

**ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DAN KONDISI
FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRI ADIOS FC PADANG**

SKRIPSI

***Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang***



Oleh :

IMELSA NIRA LORENZA

NIM:22089043

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DAN
KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRI ADIOS
FC PADANG

Nama : IMELSA NIRA LORENZA
NIM/BP : 22089043/2022
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

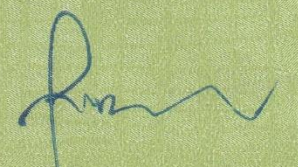
Padang, Juli 2026

Disetujui Oleh :

Ketua Departemen
Kesehatan Dan Rekreasi


Dr. Ridho Bahtra, S.Si. M.Pd
NIP. 198705022014041001

Dosen Pembimbing
Skripsi


Dr. Ridho Bahtra, S.Si. M.Pd
NIP. 198705022014041001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi ini Di Depan Tim
Penguji Skripsi Program Studi Keolahragaan Departemen Kesehatan Dan
Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRI ADIOS FC PADANG

Nama : Imelsa Nira Lorenza
Nim : 22089043
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, juli 2026

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd
2. Anggota : Dr. Ilham, S.Si., M.Or
3. Anggota : Dr. Andri Gemaini S.Si M.Pd



HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakan dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.” (QS. Albaqarah : 286)

“Aku membahayakan nyawa ibuku untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya dan aku membuat ayahku bekerja setiap hari, jadi aku pastikan lelahnya tidak akan sia-sia”

(Penulis)

Dengan penuh syukur dan ketulusan, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Ibunda tercinta, pintu surga ku, ibu Meli Susianti, wanita yang luar biasa yang peluknya selalu menjadi tempat pulangku, nasehatnya menjadi cahaya penuntun langkahku, dan doanya senantiasa melancarkan setiap perjuanganku.
3. Teruntuk Ayahku, Cinta Pertamaku, Bapak Imran, sosok laki-laki tangguh yang menyimpan tiada henti bagi keluarga dan keberaniannya mengalir dalam perjuanganku.

Serta terima kasih kepada

Pada bapak ibuk dosen pembimbing, penguji, dan pengajar yang selama ini telah tulus dan ikhlas untuk menuntun, memberikan bimbingan dan pelajaran yang berharga.

Terima kasih

Kepada teman-teman yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu. Terutama dari teman-teman seperjuangan keluarga besar Ilmu Keolahragaan (Departemen Kesehatan dan Rekreasi) Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan semangat nya selama ini.

Akhir kata semoga skripsi ini membawa manfaat dan langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besar dalam hidupku.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Analisis Kemampuan Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri Adios Fc Padang”.
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 norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 7 juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Nira Lorenza

NIM/Bp: 22089043

ABSTRAK

Imelsa Nira Lorenza. (2026). Analisis Kemampuan Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri Adios Fc Padang”.

Masalah dalam Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik atlet futsal putri Adios FC Padang melalui pengukuran yang objektif sebagai dasar evaluasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kemampuan teknik dasar yang meliputi *passing-control*, *dribbling*, dan *shooting*, serta kondisi fisik yang meliputi kecepatan, daya tahan, dan kelincahan atlet futsal putri Adios FC Padang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. sampel berjumlah 30 atlet yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui *Sprint 20 Meter Test* untuk mengukur kecepatan, *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan, *Illinois Agility Test* untuk mengukur kelincahan, *Wall Pass Test* untuk mengukur kemampuan *passing-control*, *Slalom Dribbling Test* untuk mengukur kemampuan *dribbling*, dan *Shooting Accuracy Test* untuk mengukur kemampuan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan nilai rata-rata dan pengklasifikasian menggunakan *T-Score* dengan bantuan aplikasi *Microsoft Office Excel 2021*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet futsal putri Adios FC Padang yang meliputi kecepatan, daya tahan, dan kelincahan berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 198,50. Kemampuan teknik dasar atlet yang meliputi *passing-control*, *dribbling*, dan *shooting* juga berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 150,01. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar atlet futsal putri Adios FC Padang secara umum berada pada kategori sedang

