

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET KEJURNAS *FLOORBALL* PUTRA
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga*



**Oleh :
FAJRI FEBRIAN
NIM. 22086198**

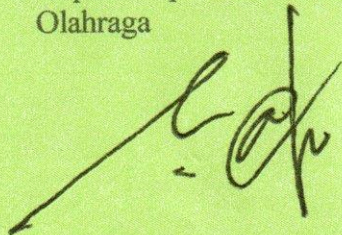
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurnas *Floorball* Putra Sumatera Barat
Nama : Fajri Febrian
NIM : 22086198
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

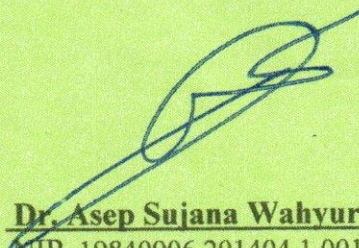
Padang, 22 April 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



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

Disetujui Pembimbing



Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd
NIP. 19840906 201404 1 001

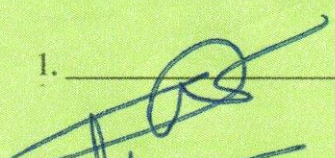
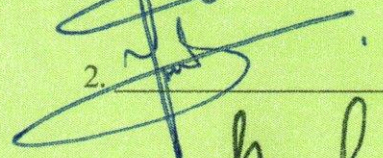
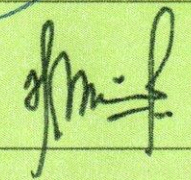
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurnas *Floorball* Putra Sumatera Barat
Nama : Fajri Febrian
NIM : 22086198
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 22 April 2026

Tim Penguji:

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Yummi Meirafoni, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurnas Floorball Putra Sumatera Barat”, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2026
Yang membuat pernyataan



Fajri Febrian
NIM. 22086198

ABSTRAK

Fajri Febrian (2026) : Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurnas *Floorball* Putra Sumatera Barat

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kondisi fisik sebagai faktor utama yang menunjang performa atlet dalam cabang olahraga *floorball* yang memiliki karakteristik permainan cepat dan dinamis. Berdasarkan pengamatan, kondisi fisik atlet *floorball* putra Sumatera Barat yang mengikuti Kejuaraan Nasional (Kejurnas) belum optimal, ditandai dengan program latihan yang belum terstruktur serta belum sepenuhnya sesuai dengan tuntutan cabang olahraga. Kondisi ini berdampak pada rendahnya beberapa komponen fisik seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan sehingga performa atlet dalam pertandingan menjadi kurang maksimal dan tidak konsisten.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik atlet secara objektif, dengan populasi seluruh atlet *floorball* putra Sumatera Barat yang mengikuti Kejurnas dan sampel sebanyak 15 orang menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, *sit and reach test* untuk kelentukan, *bleep test* untuk daya tahan, serta *Illinois Agility Test* untuk kelincahan, kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bervariasi pada setiap komponen. Pada komponen kelentukan (*sit and reach test*), sebanyak 46,67% atlet berada pada kategori baik sekali, 20% kategori baik, 26,67% kategori sedang, dan 6,66% kategori kurang. Pada komponen kecepatan (lari 30 meter), diperoleh 26,67% kategori baik, 20% kategori sedang, 26,67% kategori kurang, dan 26,67% kategori kurang sekali. Sementara itu, pada komponen kelincahan (*Illinois Agility Test*), sebanyak 60% atlet berada pada kategori sedang dan 40% kategori kurang sekali. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa kelentukan atlet berada pada kategori baik, sedangkan kecepatan dan kelincahan masih berada pada kategori sedang hingga kurang, sehingga diperlukan program latihan yang lebih terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan untuk meningkatkan performa atlet dalam kompetisi atau pertandingan yang mendatang.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, Floorball.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurnas *Floorball* Putra Sumatera Barat”**. Shalawat besertakan salam disampaikan untuk Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, sebagai Kepala Departemen Pendidikan olahraga yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan dalam proses pembelajaran.

4. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran dan arahan selama Ananda menulis skripsi ini.
5. Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd, dan Ibuk Yummi Meirafoni, M.Pd selaku Tim penguji yang telah memberikan banyak kritikan, saran, bimbingan, masukan yang positif dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Ayahanda Jimmy Hударahman dan Ibunda Afrida berserta abang, kakak, dan keluarga besar Jimmy Family tercinta yang tiada hentinya selama ini memberi do'a, semangat, nasehat, kasih sayang dan pengorbanan yang tak tergantikan hingga Ananda dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu dosen dan karyawan/karyawati Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan yang sama-sama berjuang meraih gelar sarjana pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2026

Fajri Febrian
NIM. 22086198

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	11
1. Pengertian Kondisi Fisik	11
2. Komponen – Komponen Kondisi Fisik.....	13
3. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	15
4. <i>Floorball</i> sebagai Cabang Olahraga.....	18
5. Karakteristik Kondisi Fisik dalam Olahraga <i>Floorball</i>	22
B. Penelitian Relavan.....	28
C. Kerangka Konseptual	32
D. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Jenis Dan Sumber Data	37
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Teknik Analisis Data	45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	47
B. Hasil Penelitian.....	47
C. Pembahasan.....	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	68
B. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA.....	72
----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran Lapangan Floorball.....	20
Gambar 2. Stick Floorball	20
Gambar 3. Bola Floorball	21
Gambar 4. Gawang Floorball	22
Gambar 5. Kerangka Konseptual	34
Gambar 6. Lari 30 Meter	38
Gambar 7. Sit and Reach Test	39
Gambar 8. Bleep Test	41
Gambar 9. Illinois Agility Test	44
Gambar 10. Histogram Hasil Data Sit and Reach Test.....	48
Gambar 11. Histogram Hasil Data Sprint 30 Meter	50
Gambar 12. Histogram Hasil Data Illinois Agility Test	51
Gambar 13. Histogram Hasil Data Bleep Test	53
Gambar 14. Histogram Hasil Data Tes Kondisi Fisik Atlet Kejurnas Floorball Putra Sumatera Barat	54
Gambar 15. Peralatan dan Alat Ukur Penelitian.....	80
Gambar 16. Sit and Reach Test	80
Gambar 17. Mengukur Lintasan Tes Sprint 30 meter	81
Gambar 18. Tes Sprint 30 Meter	81
Gambar 19. Mengukur Lintasan Illinois Agility Test.....	82
Gambar 20. Illinois Agility Test	82
Gambar 21. Mengukur Lintasan Bleep Test.....	83
Gambar 22. Bleep Test	83
Gambar 23. Foto Penelitian Bersama Atlet	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data atlet floorball Putra Sumatera Barat	36
Tabel 2. Tabel formulir tes lari 30 meter	38
Tabel 3. Nilai Tes Kecepatan 30 Meter.....	39
Tabel 4. Tabel Formulir <i>Sit and Reach test</i>	40
Tabel 5. Nilai Tes Kelentukan <i>Sit and Reach Test</i>	40
Tabel 6. Formulir Bleep Test	42
Tabel 7. Formulir <i>Illinois Agility Test</i>	44
Tabel 8. Nilai Tes <i>Illinois Agility test</i>	45
Tabel 9. Kategori Hasil Data <i>Sit and Reach Test</i>	48
Tabel 10. Kategori Hasil Data <i>Sprint 30 Meter</i>	49
Tabel 11. Kategori Hasil Data Illinois Agility Test	51
Tabel 12. Kategori Hasil Data <i>Bleep Test</i>	52
Tabel 13. Kategori Hasil Data Kondisi fisik atlet kejurnas floorball putra Sumatera barat	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Data Sit and Reach Test.....	75
Lampiran 2. Hasil Data tes Sprint 30 meter	76
Lampiran 3. Hasil Data Illinois Agility Test	77
Lampiran 4. Hasil Data Bleep Test.....	78
Lampiran 5. Hasil Data Kondisi Fisik Atlet Kejurnas Floorball Putra Sumatera Barat.....	79
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	80
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 8. Surat Validasi Alat.....	86
Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan unsur jasmani dan rohani serta memiliki kedudukan yang strategis dalam kehidupan masyarakat modern. Melalui kegiatan olahraga, individu tidak hanya mampu menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter, peningkatan kualitas hidup, serta penguatan hubungan sosial. Aktivitas olahraga memberikan dampak positif secara menyeluruh terhadap kondisi fisik, psikologis, dan emosional seseorang. Pelaksanaan olahraga secara teratur dapat meningkatkan kapasitas fungsional tubuh, memperkuat sistem imun, menekan risiko munculnya penyakit degeneratif, serta meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup individu.

