah kategori kurang 10 (62,50%) termasuk kategori kurang. (4) Dan kemampuan teknik dominan pemain SMAS ADABIAH Padang adalah cukup 9 (56%).

Kata kunci : Teknik Dasar, futsal

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “ **Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMAS Adabiah Padang**”. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Krismasdinata, Phd. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra., M.Pd sebagai kepala departemen pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang
4. Bapak Dr. Muhammad Arnando, S.Si. M.Pd sebagai pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra., M.Pd, dan Ibuk Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd, AIFMO-P sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Kedua Orang Tua (ayah Watri (alm) ibu Satridawati)
7. Saudara-Saudara tercinta (Almarwan Triyaldi,Vivit Tuesdayati,Romy Harianto,Ferzy Novifero) yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
8. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini.
9. Bapak kepala sekolah SMASS ADABIAH Padang yang sudah mengizinkan melakukan penelitian di sekolah, beserta seluruh keluarga besar SMASS ADABIAH padang.
10. Rekan-rekan mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Olahraga FIK UNP khususnya BP 20 dan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua.Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2025
Yang menyatakan,

Yogi Saputra
20086563/2020

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	12
1. Futsal	12
2. <i>Dribbling</i>	14
B. Penelitian Relevan	30
C. Kerangka Konseptual	32
D. Pertanyaan Penelitian	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Defenisi Operasional	37
E. Jenis dan Sumber Data	39
F. Instrumen	40

G. Teknik Pengumpulan Data.....	40
H. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	49
B. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Populasi Pemain SMAS Adabiah Padang,	37
2. Sampel penelitian	37
3. Norma <i>Dribbling</i> (Ml/Kg/Menit) Untuk Remaja Usia 15 – 18 tahun	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Dribbling</i>	18
2. Kerangka Konseptual	35
3. Instrumen keterampilan <i>dribbling</i>	27
4. Histogram Frekuensi Hasil Pre Test	32
1. Histogram Frekuensi Hasil Post Test.....	333

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang. Hal ini perlu dilakukan agar cita-cita anak bangsa Indonesia yang seutuhnya yaitu manusia yang sehat Jasmani dan rohani melalui olahraga bisa diwujudkan. Untuk mewujudkan cita-cita tersebut maka pemerintah beserta masyarakat perlu melakukan berbagai pembinaan terhadap berbagai cabang olahraga prestasi. Olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran Jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Dalam Undang-Undang RI Nomor 11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 disebutkan bahwa:

“Keolahragaan bertujuan untuk: a. memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia; b. menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin; c. mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; d. memperkuat ketahanan nasional; e. mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan f. menjaga perdamaian dunia”

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah satu wadah pembinaan di sekolah yang memiliki tujuan dalam mengembangkan minat dan bakat siswa salah satunya di bidang olahraga. Ekstrakurikuler olahraga itu sendiri merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada luar jam pelajaran tatap

muka di sekolah atau di luar sekolah yang bertujuan untuk memperluas wawasan, kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan serta kemampuan berolahraga. Selain sebagai wadah atau tempat, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga diharapkan akan dapat meningkatkan prestasi, kebugaran Jasmani siswa sehingga siswa selalu dalam keadaan bugar dan bersemangat serta aktif dalam setiap mengikuti proses pembelajaran di sekolah. ketika keadaan bugar maka proses pembelajaran yang berlangsung dapat tercapai dengan baik sesuai tujuan pembelajaran yang di harapkan.

Di sekolah ada dua program yaitu intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang dilaksanakan sesuai dengan petunjuk kurikulum. Program ekstrakurikuler dilaksanakan di luar jam sekolah, namun pengaruhnya sangat besar terhadap kegiatan intrakurikuler. Hal ini sesuai dengan pendapat Aziz & Donie (2019:132) bahwa “Program ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang tak terpisahkan dari kegiatan pendidikan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dan programnya juga terkait untuk mencapai suatu tujuan yang selaras dengan tujuan pendidikan”.