Kata Kunci: *Analisis, Teknik Dasar, Kondisi Fisik, Atlet Futsal Putri, Adios FC Padang.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **“ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRI ADIOS FC PADANG ”** ini dengan baik tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam proses penyusunan proposal skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak akan mampu menyelesaikannya tanpa bantuan bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd., selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

4. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan moral dan ilmiah dalam penyusunan Skripsi ini hingga tahap akhir.
5. Bapak Dr. Ilham, S.Si., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, kesadaran, pemikiran, dan masukan yang berharga bagi penulis dengan sabar dan penuh perhatian, dalam proses perkuliahan maupun penyusunan Skripsi ini.
6. Bapak Dr. Andri Gemaini S.Si M.Pd selaku Dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
7. Kedua orang tua Bapak Imran dan ibu Meli Susianti, serta keluarga besar yang sudah mengizinkan penulis untuk dapat menempuh pendidikan lebih tinggi serta doanya, bekerja keras dan selalu memberi dukungan baik moril maupun materil. Semoga karya kecil ini bisa membuat kalian bangga.
8. Saudara kandung penulis Fazia Dwi Ilicia dan Azian Feimmetrio, beserta keluarga besar penulis sangat berterima kasih karena telah membantu penulis dalam segala hal serta memberikan pelajaran hidup dan pengalaman yang berharga.
9. Sahabat dan teman seperjuangan Irma Wahyuni, Dilla Lusiana, yang selalu memberi dorongan dan suport serta motivasi kepada penulis sampai penulisan skripsi ini.

10. Kepada pelatih tim Adios Fc padang Abang Ilham dan teman-teman sepenelitian tim Adios Futsal Fc padang terima kasih telah hadir, memberikan kebahagiaan selama proses penelitian dan membantu penulis pada dari awal penelitian selesai hingga akhir penyusunan skripsi.
11. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Muhammad Angga Feronika terima kasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis selalu mendukung atau support. sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Terakhir, ku persembahkan kepada wanita sederhana, terkuat, terhebat, yaitu diriku sendiri Imelsa Nira Lorenza Terima kasih karena tidak menyerah, meski tak ada yang tahu betapa banyak hal yang harus diperjuangkan.

Padang, Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Futsal	8
B. Penelitian Yang Relevan.....	44
C. Kerangka konseptual.....	46
D. PERTANYAAN PENELITIAN	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel	49
E. Definisi Operasional.....	51
F. Instrumen Penelitian dan Bentuk Tes.....	54
E. Teknik Pengumpulan Data	66

F. Teknik Analisis Data	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	69
A. Deskripsi Data.....	69
C. Pembahasan.....	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Formasi Futsal 2-2	26
Gambar 2. Formasi Futsal 3-1 Sumber: Holistic Futsal, A Total Mind Bodi.....	27
Gambar 3. Formasi Futsal 3-1	27
Gambar 4. Lapangan Futsal (Sumber: Justinus Lhaksana, 2019:10).....	28
Gambar 5. Bola Futsal (Justinus,2011)	30
Gambar 6. Multisitage Fitness Test (Bleep Test)	56
Gambar 7. (Sprint 20 meter)	57
Gambar 8. (standing Broad Jump)	58
Gambar 9. (Tes Kelincahan)	60
Gambar 10. Tes Passing dan Control (Wall Pass Test)	61
Gambar 11. Tes Dribbling (Slalom Dribbling Test).....	63
Gambar 12. Tes Shooting (shooting Accuracy Test).....	64
Gambar 13. Histogram daya Tahan Atlet Futsal Putri Adios Fc Padang	70
Gambar 14. Histogram Kecepatan Atlet Futsal Putri Adios Fc padang.....	72
Gambar 15. Histogram Standing Broad Jump	73
Gambar 16. Histogram Kelincahan Atlet Futsal	74
Gambar 17. Histogram passing-controll Atlet	76
Gambar 18. histogram dribbling Atlet Putri adios Fc Padang	77
Gambar 19. Histogram Shooting Atlet Futsal Putri Adios Fc Padang.....	78
Gambar 20. Histogram Kondisi Fisik Atlet Futsal Putri Adios.....	80
Gambar 21. Histogram Teknik Dasar Atlet Futsal Putri Adios.....	81
Gambar 22. Tes daya Tahan.....	117
Gambar23. Tes Sprint 20 Meter.....	117
Gambar 24. Test Standing Broad Jump.....	118
Gambar 25. Test kelincahan.....	118
Gambar 26. Test Passing-control.....	119
Gambar 27. Test Dribbling.....	119

