

**ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 30 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ANGGA RAHMA PUTRA
19086096/2019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah
Pertama Negeri 30 Kota Padang

Nama : Angga Rahma Putra
NIM : 19086096
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

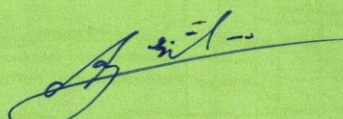
Padang, Mei 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Prof. Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Angga Rahma Putra
NIM : 19086096

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

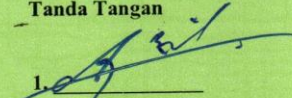
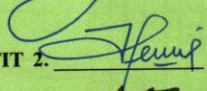
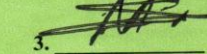
Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Pertama
Negeri 30 Kota Padang

Padang, Mei 2026

Nama

Tanda Tangan

- 1. Ketua : Prof. Dr. Arsil, M.Pd**
- 2. Anggota : Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd. AIFO-FIT**
- 3. Anggota : Mardepi Saputra, M.Pd**

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya dengan judul **“ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 30 PADANG”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah pihak lain, kecuali arahan dan pembimbing dan tim penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar Pustaka.
4. 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 sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 18 Mei 2026

Saya yang menyatakan



ANGGA RAHMA PUTRA

Nim.19086096

ABSTRAK

Angga Rahma Putra (2025) : “Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang”

Masalah pada penelitian ini Belum diketahui kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 30 Padang yang meliputi daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, kecepatan, dan kelincahan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh pemain futsal SMP Negeri 30 Padang yang berjumlah 25 orang, dan seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) Tes Standing Broad Jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai, (2) Bleep Test untuk mengukur daya tahan aerobik, (3) Tes lari sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan, dan (4) Agility T-Test untuk mengukur kelincahan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui tabulasi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Daya ledak otot tungkai berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 2,20 meter; (2) Daya tahan aerobik pemain berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 42,9; (3) Kecepatan sprint 30 meter berada pada kategori baik dengan rata-rata 5,45 detik; dan (4) Kelincahan berada pada kategori sangat baik dengan rata-rata 13,30 detik. Secara keseluruhan, kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 30 Padang berada pada kategori baik.

Kata kunci : Kondisi fisik futsal, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji bagi Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan alat pikiran kepada hambanya yaitu manusia, telah memberikan kesehatan, kekuatan, kesempatan, kebahagiaan, rahmat, dan nikmat yang sampai saat ini membuat penulis mampu menyelesaikan skripsi ini sampai selesai, semoga Allah Subhanahu wa ta'ala senantiasa memberikan perlindungannya kepada kita semua, sehingga kita selalu dirahmati dan diberkahi dengan ilmu yang luas dan bermanfaat.

Sholawat beriringkan salam selalu tucurahkan kepada nabi kita, sang kekasih Allah Subhanahu wa ta'ala yaitu Nabi Muhammad Sallallahu alayhi wasalam, yang telah memberikan kita cahaya, yang terang menerang, dunia yang penuh dengan segala kuasa Allah Subhanahu wa ta'ala dan ilmu yang melimpah ruah, semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di akhirat nanti.

Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak, penulis sangat berterima kasih kepada kedua orang tua saya dan bapak **Prof.Dr.Arsil.,M.pd.** selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, mengarahkan, dan memberi masukan dengan penuh perhatian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.

2. Ir. Krismadinata, S. T., M.T ,P.HD selaku rektor Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Aldo Naza Putra M. Pd, selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
5. Prof.Dr.Arsil.,M.pd. yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.
6. Dr. Sefri Hardiansyah S.Pd.,M.Pd.AIFO-FIT selaku penguji 1 dan Bapak Mardepi Saputra, M.Pd selaku penguji 2 yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan Skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.Kepada penulis selama perkuliahan dan kelancaran dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa penulis buatkan nama satu persatu baik dari segi materil maupun moril, bimbingan, mendengarkan dan bertukar pikiran serta memberikan semangat dan motivasi kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan saran pembaca sangat penulis harapkan. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi para pembaca

umumnya, dan khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang.