Menurut Cahyadi dan Argantos (2019) “Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka”. Kegiatan ekstrakurikuler jika dijalankan dengan baik sangat besar pengaruhnya terhadap dunia pendidikan di sekolah. Dengan begitu sekolah hendaknya melaksanakan program ini secara seimbang dan juga memperhatikan kondisi lingkungan.

Mengingat betapa besarnya manfaat ekstrakurikuler apabila kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik dari anak didik untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dari sekian mata pelajaran yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler mata pelajaran Jasmani cabang olahraga Futsal banyak digemari oleh anak didik

Futsal berasal dari bahasa spanyol atau portugis yaitu *futbol* dan *sala*. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay (ASMASr Jaya, 2008: 1). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun juga menyukai permainan futsal, bahkan tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya, tapi permainan ini mulai diminati oleh para wanita. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1998–1999 dan pada tahun 2000 an permainan futsal mulai dikenal dimasyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia.

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran bola dan lapangannya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Sedangkan peraturan futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA

agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

Dengan adanya permainan futsal, diharapkan para pemain dapat mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Efendy, Wahyu. (2018:22) teknik–teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola)

Dalam permainan futsal sama dengan teknik dasar dalam cabang olahraga sepakbola, seperti mengumpan (*passing*), menahan (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*). Untuk bermain futsal dengan baik pemain di bekali dengan teknik dasar *passing* control yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar *passing* control yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Yang perlu dilakukan oleh pemain adalah terus bergerak mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Pada permainan futsal yang modern, pemain dituntut melakukan operan dan pergerakan. *Passing* adalah faktor utama dalam permainan futsal, karena 90% permainan futsal di isi oleh *passing*.

Kemampuan dribbling dalam permainan futsal juga sangat penting karena teknik dribbling merupakan cara pemain melewati lawan dalam membangun serangan sehingga dengan memiliki kemampuan dribbling yang baik juga berguna dalam membongkar pertahanan lawan. Dalam pencapaian ide permainan futsal yaitu mencetak goal sebanyak mungkin tentu pemain harus memiliki kemampuan teknik shooting yang baik karena semakin bagus kemampuan shooting baik itu kekuatan maupun akurasi tendangan kemungkinan akan mendapatkan kemenangan bisa di peroleh.

Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelar pertandingan futsal di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional maka hampir semua disekolah baik di tingkat SMP maupun SMAS sederajat membuka ekstra kurikuler futsal. Dalam Permendikbud (2014: 2) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk mengembangkan prestasi, potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat.

Di Padang pun terdapat berbagai kompetisi baik tingkat SMP sederajat seperti Medro Cup, JHS dan FPN. Sedangkan untuk tingkat SMAS sederajat ada berbagai kompetisi futsal yang diadakan seperti Hydrococo, Pocari, PAF, Female Cup, dan kompetisi yang lainnya. Salah satu tim futsal yang sering mengikuti kompetisi di Padang adalah SMAS Adabiah Padang,. Pada saat

melakukan observasi, sarana dan prasarana belum memadai seperti lapangan futsal di tembok,. kemampuan teknik yang dimiliki siswa tidak terlalu bagus, terbukti saat beberapa kali melakukan *drill* latihan ada beberapa siswa yang masih banyak melakukan kesalahan dalam melakukan teknik.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih, bahwa pada saat sekarang masih banyak ditemukan permasalahan seperti sarana latihan yang belum standar jadwal latihan dan mental pemain yang tercermin dari ke disiplinannya dalam latihan. Dari kemampuan Teknik pemain pelatih menjelaskan bahwa juga terdapat permasalahan seperti, *passing dan kontrol, dribbling shooting*. Setelah melakukan ujicoba dan mengikuti turnamen piala exis cup tahun 2024 kemarin dilihat ada dari semua pertandingan yang dijalani, SMAS Adabiah Padang, tidak bisa terlalu berbuat banyak karena setiap pertandingan terlihat dari *passing* pemain yang mudah diantisipasi oleh lawan, bola yang di *passing* mudah sulit untuk di control oleh teman.