Gambar 28. Test Shooting.....	120
Gambar 29. perlengkapan Saat Penelitian.....	120
Gambar 30. Bola futsal.....	120

DAFTAR TABEL

Table 1. Jumlah Populasi Penelitian	50
Table 2. Sampel Penelitian.....	50
Table 3. Instrumen Tes Kondisi Fisik	55
Table 4. Instrumen Tes Teknik Dasar.....	55
Table 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan	70
Table 6. Distribusi Frekuensi kecepatan	71
Table 7. Distribusi Frekuensi <i>Standing Broad Jump</i>	72
Table 8. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	74
Table 9. Distribusi Frekuensi <i>Passing-Controll</i>	75
Table 10. Distribusi Frekuensi <i>dribbling</i>	76
Table 11. Distribusi Frekuensi <i>Shooting</i>	78
Table 12. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik.....	79
Table 13. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Data Mentah Teknik Dasar	102
Lampiran 2. Data Mentah Kondisi fisik.....	103
Lampiran 3. Deskripsi Data Passing-controll	104
Lampiran 4. Deskripsi Data Dribbling.....	105
Lampiran 5. deskripsi data Shooting	106
Lampiran 6. Deskripsi Daya Tahan.....	107
Lampiran 7. Deskripsi Data Kecepatan	108
Lampiran 8. Deskripsi Data Standing Broad Jump	109
Lampiran 9. Deskripsi Data Kelincahan	110
Lampiran 10. Deskripsi Data Teknik Dasar Futsal Putri Adios	111
Lampiran 11. Deskripsi data Kondisi fisik Futsal Putri Adios.....	112
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	113
Lampiran 13. Surat Balasan penelitian	114
Lampiran 14. Dokumentasi.....	115

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian integral dari proses pembentukan manusia seutuhnya, yang meliputi pengembangan aspek jasmani, rohani, sosial, dan moral. Dalam perspektif pendidikan, Olahraga berfungsi sebagai wahana untuk membentuk karakter, meningkatkan kualitas hidup, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik dan mental. Aktivitas olahraga yang terencana dan sistematis akan membantu individu mencapai keseimbangan antara tubuh dan jiwa, sehingga mampu menjalani kehidupan secara produktif dan bermakna (Bompa & Buzzichelli, 2020).

Olahraga merupakan bagian dari upaya manusia dalam mencapai kesempurnaan hidup melalui keseimbangan antara jasmani dan rohani. Dalam pandangan filsafat pendidikan jasmani, olahraga tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai proses pembentukan manusia seutuhnya (*holistic development*), yang mencakup nilai-nilai kedisiplinan, kerja keras, sportivitas, tanggung jawab, serta pengendalian diri. Melalui olahraga, individu belajar mengenal potensi dirinya, mengelola keterbatasan fisik, serta mengembangkan sikap mental yang positif dalam menghadapi tantangan (Lhaksana, 2021).

Futsal sebagai bagian dari olahraga permainan modern mencerminkan dinamika kehidupan yang menuntut kecepatan berpikir, ketepatan bertindak, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan situasi. Setiap pemain futsal dituntut

untuk mampu mengambil keputusan secara cepat dalam ruang dan waktu yang terbatas, sehingga futsal tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga kecerdasan gerak dan kecerdasan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, futsal memiliki nilai filosofis sebagai sarana pembelajaran kehidupan melalui aktivitas olahraga (FIFA, 2021).