Padang, 13 Mei 2026

Angga Rahma Putra

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	..iii
DAFTAR ISI.....	..vi
DAFTAR TABEL	..viii

DAFTAR GAMBAR	..ix
----------------------------	-------------

DAFTAR LAMPIRAN	..x
------------------------------	------------

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	..1
B. Identifikasi Masalah	..5
C. Pembatasan Masalah.....	..5
D. Perumusan Masalah	..6
E. Tujuan Penelitian	..6
F. Manfaat Penelitian	..7

BAB II TINJUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	..8
1. Futsal.....	..8
2. Komponen Kondisi Fisik	..19
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	..25
4. Kecepatan	..27
5. Kelincahan.....	..31
6. Ekstra Kulikuler.....	..34
B. Penelitian Relevan.....	..35
C. Kerangka Konseptual	..38
D. Pertanyaan Penelitian	..40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	..41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	..41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	..41
D. Definisi Operasional	..43
E. Jenis dan Sumber Data	..44
F. Instrumen Penelitian.....	..45
G. Teknik Analisis Data	..53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	..54
B. Pembahasan	..59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	..68
--------------------	------

B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	..70
LAMPIRAN	..73

DAFTAR TABEL

	Tabel Halaman
Tabel 1. Prestasi SMPN 30 Padang.....	2
Tabel 2. Populasi Penelitian	41
Tabel 3. Raihan Level dan Balikan (MFT).....	46
Tabel 4. Penilaian dan Klasifikasi Daya Tahan Aerobik (<i>Bleep Test</i>).....	46
Tabel 5. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jump Test) ..	48
Tabel 6. Norma Akselerasi dan Kecepatan.....	49
Tabel 7. Indeks Performa <i>Agility T-Test</i>	51
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelentukan Laki-laki	52
Tabel 14. Distribusi Frekuensi <i>Bleep Test</i> Laki-laki.....	58
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kecepatan Laki-laki.....	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar Passing	13
Gambar 2. Teknik Dasar Control	14
Gambar 3. Teknik Dasar Dribbling	16
Gambar 4. Teknik Dasar Chipping	17
Gambar 5. Teknik Dasar Shooting	19
Gambar 6. Kerangka Konseptual	38
Gambar 7. Pelaksanaan Bleep Test	45
Gambar 8. Pelaksanaan Lompat Jauh Tanpa Awalan (Standing Broad Jump Test)	47
Gambar 9. Kecepatan Akselerasi 30 meter (30 metre-Acceleration Test).....	49
Gambar 10. Lintasan Agility T-Test	50
Gambar 11. Pemanasan.....	81
Gambar 12. Pelaksanaan Standing Broad Jump.....	81
Gambar 13. Pelaksanaan Bleep Test	82
Gambar 14. Pelaksanaan Sprint 30m.....	82
Gambar 15. Pelaksanaan T-Test	83

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.Data Tabulasi Standing Broad Jump	74
Lampiran 2.Data Tabulasi Bleep Test	75
Lampiran 3.Data Tabulasi Kecepatan	76
Lampiran 4.Data Tabulasi T-Test	77
Lampiran 5.Pemanasan	78
Lampiran 6.Standing Broad Jump	79
Lampiran 7.Bleep Test	80
Lampiran 8.Sprint 30m	81
Lampiran 9.T-Test	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekolah dipandang sebagai wahana pembentukan manusia seutuhnya secara jasmani, rohani, moral, dan sosial serta sarana pembibitan atlet muda yang berpotensi mengangkat prestasi olahraga daerah maupun nasional. Pendidikan jasmani di sekolah dapat meletakkan dasar kemampuan gerak, sikap, dan karakter program ekstrakurikuler memberi ruang pengembangan lebih lanjut melalui pembinaan terstruktur dan berkelanjutan.

Dalam kerangka kepelatihan, aktivitas olahraga mencakup interaksi disiplin ilmu (fisiologi, psikologi, biomekanika, pedagogi, nutrisi, tes-pengukuran) yang terintegrasi untuk memaksimalkan perkembangan atlet. Pendekatan ilmiah lintas disiplin ini telah lama ditekankan dalam literatur kepelatihan olahraga di Indonesia dan ditegaskan kembali oleh kajian pembinaan sekolah.