Selanjutnya kemampuan *dribbling* atlet selalu jauh dari jangkauan, kemudian arah bola yang di *dribbling* bisa dengan mudah di baca oleh lawan. Dan dari segi *shooting* dapat dilihat dari bola yang di *shooting* sering melenceng dari gawang, kemudian bola yang di *shooting* dapat diantisipasi dengan mudah oleh penjaga gawang.

Berkaitan dengan penjelasan di atas bahwa kemampuan teknik *passing, dribbling dan shooting* pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS Adabiah masih lemah dapat dilihat dari *passing* dari 30 percobaan 22 gagal dan 8 kali berhasil di terima dengan baik oleh teman, kemudian dari *dribbling* dari 25

kali percobaan 18 gagal dalam melewati lawan, kemudian dari *shooting* dari 10 kali percobaan hanya 1 yang berhasil menjadi goal.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal,. Oleh karena itu, penelitian tertarik melakukan penelitian di SMAS tersebut. Permasalahan-permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana kemampuan Teknik dasar futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Atas dasar permasalahan-permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Kemampuan teknik dasar Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra SMAS Adabiah Padang,”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik merupakan komponen prestasi yang harus dimiliki Pemain untuk berprestasi SMAS Adabiah Padang,
2. kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang menentukan prestasi SMAS Adabiah Padang,.
3. Taktik merupakan salah satu komponen yang menentukan prestasi SMAS Adabiah Padang,.
4. Mental merupakan komponen prestasi yang dapat mempengaruhi prestasi SMAS Adabiah Padang,
5. Kualitas pelatih bisa menentukan prestasi pemain SMAS Adabiah Padang,.

6. Sarana dan prasarana merupakan komponen prestasi yang dapat mempengaruhi prestasi SMAS Adabiah Padang,

C. Pembatasan Masalah

Mengingat beberapa keterbatasan penulis dalam penelitian ini, maka penelitian dibatasi pada Kemampuan teknik futsal yang terdiri dari *passing dan kontrol, dribbling, shooting* Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS Adabiah Padang,.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Bagaimana tingkat kemampuan *passing dan kontrol* pemain SMAS Adabiah Padang, ?
2. Bagaimana tingkat kemampuan *dribbling* pemain SMAS Adabiah Padang, ?
3. Bagaimana tingkat kemampuan *shooting* pemain SMAS Adabiah Padang, ?
4. Bagaimana tingkat kemampuan Teknik pemain SMAS Adabiah Padang, ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui kemampuan *passing dan kontrol* pemain futsal SMAS Adabiah Padang, ?
2. Untuk mengetahui kemampuan *dribbling* pemain futsal SMAS Adabiah Padang, ?

3. Untuk mengetahui kemampuan *shooting* pemain futsal SMAS Adabiah Padang ?
4. Bagaimana Tingkat kemampuan Teknik pemain futsal SMAS Adabiah Padang,?

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Olahraga FIK UNP Universitas Negeri Padang.
2. Bagi penulis dan pengurus SMAS Adabiah Padang, agar mengetahui sejauh mana kemampuan teknik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai motivasi pemain untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan keputusan dalam penulisan karya ilmiah
5. Bagi pembina dan pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik terhadap 16 orang Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, maka dapat di ambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. dari 16 Orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang,, Pemain yang memiliki *Dribbling* pada kategori baik adalah 2 orang (12,50%), dan kategori sedang adalah sebanyak 11 orang (68.75 %) dan kategori kurang adalah 3 (18.75%).
2. dari 16 Orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang,, Pemain yang memiliki *Passing* pada kategori baik 2 (13%), kategori sedang 8 (50%) dan pada kategori kurang 4 (25%), dan pada kategori kurang sekali 2 (13%)
3. Dari 16 Orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang,, Pemain yang memiliki *shooting* kategori kurang sekali adalah sebanyak 3 orang (18,75%) dan kurang 11 (68,75%) dan sedang 2 (12,50%).
4. dari 16 Orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang,, Pemain yang memiliki *kemampuan teknik* pada kategori baik sekali adalah 1 orang (6%), dan kategori baik adalah sebanyak 6 orang (38%). Dan dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan teknik

Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang, termasuk kategori cukup

B. Saran

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

1. Pelatih SMA Adabiah agar meningkatkan kemampuan teknik futsal pemain dengan baik, dengan cara menambah hari latihan, membuat program latihan, dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam setiap latihan yang diberikan kepada pemain, serta melakukan evaluasi terhadap semua kegiatan yang dilakukan pemain.
2. Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang agar menambah waktu latihan teknik, diluar hari latihan terjadwal dengan kontiniu dan dengan cara yang benar, khususnya unsur-unsur fisik dominan dibutuhkan dalam permainan futsal.
3. Pengurus SMAS Adabiah , agar memberikan dukungan moril dan materil kepada pemain dalam latihan, maupun ketika ada kesempatan untuk mengikuti pertandingan, agar pemain lebih bersemangat dan termotivasi meningkatkan prestasi futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal and R. Sepriani, “PEMULIHAN KEKUATAN OTOT PADA ATLET SEPAKBOLA”, *jm*, vol. 2, no. 2, pp. 99-105, Dec. 2017.
- Ahmad, Fery Ramadhani.(2017. Analisis Daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dankonsentrasi terhadap ketepatan dan kecepatan *shooting* pada pemain futsal MTssyarif hidaytullah.E-journal.Univeristas Negeri Surabaya vol 2,no1.<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>
- Aji, Sukma Prabowo.(2018). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan kekuatan ototperut terhadap akurasi *shooting* futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal diSMP al-mathsuriyah kabupaten sukabumi.E-journal. UniversitasMuhammadiyah Sukabumivol 1 ISBN: 978-602-52968-0-2.<http://emprints.ummi.ac.id>
- Alhadi, muhammad, Atradinal, A., Arnando, M., & Sari, D. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 8 (1), 147-157.<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.16>
- Allen Hedrick, 2000. *Dynamic Flexibility Training. Volume 22, Number 5, pages 33–38, Strength and Conditioning Journal.*
- Anthony N. Turner & Perry F. Stewart (2014) *Strengths and Conditions for Soccer Players, Vol 36 augustus 2014, Strength and Conditioning Journal,*
- Ardianti, R., Donie, D., Irawan, R., & Haryanto, J. (2024). Analisis Teknik Dasar Futsal Pada Atlet Junior Vamos Academy Padang. *Gladiator*, 4(3), 475-485
- Arwandi J, Ardianda E (2018) Latihan Zig-Zag Rundan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola. Vol 3 01 (2018) : Peforma olahraga
- Aziz, I., & Donie, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 132-142. <https://doi.org/10.24036/jpo52019>
- Cone, john R. (2012) *Soccer Specific Performance Testing ofFitness and Athleticism:The Development of aComprehensive PlayerProfile, Vol 34, 05, October 2012, Strength and Conditioning Journal*
- Dedi Ariyanto, Aldo Naza Putra, Emral, Indri Wulandari (2023). Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Klub Seggeh Rimbo Bujang Kabupaten