Pembinaan olahraga futsal idealnya dilaksanakan melalui program latihan yang sistematis, terencana, berkelanjutan, dan berbasis ilmu pengetahuan. Pembinaan tersebut mencakup pengembangan teknik, taktik, mental, serta kondisi fisik atlet. Kondisi fisik yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot merupakan komponen utama yang menentukan kualitas performa pemain futsal di lapangan (Bompa & Buzzichelli, 2020).

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga futsal ada beberapa faktor yang mempengaruhi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Menurut (Syafuruddin, 2016) adapun faktor dalam berasal dari atlet itu sendiri, dan faktor internal berasal dari luar, keluarga atau teman. Sedangkan menurut (Bahtra, 2019) Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri pemain seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik dan mental pemain. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri pemain, diantaranya kemampuan pelatih dalam melatih, program latihan yang diberikan pelatih, serta sarana dan prasarana yang digunakan dalam latihan.

Dalam konteks olahraga prestasi, idealnya setiap atlet futsal memiliki kondisi fisik yang berada pada kategori baik hingga sangat baik. Hal ini bertujuan agar atlet

mampu menampilkan performa optimal, meminimalisir risiko cedera, serta mencapai prestasi maksimal. Pelatih juga dituntut untuk menyusun program latihan berbasis evaluasi kondisi fisik atlet agar beban latihan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik pemain (Pappalardo et al., 2021).

Adios FC Putri merupakan salah satu tim futsal putri yang berkembang di Kota Padang, Sumatera Barat. Tim ini awalnya berdiri sebagai bagian dari klub sepak bola putri, namun beralih fokus ke futsal sejak 2024 karena beberapa kendala seperti minimnya kompetisi lokal, keterbatasan fasilitas latihan, serta tantangan finansial dalam mempertahankan tim sepak bola putri.

Manajemen dan pembinaan tim dilakukan dengan dukungan dari pelatih serta sumber dana yang sebagian besar berasal dari iuran pemain dan biaya pribadi pelatih atau manajemen. Komitmen terhadap pembinaan tetap tinggi, ditandai dengan keikutsertaan tim ini dalam berbagai turnamen futsal lokal dan umum yang menunjukkan semangat kompetitif para pemainnya.

Kini Adios FC Putri memiliki sekitar 35 pemain binaan dan terus berpartisipasi dalam turnamen turnamen futsal putri di Sumatera Barat, sekarang hanya beberapa yang aktif bermain sebanyak 30 pemain. Prestasi tim juga mulai terlihat, seperti ketika dua dari tiga tim Adios yang diturunkan dalam sebuah turnamen futsal umum berhasil meraih juara 1 dan juara 2. Hal ini menandakan perkembangan kemampuan teknik dan daya saing yang terus meningkat di antara para pemainnya.

Pembinaan kondisi fisik pemain futsal, khususnya di tingkat klub daerah, masih menghadapi berbagai kendala. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa banyak

pemain futsal mengalami kelelahan berlebih saat latihan dan pertandingan, kecepatan gerak masih rendah, serta daya tahan belum optimal. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kualitas teknik dan efektivitas bermain.

Studi lain yang dilakukan Ridwan (2020) di Kota Padang menunjukkan bahwa sebagian besar pemain sekolah sepak bola memiliki kondisi fisik yang belum mencapai standar ideal, terutama pada aspek kecepatan dan daya ledak otot . Temuan ini relevan dengan kondisi futsal, karena karakteristik tuntutan fisik futsal hampir serupa, bahkan lebih kompleks akibat intensitas tinggi dan ruang bermain yang sempit.

Pada pemain futsal putri, permasalahan kondisi fisik seringkali lebih kompleks karena keterbatasan fasilitas latihan, waktu latihan yang terbatas, serta minimnya program latihan fisik yang terstruktur. Program latihan mereka hanya 3 kali seminggu setiap pertemuan. Penelitian Santiaji (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar pemain futsal putri memiliki daya tahan dan kemampuan teknik dasar pada kategori cukup hingga kurang, yang berdampak pada performa pertandingan .