Secara lokal, filosofi bermain futsal tempo cepat, akurasi passing, dan buka–tutup ruang yang intens menuntut kesiapan fisik agar keterampilan teknis dapat dieksekusi konsisten sepanjang permainan. Pernyataan ini muncul dari observasi lapangan dan wawancara pelatih ekstrakurikuler SMPN 30 Padang.

Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat diminati dan di gemari pada saat ini. Futsal di gemari oleh berbagai kalangan baik laki-laki, wanita, anak-anak, mahasiswa, selebriti, pekerja kantoran, bahkan pedagang semua menggemari, memainkan dan sudah tidak asing dengan olahraga ini. Berawal dari hobi bermain sepak bola karena tidak adanya lapangan dan waktu luang,

banyak masyarakat yang mengalihkan hobinya ke olahraga futsal. Karena futsal di mainkan di lapangan *indoor* dan *outdoor*. Dan belajar penjas di sekolah rasanya tidak cukup olah para siswa sehingga perlu adanya ekstrakurikuler seperti futsal.

Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah di setujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang bisa kita sebut (*Federation Internationale de Football Association* FIFA 2014).

Berdasarkan pengamatan ke lapangan yang dilakukan pada bulan September 2022 terhadap pelaksanaan Latihan serta wawancara langsung dengan pelatih ekstrakurikuler di SMPN 30 Padang diperoleh informasi bahwa tim futsal SMPN 30 Padang masih minim prestasi sampai saat ini. Tercatat prestasi yang pernah diraih SMPN 30 Padang sebagai berikut :

Tabel 1. Prestasi SMPN 30 Padang

No	Jenis Prestasi	Penyelenggara	Tingkat	Tahun
1	Juara 2 Smansabat Cup	SMAN 1 Padang	SLTA Se Sumbar	2022
2	Juara 4 Smanthree Cup	SMAN 3 Padang	SLTA Se Sumbar	2023
3	Harapan 1 Famous Cup	SMAN 4 Bukittinggi	SLTA Se Sumbar	2024

Sumber : Pelatih Tim SMPN 30 Padang

Banyak faktor yang mempengaruhi pemain futsal, di antara nya adalah kondisi fisik, mental, teknik, taktik, dan pelatih serta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan. Filosofi dalam bermain futsal yaitu tempo permainan yang cepat, membutuhkan akurasi *passing* yang bagus, cepat dan tepat buka ruang tutup ruang. Dan itu semua membutuhkan kondisi fisik yang bagus agar bisa melakukannya dengan baik. Berpedoman pada penjelasan diatas maka di antara faktor dominan yang dapat mempengaruhi pemain futsal SMPN 30 Padang adalah faktor kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan, walaupun biasanya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut. Kekuatan merupakan suatu komponen yang sangat dibutuhkan dalam kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik (Marrita, dkk, 2024:533).

Menurut Atradinal (2020) kondisi fisik adalah komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya yang artinya bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik diperlukan usaha, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan dengan baik untuk itu kondisi fisik merupakan persyaratan yang harus ada pada seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga semua kondisi fisiknya harus ada

perkembangan dan peningkatan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Adapun menurut (Pujianto, 2015) Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Olahraga adalah aktivitas fisik yang diharapkan dapat menciptakan individu yang sehat jasmani maupun rohani, selain itu aktivitas olahraga juga diharapkan untuk membentuk watak serta kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam pembangunan olahraga, dengan begitu olahraga dapat ditingkatkan dan disebarluaskan ke pelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga (Mustofa, dkk, 2020: 743).

Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari dalam bermain futsal. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Begitu juga dalam meningkatkan dan mengembangkan teknik futsal.

Menurut Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2016) Ada beberapa komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan bermain futsal

antara lain yaitu daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak dan ketahanan tubuh.