Dalam perspektif sosial, olahraga berfungsi sebagai sarana pemersatu bangsa. Nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan olahraga, seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan sikap pantang menyerah, merupakan refleksi dari pembentukan karakter bangsa yang kuat dan berdaya saing. Selain itu, olahraga juga memiliki peran yang signifikan dalam bidang ekonomi dan politik, di mana pencapaian prestasi olahraga suatu negara kerap dijadikan indikator kemajuan dan simbol kehormatan nasional. Oleh karena itu, pembangunan dan pengembangan olahraga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pembangunan nasional yang berkelanjutan.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga merupakan hak setiap warga negara yang wajib

difasilitasi oleh pemerintah, masyarakat, dan lembaga pendidikan. Undang-undang tersebut menegaskan pentingnya pengembangan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi yang dilaksanakan secara terpadu dan berkesinambungan. Salah satu tujuan utama kebijakan keolahragaan nasional adalah meningkatkan derajat kebugaran jasmani masyarakat serta menghasilkan atlet berprestasi yang mampu mengharumkan nama bangsa di tingkat nasional maupun internasional.

Dalam konteks olahraga prestasi, pencapaian hasil yang optimal tidak terlepas dari proses pembinaan atlet yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Olahraga prestasi menuntut kesiapan atlet secara menyeluruh yang mencakup aspek kondisi fisik, penguasaan teknik, pemahaman taktik, serta kesiapan mental bertanding. Di antara aspek tersebut, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting karena menjadi fondasi utama dalam menunjang kemampuan atlet untuk menampilkan performa terbaik selama pertandingan.

Pengembangan olahraga prestasi diarahkan pada upaya peningkatan kualitas dan kuantitas atlet agar mampu bersaing dalam berbagai ajang kompetisi. Hal ini menuntut adanya evaluasi yang objektif dan berkelanjutan terhadap kemampuan atlet, khususnya pada aspek kondisi fisik yang sangat menentukan daya tahan dan konsistensi performa. Tanpa kondisi fisik yang prima, atlet akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan intensitas permainan dan menerapkan strategi yang telah direncanakan.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki karakteristik permainan dengan intensitas tinggi adalah *floorball*. *Floorball* merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, serta daya ledak otot yang baik. Pola permainan yang cepat dan dinamis mengharuskan atlet memiliki kondisi fisik yang optimal agar mampu bergerak secara efektif dan efisien sepanjang pertandingan.

Provinsi Sumatera Barat merupakan salah satu daerah yang aktif dalam pembinaan dan pengembangan cabang olahraga *floorball* serta secara konsisten mengirimkan atlet untuk mengikuti Kejuaraan Nasional. Keikutsertaan atlet *floorball* putra Sumatera Barat dalam ajang tersebut merupakan bagian dari upaya pembinaan olahraga prestasi di daerah. Namun demikian, untuk mencapai prestasi yang maksimal, diperlukan analisis kondisi fisik atlet secara objektif sebagai dasar evaluasi dan perencanaan program latihan yang lebih efektif.