Berdasarkan hasil pengamatan awal pada objek penelitian, ditemukan bahwa pemain futsal putri masih menunjukkan tingkat kelelahan yang tinggi saat latihan intensif, kecepatan reaksi yang lambat, serta daya tahan yang rendah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

1. Kondisi fisik pemain futsal putri belum mencapai kategori ideal, terutama pada komponen daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan, sehingga berdampak pada rendahnya performa bermain.
2. Kemampuan teknik dasar pemain futsal putri masih menunjukkan variasi, terutama pada passing, control, dribbling, dan shooting.
3. Belum diketahui secara objektif tingkat kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik atlet futsal putri Adios Fc Padang melalui evaluasi yang sistematis.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Kemampuan teknik dasar pemain futsal putri, yang meliputi *passing, control, dribbling, dan shooting*.
2. Kondisi fisik pemain futsal putri, yang meliputi daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar pemain Futsal Putri Adios FC Padang yang meliputi passing, control, dribbling, dan shooting?

- b. Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain Futsal Putri Adios FC Padang yang meliputi daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan?
- c. Bagaimana gambaran kesiapan fisik dan teknik pemain Futsal Putri Adios FC Padang dalam menunjang performa permainan futsal?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diuraikan diatas tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar pemain futsal putri.
2. Mengetahui tingkat kondisi fisik pemain futsal putri.
3. Untuk memperoleh gambaran yang objektif mengenai tingkat kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik atlet futsal putri Adios FC Padang sebagai dasar evaluasi dan penyusunan program latihan yang lebih efektif.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada cabang olahraga futsal, terutama yang berkaitan dengan kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik pemain

futsal putri. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji topik yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Sebagai bahan evaluasi dalam menyusun dan mengembangkan program latihan yang lebih efektif, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan pemain, khususnya dalam peningkatan teknik dan kondisi fisik.

b. Bagi Atlet

Sebagai sarana untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dan kondisi fisik masing-masing, sehingga dapat meningkatkan motivasi latihan dan memperbaiki kekurangan yang dimiliki.

c. Bagi Klub

Sebagai dasar pertimbangan dalam pembinaan dan pengembangan prestasi futsal putri secara berkelanjutan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan rujukan dan perbandingan dalam melakukan penelitian lanjutan yang relevan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang analisis teknik dasar (*passing-controlling, dribbling dan shooting*) dan kondisi fisik atlet futsal Putri Adios Padang (daya tahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan kelincahan) yaitu:

1. Teknik dasar atlet futsal putri Adios Fc Padang berada pada kategori sedang dengan nilai dengan nilai rata-rata sebesar 150.01.
2. Kondisi fisik atlet futsal putri Adios Fc Padang berada pada kategori dengan nilai rata-rata sebesar 198.50

B. Saran

Adapun saran dari penulis terhadap Adios Fc Padang yaitu:

1. Untuk pelatih, disarankan untuk menambahkan program latihan fisik. Yang lebih terarah, sistematis, dan berkelanjutan berdasarkan hasil evaluasi kondisi fisik dan teknik dasar atlet, terutama pada komponen yang masih berada pada kategori kurang.
2. Bagi Atlet Adios FC Padang, lakukanlah latihan fisik setiap harinya diluar jadwal latihan.
3. Bagi Penerus Tim Adios FC Padang, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan acuan dalam meningkatkan kualitas kondisi fisik dan teknik dasar, sehingga mampu mempertahankan serta meningkatkan prestasi tim pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto, M., et al. (2023). *Dasar-dasar permainan futsal*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Padang: winekamedia.
- Apriyanto, et al. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau - Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR). 8(2). 175 - 187."
- Bahtra, R. (2019). Analisis kondisi fisik pemain futsal Gunung Pangilun (GP) Padang. *Jurnal Motion*, 10(1), 57–66.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2020). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burns, T. (2003). *Holistic futsal: A total mind body spirit approach*. United Kingdom: Lightning Source.
- Castagna, C., et al. (2021). Physiological demands and performance characteristics in futsal players. *Journal of Sports Sciences*, 39(4), 411–420.
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Dribbling Pada Olahraga Futsal. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 1–6.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/article/view/10124>

Febrianti, I., & Hariyanto, A. (2025). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA.

JPO: Jurnal Prestasi Olahraga, 6(1), 20–24.