Berdasarkan pengamatan yang terjadi di lapangan bahwa penulis menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal SMP Negeri 30 Padang belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh karena itu penulis sangat tertarik meninjau kondisi pemain futsal SMP Negeri 30 Padang yaitu daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah yang terkait dengan kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 30 Padang, Variabel tersebut adalah sebagai berikut :

1. Komponen kondisi fisik khusus futsal mempengaruhi kondisi fisik Atlet
 - a. Daya tahan pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
 - b. Daya ledak otot tungkai pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
 - c. Kecepatan pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
 - d. Kelincahan pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
 - e. Kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
2. Sarana dan prasarana latihan Futsal
3. Program Latihan mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal
4. Motivasi Atlet mengikuti latihan mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal
5. Postur tubuh dan kemampuan antropometri mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal

6. Asupan Gizi Atlet mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti ini terbatas kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 30 Padang. Komponen kondisi fisik khusus dibatasi pada:

1. Daya tahan pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
2. Daya ledak otot tungkai pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
3. Kecepatan pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
4. Kelincahan pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
5. Kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 30 Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah ditetapkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 30 Padang?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 30 Padang?
3. Bagaimana kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 30 Padang?
4. Bagaimana kemampuan kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 30 Padang?

5. Bagaimana kemampuan kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 30 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dilaksanakan adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya tahan yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
3. Kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
4. Kemampuan kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 30 Padang
5. Kemampuan kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 30 Padang

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi kondisi fisik pemain
3. Pemain futsal SMP Negeri 30 Padang, sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik yang mereka miliki

4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai *literature* dan bahan bacaan mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Analisis kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 30 Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Daya Ledak Otot Tungkai, Pemain futsal SMPN 30 Padang, sebanyak 13 orang (48%) kategori baik sekali, sebanyak 8 orang (32%) kategori baik, sebanyak 4 orang (16%) orang kategori sedang.
2. Daya Tahan, Pemain futsal SMPN 30 Padang, sebanyak 2 orang (8%) kategori baik sekali, sebanyak 4 orang (16%) kategori baik, sebanyak 11 orang (44%) orang kategori sedang, sebanyak 8 orang (32%) orang kategori kurang.
3. Kecepatan, Pemain futsal SMPN 30 Padang, sebanyak 5 orang (20%) kategori baik, sebanyak 2 orang (8%) kategori sedang, sebanyak 3 orang (12%) orang kategori kurang, sebanyak 15 orang (60%) orang kategori kurang sekali.
4. Kelincahan, Pemain futsal SMPN 30 Padang, sebanyak 23 orang (92%) kategori baik sekali, sebanyak 2 orang (8%) kategori baik.
5. Kondisi Fisik gabungan pemain futsal SMPN 30 Padang, 1 orang (4%) kategori baik sekali, 12 orang (48%) kategori baik, 9 orang (36%) kategori sedang, 3 orang (12%) kategori kurang. Secara umum, kondisi fisik peserta didik berada pada kategori baik, namun aspek kecepatan masih menjadi komponen yang paling rendah dibandingkan variabel lainnya. Hal ini

menunjukkan perlunya peningkatan program latihan fisik yang lebih terarah dan konsisten.

B. Saran

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

1. Optimalisasi Program Latihan Fisik

Guru pembina dan pelatih ekstrakurikuler futsal disarankan untuk menyusun program latihan fisik yang lebih terencana dan terstruktur, terutama pada peningkatan daya tahan aerobik yang masih rendah dibanding variabel lainnya.

2. Latihan Individual bagi Siswa dengan Capaian Rendah

Siswa yang berada pada kategori kurang di beberapa komponen fisik perlu diberikan perhatian khusus melalui latihan tambahan, seperti jogging, interval training, plyometric ringan, dan latihan koordinasi.

3. Pemantauan Berkala Kondisi Fisik

Pengukuran kondisi fisik sebaiknya dilakukan secara berkala (setiap 3–6 bulan) untuk mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa serta mengevaluasi efektivitas program latihan yang dilakukan.