Floorball merupakan olahraga tim dimainkan dalam ruangan (indoor) yang berjumlah 6 orang dengan 1 penjaga gawang (*goalie*). Dengan lantai lapangan yang digunakan dapat terdiri dari berbagai bahan seperti permukaan kayu atau plastik. Lapangannya sedikit lebih besar dari lapangan basket, hampir sama besarnya dengan lapangan bola tangan dan futsal. Ukuran lapangan yang disarankan adalah lebar 20 meter dan panjang 40 meter dan dikelilingi oleh papan, atau arena. Arena adalah serangkaian papan, terbuat dari bahan plastik atau kayu setinggi 50 cm dengan sudut membulat (Paavilainen, 2017).

Floorball pertama kali dikembangkan di Swedia dan telah dimainkan sejak pertengahan tahun 70an. *Floorball* adalah olahraga tensi cepat yang terdiri

dari 1 kiper pada setiap sisi gawang, Memiliki kemiripan dengan es hoki, begitu juga dengan basket. Maka dari itu olahraga *floorball* sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik karena dalam pertandingan *floorball* pemain dituntut untuk sering berlari guna mendapatkan bola agar dapat mencetak gol ke gawang lawan (Lindstrom, 2015). Olahraga ini dimainkan dengan tongkat komposit karbon dengan *Blade* plastik berongga bola dengan lubang. Meskipun *floorball* merupakan olahraga tercepat, *floorball* juga membutuhkan teknik keterampilan, kecepatan, dan koordinasi untuk memainkan bola. Tingkat keterampilan pada saat bermain juga menentukan taktik tim dalam permainan untuk mencetak gol ke gawang lawan (IFF), n.d.).

Floorball sendiri resmi masuk Indonesia pada tahun 2009, ditandai dengan dibentuknya Asosiasi *Floorball* Indonesia (PB.AFI) pada 28 Oktober 2009. Pada tanggal 3 Juni 2016 Cabang Olahraga *floorball* resmi menjadi anggota Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Pusat dan tahun berikutnya 2 Mei 2017 Cabang olahraga *floorball* resmi menjadi anggota Komite Olimpiade Indonesia (KOI) (Andreanto & Haryanto, 2021). *Floorball* di Indonesia sendiri sekarang sedang terus berkembang dan dari tahun 2009 masuknya *floorball* ke Indonesia, Asosiasi *Floorball* Indonesia (AFI) telah melaksanakan 2 event nasional yaitu Kejuaraan Nasional *floorball* pada tahun 2024 lalu bertempat di Jakarta dan Ekshebis PON XXI ACEH-SUMUT 2024. Karakteristik permainan *floorball* itu sendiri menggunakan kecepatan, kekuatan, kelincahan, Power dan keterampilan itu merupakan beberapa komponen fisik dan teknik yang sangat penting dalam *floorball* untuk mencapai kesuksesan dan mencapai kemenangan tim. Dalam

floorball menggunakan 4 teknik dasar yang harus dikuasai yaitu *dribbling* (menggiring), *passing* (mengoper), *control* (menerima), dan *shooting* (menembak).

Namun, berdasarkan pengamatan awal terhadap atlet *floorball* putera Sumatra Barat yang mengikuti Kejuaraan Nasional (Kejurnas), terlihat bahwa program latihan yang diterapkan belum terstruktur secara rapi dan sistematis. Latihan masih bersifat umum, kurang memiliki periodisasi yang jelas, serta belum sepenuhnya mengacu pada kebutuhan spesifik cabang olahraga *floorball*. Ketidakteraturan ini menyebabkan pembinaan kondisi fisik berjalan kurang optimal, sehingga beberapa komponen fisik seperti daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan tidak berkembang sesuai target. Akibatnya, performa atlet dalam pertandingan menjadi kurang konsisten dan tidak maksimal. Padahal, dalam olahraga *floorball*, kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting karena cabang olahraga ini menuntut kemampuan bergerak dengan cepat, perubahan arah yang dinamis, serta daya tahan yang tinggi untuk mempertahankan intensitas permainan sepanjang pertandingan. Kondisi fisik yang baik akan mendukung pelaksanaan teknik dan penerapan taktik secara efektif, sedangkan kondisi fisik yang kurang memadai dapat mengakibatkan penurunan performa, kelelahan yang lebih cepat, serta berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Oleh karena itu, pembinaan kondisi fisik yang terencana, terukur, dan sesuai dengan karakteristik olahraga *floorball* menjadi salah satu faktor utama dalam upaya peningkatan prestasi atlet.