FIFA. (2021). *Futsal laws of the game 2021/2022*. Zurich: Fédération Internationale de Football Association.

FIFA. (2022). *Futsal coaching manual*. Zurich: Fédération Internationale de Football Association.

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2022). *Essentials of strength training and conditioning* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Hakiki, I., Widodo, Pudjijuniarto, & Irawan, R. J. (2025). Analysis of the Physical Condition of Female Futsal Players SMA Negeri 1 Gending Probolinggo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.

Ismaryati. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP"

Jaya, A. (2008). *Futsal: Gaya hidup, peraturan dan teknik permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.

Jamudin, et al. (2021). Teknik dasar permainan futsal dan penerapannya dalam pembelajaran olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 102–110.

- Jeremy M. Sheppard & Warren B. Young. (2006). Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing. *Journal of Sports Sciences*.
- Kurniawan, D., Putu, T. A. L., & Ketut, C. A. K. I. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Putra Buana Paciran Lamongan KU-16. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 14(2), 44–52.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Be Champion.
- Lhaksana, J. (2012). *Teknik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Be Champion.
- Lhaksana, J. (2021). *Filosofi dan perkembangan futsal modern*. Jakarta: Be Champion.
- Luxbacher, J. A. (2021). *Soccer steps to success* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Latuheru, R. V. (2024). Explosive Power Level of Leg Muscles in Shooting Skills in Futsal Players. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA)*.
- Maidarman. (2010). Kondisi fisik atlet dalam pencapaian prestasi olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12–20.
- Mahendra, D. F., & Wiriawan, O. (2025). EVALUASI KONDISI FISIK VO2MAX DAN SPEED ATLET PEKAN OLAHRAGA PROVINSI VIII JAWA TIMUR PUSAT LATIHAN CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO KOTA SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(7), 1574-1580."

- Mulyono, A. (2014). *Futsal pintar*. Jakarta: Anugrah.
- Mulyono, A. (2017). *Buku pintar futsal*. Jakarta: Anugrah.
- Narlan, Abdul & Dicky, T. J. (2020). Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Pappalardo, L., et al. (2021). Explaining the difference between men's and women's football. *PLOS ONE*, 16(8), e0255407.
- Ridwan. (2020). Tinjauan kondisi fisik pemain sekolah futsal dan sepak bola di Kota Padang. Skripsi. Universitas Negeri Padang.
- Rohman, A. (2021). Teknik dasar futsal dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 55–63.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. (2012). *Dasar-dasar ilmu melatih*. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. (2016). Faktor-faktor penentu prestasi olahraga. *Jurnal Sporta Saintika*, 1(1), 45–53.
- Santiaji. (2020). Analisis kondisi fisik dan teknik dasar pemain futsal putri. *Jurnal Sport Science*, 3(2), 88–96.
- Sarti, Tohidin, & Permatasari. (2023). Tinjauan kondisi fisik pemain futsal dan sepak bola Persiju Sijunjung. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(1), 44–53.

Sepdanius, dkk. 2019. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: Raja Grafindo Persada

Setiawan, D. (2013). *Kondisi fisik atlet dan faktor pendukung prestasi olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Setiawan, Soetardji, & Nugroho. (2014). Hubungan kondisi fisik dengan kemampuan teknik dasar futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 14–22.

Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryadi, D., & Yusmawati. (2020). Teknik dasar permainan futsal dan implementasinya dalam latihan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 101–110.

Tenang, J. D. (2008). *Mahir bermain futsal*. Bandung: Mizan.

Theofani, et al. (2023). Pengaruh penguasaan teknik dasar terhadap performa permainan futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 120–128.

Turner, A. (2021). *Science and practice of strength training for futsal athletes*.

London: Routledge.

Winarno. (2020). *Kondisi fisik dalam olahraga prestasi*. Malang: Universitas

Negeri Malang Press.

Valentino, R., & 1a-E, L. (2024). *Journal of Sport Education, Coaching, and Health*

(*J O C C A*) *Explosive Power Level of Leg Muscles in Shooting Skills in*

Futsal Players. 5(3), 182–188.