4. Pengayaan Materi Latihan Variatif

Variasi latihan seperti small-sided games, circuit training, agility ladder, dan latihan akselerasi dapat diterapkan untuk meningkatkan motivasi dan menghindari kejenuhan selama latihan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, A., Yaslindo, Y., Erianti, E., & Astuti, Y. (2023). Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Angkatan 2022. *Jurnal JPDO*, 6(12), 49-55.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen penelitian*. Jakarta. Rineka cipta.
- Army, L. F. A., Syamsuar, S., Syahrastani, S., & Wahyuri, A. S. (2023). Kontribusi Power Otot Lengan dan Tungkai terhadap Kecepatan Renang 50meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal JPDO*, 6(6), 144-151.
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Atradinal (2020). Tinjauan kondisi fisik Sepak Bola Batu Balang Saiyo(BBS) Padang. Kab. Lima Puluh Kota
- Bafirman, dan Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman, dan Wahyuri, A. S. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada
- Delpiero, S., & Edwarsyah, E. (2023). Studi Teknik Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP. *ARZUSIN*, 3(6), 750-757.
- Deswandi dan Edwarsyah. 2019. Perbandingan Adaptasi Lingkungan Bagi Atlet yang berlatih di daerah Dataran Tinggi dan Dataran Rendah terhadap Vo2max dan Kadar Hemoglobin Darah pada Olahraga Anaerobik. *Jurnal Mensana*. Vol 4. No 2. Hal 156-164.
- Firmansyah, Guntur dan Ervin Dwi Rahayu. 2016. Analisis keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal putra di smp negeri 21 malang. *Bravo's jurnal program studi pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI Jombang*. Vol 4. No 1. Hal 46-52.
- Hardiansyah, Sefri. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mensana*. Vol 3. No 1. Hal 117-123.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1-6.

- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Ishak, Aziz. (2016). *Dasar Dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta. Kencana.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS PRESS) Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Kartika Nawasasi, dkk. (2018) Studi Komparatif Perkembangan Kelincahan Anak Usia 10 Tahun Berdasarkan Perbedaan Ketinggian Tempat Tinggal. *GPJI* 2 (1)
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano*. Jakarta: Laskar Aksara
- Lhaksana, Justinus dan Ishak H. Pardosi. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- M. Yahya, Amirzan. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora*, Volume 2, Nomer 1. P-ISSN 2615- 3688.
- Maidarman, M. (2020). *Kontribusi Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Dribbling*. *Jurnal Patriot*, 2(1), 206-219.
- Marhaban, R., & Erianti, E. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club (KTFC) Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal JPDO*, 7(5), press-press.
- Marrita, D. C., Damrah, D., Erianti, E., & Igoresky, A. (2024). Hubungan Kekuatan Gengaman Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Groundstroke Forehand Dan Backhand Mahasiswa Pendidikan
- Olahraga Fik Unp Mata Kuliah Tennis Semester Juli-Desember Tahun 2023. *Jurnal JPDO*, 7(3), 132-140.
- Mustofa, R., Irawadi, H., Lesmana, H. S., & Ridwan, M. (2020). Aktivitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fik Unp. *Jurnal Patriot*, 2(3), 743-756.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2016). *Physical and physiological demands of futsal*. *Journal of Exercise Science and Fitness*.

- Nawasasi, K., Asim, A., & Sugiarto, T. (2018). *Studi Komparatif Perkembangan Kelincahan Anak Usia 10 Tahun Berdasarkan Perbedaan Ketinggian Tempat Tinggal Di Wilayah Malang Raya*. Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia, 2(1), 1-9.
- Ninzar, Khomarul. 2018. Tingkat Daya Tahan Aerobik ($VO_2\max$) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*. Vol 2. No 8. Hal 738-749.
- Nirwandi. 2017. *Tinjauan Tingkat $VO_2\max$ Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi*. Jurnal PENJAKORA. Vol 4. No 2. Hal 18-27.
- Pratiwi, M. D., & Sepriadi, S. (2020). Faktor Penyebab Lamanya Penulisan Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 3(7), 14-20.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 38–43.
- Robert Koger (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Jakarta: PT. Saka.Mitra Kompetensi.
- Qabli, Ambra. (2016). *Pengetahuan Umum Dalam Sarana Prasarana Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang. UNP.
- Suharno HP. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta Press.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Wiriawan, Oce. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Tim Thema Publishing
- Yudianto, L. (2009). Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal. *Bandung: Visi*, 7. Yulifri. FIK-UNP, S. FIK-UNP, and A.wahyuri, “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat”, *jm*, vol. 3, no.1, pp. 19-32, Jun. 2018.