Situasi tersebut berdampak pada pencapaian prestasi tim yang cenderung menurun atau belum sepenuhnya mencerminkan potensi yang dimiliki. Hal ini terlihat pada pertandingan Kejuaraan Nasional (Kejurnas) yang dilaksanakan pada 28 Juni 2024 di GOR Benhill, Jakarta Pusat, di mana tim *floorball* putra Provinsi Sumatera Barat mengalami kekalahan telak dengan skor 11–0 saat menghadapi tim *floorball* Provinsi Jawa Timur. Hasil pertandingan tersebut menunjukkan adanya permasalahan yang cukup kompleks, khususnya pada aspek kondisi fisik atlet yang belum optimal, seperti daya tahan yang rendah sehingga atlet cepat mengalami kelelahan, kecepatan dan kelincahan yang belum maksimal dalam menghadapi tempo permainan yang tinggi, serta kelentukan yang masih terbatas dalam mendukung efektivitas gerak. Kondisi fisik yang belum optimal tersebut juga berdampak pada mental bertanding, di mana atlet cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri ketika menghadapi tekanan pertandingan. Keterbatasan pada aspek fisik dan mental tersebut turut memengaruhi kemampuan atlet dalam menerapkan taktik dan strategi permainan secara konsisten, sehingga pola permainan dan kerja sama tim yang telah direncanakan tidak dapat dijalankan secara optimal.

Meskipun demikian, tim *floorball* putra Provinsi Sumatera Barat menunjukkan potensi prestasi yang cukup baik, yang dibuktikan dengan keberhasilan meraih medali perunggu pada ajang Ekshibisi Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh–Sumatera Utara Tahun 2024. Capaian tersebut mengindikasikan bahwa atlet *floorball* putra Sumatera Barat memiliki potensi yang besar untuk dikembangkan lebih lanjut. Namun, berdasarkan hasil

wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan Pelatih *floorball* Provinsi Sumatera Barat, Ardo Okilanda, “diperoleh informasi bahwa pembinaan kondisi fisik atlet masih memerlukan peningkatan, khususnya dalam hal penyusunan program latihan yang terstruktur dan memiliki periodisasi yang jelas sesuai dengan tuntutan cabang olahraga *floorball*”. Selain itu, hasil wawancara dengan salah satu atlet *floorball* putra Provinsi Sumatera Barat, Taufik Hidayatullah “mengungkapkan bahwa atlet masih mengalami ketidak konsistenan kondisi fisik saat bertanding, terutama pada pertandingan dengan intensitas tinggi, yang berdampak pada pelaksanaan teknik, pengambilan keputusan, serta penerapan strategi permainan di lapangan”.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan evaluasi yang komprehensif terhadap kondisi fisik atlet *floorball* putra Provinsi Sumatera Barat sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih terarah, efektif, dan berkelanjutan. Analisis kondisi fisik atlet menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh gambaran objektif mengenai komponen kondisi fisik, seperti daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih dan tim pembina dalam upaya meningkatkan performa atlet serta mendukung pencapaian prestasi yang lebih optimal pada kejuaraan-kejuaraan selanjutnya.

Melalui penelitian ini, peneliti bermaksud untuk menganalisis kondisi fisik atlet *floorball* putra Provinsi Sumatera Barat yang mengikuti Kejuaraan Nasional (Kejurnas), dengan menitikberatkan pada komponen kondisi fisik yang meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan sebagai faktor penting yang

menunjang performa atlet dalam pertandingan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai tingkat kondisi fisik atlet serta menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih terarah, terstruktur, dan berkelanjutan sesuai dengan tuntutan cabang olahraga *floorball*.