- Tebo. *Jurnal JPDO*, 6(3), 103-108. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1331>
- Depdiknas. (2000). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Rekreasi di Pusdiklat Olahraga Pelajara Khusus Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Ede, A, Buddhadev, H, Irwin, K, and Driver, S (2011), *Circuit Training Recommendations for Individuals With a Traumatic Brain Injury*, Vol 33, No 4, 2011, *Strength and Conditioning Journal*
- Efendy, Wahyu. (2018). Model latihan keterampilan *shooting* futsal (DIYU) Untuk Usia SMA. E-Journal. Universitas Negeri Jakarta vol 5, No 2. ISSN : 2502-6879
- Ellena Turner, Allan. G. Munro, and Paul Comfort, (2013) "Female Soccer: Part 2—Training Considerations and Recommendations, Vol 35, 01, February 2013, *Strength and Conditioning Journal*
- 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. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1499>
- Fauzal, R., & -, Arwandi. (2019). Kondisi Fisik Gama Muda Soccer School Kabupaten Pasaman. *Jurnal Patriot*, 1(1), 301-307
- Filipe M. Clemente, Fernando M. Lourenc, o Martins, and Rui S. Mendes, (2014) Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological SKRIPSIs. Vol 36, 03, 2014, *Strength and Conditioning Journal*
- Frayogha, J., & -, Afrizal. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 919-931. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.397>
- Gede noviada. 2014. Metode pelatihan taktis *passing* berpasangan statis dan *passing* sambil bergerak terhadap keterampilan teknik dasar *passing* control bola futsal. Ejournal PKO universitas pendidikan ganesha jurusan pendidikan kepelatihan olahraga (volume 1 Tahun 2014)
- Gregory Haff and Michael H. Stone, (2015) Methods of Developing Power With Special Reference to Football Players, Vol 37, 06, December 2015, *Strength and Conditioning Journal*
- Gylbert Nicson Situmorang, Aldo Naza Putra, Emral, Zulfahri, (2022) HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL

- SMP N 15 PADANG. *Jurnal JPDO*, 6(6), 121-128. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1423>
- Iksan, F., Syahrastrani, S., Neldi, H., & Arnando, M. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Shooting siswa SMA Pembangunan. *Jurnal JPDO*, 6(4), 41-46. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1269>
- Karp, J. R., Johnston, J. D., Tecklenburg, S., Mickleborough, T. D., Fly, A. D., & Stager, J. M. (2006). Chocolate milk as a post-exercise recovery aid. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*.
- Lois Rodríguez-Lorenzo, Miguel Fernandez-del-Olmo, and Rafael Martí n-Acero (2016) Strength and Kicking Performance in Soccer: A Review, Vol 38, 03, June 2016, *Strength and Conditioning Journal*
- Majic, F. H. (2020). Canonical Relations Between Coordination dan Technical Skills in Young Football Players. *Journal of Development Psychology*, 19(3), ISSUE: 1, 88- 91
- Mann J. Bryan, Ivey Patrick A., and Sayers Stephen P (2015) “Velocity-Based Training in Football, Vol 37, 6, December 2015, *Strength and Conditioning Journal*
- Mardiansah, A., Kiram, Y., Yenes, R., & Arifan, I. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pada Cabang Olahraga Futsal Atlet Klub Satellite Futsal Padang. *Gladiator*, 2(6), 302-315
- Mardiansah, A., Kiram, Y., Yenes, R., & Arifan, I. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pada Cabang Olahraga Futsal Atlet Klub Satellite Futsal Padang. *Gladiator*, 2(6), 302-315. Retrieved from
- Maulana, G., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB. *Jurnal Patriot*, 2(1), 220-233.
- Mendez-Dominguez, C. G.-R.-P. (2019). Goal Scored and Received in 5vs4 GK Game Strategy Are Constrained by Critical Moment and Situational Variable in Elite Futsal. *Journal of Sports Science*, 37(21), ISSN : 0264-0414.,
- Miranda. (2013). Effects of 10-week soccer training program on anthropometric, psychological, technical skills and specific performance parameters in youth soccer players: *Science & Sports* (2013) 28, 81—87.