Selain memberikan manfaat praktis bagi pelatih dan tim pembina dalam meningkatkan kualitas pembinaan dan performa atlet, penelitian ini juga diharapkan memiliki kontribusi ilmiah dalam memperkaya literatur di bidang ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan cabang olahraga *floorball* yang masih tergolong baru di Indonesia. Dengan masih terbatasnya kajian ilmiah mengenai *floorball*, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan akademik bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang lebih luas, seperti mengkaji hubungan antara kondisi fisik dan performa teknik, pengaruh metode latihan tertentu terhadap peningkatan kondisi fisik, serta efektivitas program latihan dalam meningkatkan prestasi atlet *floorball*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, adapun identifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Daya tahan.
2. Kecepatan.
3. Kelentukan.
4. Kelincahan
5. Mental
6. Taktik dan strategi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, dikarenakan keterbatasan peneliti maka pembatasan penelitian kali ini adalah sebagai berikut:

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

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka diperoleh rumusan masalah sebagai beriku:

1. Bagaimana daya tahan yang dimiliki atlet kejunas *floorball* putra Sumatera Barat?
2. Bagaimana kecepatan yang dimiliki atlet kejunas *floorball* putra Sumatera Barat?
3. Bagaimana kelentukan yang dimiliki atlet kejunas *floorball* putra Sumatera Barat?
4. Bagaimana kelincahan yang dimiliki atlet kejunas *floorball* putra Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang akan dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan atlet kejunas *floorball* putra Sumatera barat

2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet kejunas *floorball* putra Sumatera barat
3. Untuk mengetahui tingkat kelentukan atlet kejunas *floorball* putra Sumatera barat
4. Untuk mengetahui tingkat kelincahan atlet kejunas *floorball* putra Sumatera barat

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat penelitian ini dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

- a. Sebagai bahan referensi dan informasi tentang kontribusi kondisi fisik terhadap prestasi atlet.
- b. Sebagai masukan, tambahan informasi atau bahan perbandingan bagi peneliti yang lain, pelatih dan Pembina olahraga guna meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga *floorball*.

2. Secara Praktis

- a. Bagi penulis diharapkan dari penelitian ini dapat menjadikan sebuah pengalaman dan memberi wawasan bagaimana pengaruh kondisi fisik seorang atlet terhadap permainan pada saat pertandingan.
- b. Bagi pelatih, sebagai pedoman dan bahan masukan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet.
- c. Bagi para atlet, dapat untuk dijadikan sebagai pedoman dalam meningkatkan kondisi fisik.
- d. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap atlet Kejurnas *floorball* putra Sumatera Barat mengenai komponen kondisi fisik yang meliputi kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik, diperoleh beberapa kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Hasil pengukuran komponen kelentukan menggunakan *Sit and Reach Test* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 33,13 cm dengan simpangan baku 6,27 yang berada pada kategori sedang hingga baik. Hal ini menunjukkan bahwa atlet telah memiliki kemampuan ruang gerak sendi yang cukup untuk menunjang pelaksanaan teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, meskipun masih perlu ditingkatkan untuk mendukung mobilitas gerak yang lebih optimal dalam permainan.

Selanjutnya, hasil pengukuran komponen kecepatan menggunakan *Sprint 30 Meter Test* menunjukkan rata-rata waktu tempuh sebesar 4,86 detik dengan simpangan baku 0,65 yang berada pada kategori cukup. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan akselerasi atlet masih belum optimal sehingga berpotensi mempengaruhi kemampuan dalam melakukan transisi permainan, mengejar bola, serta menciptakan peluang selama pertandingan berlangsung.