- Muhajir.(2004). Pendidikan *Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhamad Fajar Ranis Putra, Aldo Naza Putra, Kamal Firdaus, Rika Seprian, (2023). Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Pemain Futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kota Bogor. *Jurnal JPDO*, 6(7), 90-96. Retrieved from <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1434>
- Muhammad Mirzha Assidiq, Aldo Naza Putra, Erianti, Muhammad Arnando. (2023). HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE TIM FUTSAL SMP 15 KOTA PADANG. *Jurnal JPDO*, 6(10), 116-125. Retrieved from <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1541>
- Narlan, A., Juniar, T., Millah, H., Jasmani, J. P., & Keguruan, F. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. 3(2), 241–247
- Nascimento, P. C., Lucas, R. D., Pupo, J. D., Arins, F. B., Castagna, C., & Guglielmo, L. G. A. (2014). Effects of four weeks of repeated sprint training on physiological indices in futsal players. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 17(1). 91-1032018
- Naser, N. &. (2016). A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players of different level. *Jurnal of sports sciences*, 1707-1715.
- Pratama, T., & Nawawi, Umar. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549-564. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.567>
- rahmi, desila, & Syahara, S. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 421-433.
- Ramadhan, N., Barlian, E., Mardela, R., & Sari, D. (2024). Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Atlet Futsal. *Gladiator*, 4(3), 602-611.
- rasyd, zainur, Jonni, J., Atradinal, A., & Sepriani, R. (2024). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani yang Perokok dan Tidak Perokok Tim Futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2703-2712
- Roza, A., Syampurma, H., Atradinal, A., Putra, A., & Saputra, M. (2023). Keterampilan teknik dasar pemain futsal putri padang futsal academy (PFA) Angel. *Jurnal JPDO*, 6(2), 43-48. Retrieved from

- Saputra, I., Syampurma, H., Deswandi, D., & Arsil, A. (2024). Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal SMA Negeri 9 Bengkulu Utara. *Jurnal JPDO*, 7(4)
- Sarmiento, H. B. (2015). Quantifying the Offensive Sequences That Result in Goals in Elite Futsal Matches. *Jurnal of Sports Sciences*, 34(7)., <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2015.1066024>., 621- 629
- Suharsimi, Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Surohmat dan Alex A. Yudi (2020) Pengaruh Latihan Six-week Priorization Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar, Volume 5 Nomor 1, 2020, Hlm 59-64, *Jurnal Performa Olahraga*
- Suwasono. (2017). Optimasi Akurasi Deteksi Gol Gawang Futsal dengan metode squaregrid. E-journal. Universitas Negeri Malang vol 2, No 3. ISSN: 2502-471X. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp>
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Pendidikan Olahraga Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Pendidikan Olahraga Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Toby Brooks, and Eric Cressey, (2013) *Mobility Training for the Young Athlete*, Vol 35, 03, June 2013, *Strength and Conditioning Journal*.
- Todd A. Gilson (2015), *Psychology of Training Football Players: Improved Performance and Success*, Vol 37, 06, December 2015, *Strength and Conditioning Journal*
- UU No. 3 (2005). Tentang sisklub keolahragaan nasional. Jakarta : Depdikbud UNP Press
- Vilar, L. A. (2013). Spatial-temporal constraints on decision-making during shooting performance in the team sport of futsal. *Jurnal of sport science*, 840-846.
- Wahyu, Erfandy. (2018). model latihan keterampilan shooting futsal (DIYU) untuk usia SMA. E-journal. Universitas Negeri Jakarta vo 15, No 2. ISSN 2502-6879.,
- wiriawan, wirya, & Irawan, R. (2019). Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes *Passing* Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(2), 438-451. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.505>
- Wiriawan, Wirya, & Irawan, Roma. (2019). Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes *Passing* Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(2), 438-451.

- Yanto, A. H. (2018). *Shooting* Training Models with the Playing Approach for Futsal Extracurricular of Junior High School Students. 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018), 493-497.
- Yuli, H. I. dan S. C. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar *Shooting* Pada Permainan Futsal(Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 28 Surabaya) Imam Hanafi Sasmita Christina Yuli Hartati Abstrak. 03, 189–194.