Hasil pengukuran komponen kelincahan menggunakan *Illinois Agility Test* menunjukkan rata-rata waktu sebesar 18,12 detik dengan simpangan baku

1,25 yang berada pada kategori cukup. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan atlet dalam mengubah arah gerak tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan masih perlu ditingkatkan guna menunjang efektivitas manuver di lapangan.

Sementara itu, hasil pengukuran komponen daya tahan *aerobik* menggunakan *Bleep Test* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 38,28 dengan simpangan baku 4,06 yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan atlet dalam melakukan aktivitas fisik secara berkelanjutan masih memerlukan peningkatan agar performa tetap stabil dari awal hingga akhir pertandingan.

Secara keseluruhan, kondisi fisik atlet Kejurnas *floorball* putra Sumatera Barat berada pada kategori cukup hingga sedang sehingga masih perlu dikembangkan melalui program latihan yang terstruktur dan berkesinambungan guna meningkatkan performa atlet dalam menghadapi tuntutan permainan *floorball* selama kompetisi berlangsung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta kesimpulan yang telah diuraikan, maka terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang berkaitan dengan pembinaan prestasi atlet *floorball*, khususnya atlet Kejurnas *floorball* putra Sumatera Barat:

1. Bagi atlet, diharapkan untuk lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya kondisi fisik sebagai salah satu faktor utama dalam menunjang

performa selama pertandingan. Atlet diharapkan mampu mengikuti program latihan fisik yang telah disusun oleh pelatih secara disiplin dan konsisten. Selain itu, atlet juga disarankan untuk melakukan latihan tambahan secara mandiri di luar jadwal latihan rutin guna meningkatkan komponen kondisi fisik yang masih berada pada kategori cukup seperti kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik.

2. Bagi pelatih, diharapkan dapat menyusun program latihan kondisi fisik yang lebih terarah dan spesifik sesuai dengan kebutuhan atlet berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan. Program latihan yang diberikan sebaiknya disusun secara sistematis dan berkesinambungan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti prinsip beban lebih (*overload*), spesifikasi (*specificity*), dan peningkatan beban secara bertahap (*progressive overload*). Selain itu, pelatih juga diharapkan untuk melakukan evaluasi secara berkala terhadap perkembangan kondisi fisik atlet guna mengetahui efektivitas program latihan yang telah diberikan.
3. Bagi pengurus atau pihak terkait dalam pembinaan olahraga *floorball*, diharapkan dapat memberikan dukungan dalam penyediaan sarana dan prasarana latihan yang memadai guna menunjang pelaksanaan program latihan kondisi fisik secara optimal. Dukungan dalam bentuk fasilitas latihan yang lengkap akan membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal sehingga dapat berkontribusi terhadap peningkatan prestasi tim dalam kompetisi yang diikuti.

4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan variabel yang lebih luas seperti kekuatan, daya ledak otot, maupun koordinasi yang juga memiliki peranan penting dalam menunjang performa atlet *floorball*. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak serta metode penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan mendalam mengenai kondisi fisik atlet *floorball*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., & Sulistyarto, S. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 29–36.
- Andreanto, M. R., & Haryanto, A. (2021). Analisis Indeks Massa Tubuh dan Kondisi Fisik Atlet Floorball Kota Surabaya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(2), 125–133. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2>
- Arikunto. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Arridho, M., Fadli, A., & Kurniawan, D. (2021). *Kebugaran jasmani dan performa atlet permainan beregu*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Bafirman., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Bompa, T. O. (2009). *Theory and Methology of Training (Fifth)*. Human Kinetic.
- Bompa, T. O. (2018). *Theory and methodology of training: The key to athletic performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fernando, D., Sasmita, W dan, Olahraga, P., Ilmu Keolahragaan, F., Negeri Padang, U., & Kunci, K. (2024). *studi kondisi fisik atlet perguruan pencak silat silek tuo pagaruyung*. <https://doi.org/10.24036/jdpo.7.11.2024.1016>
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (2019). *The physiological basis for exercise and sport*. New York: McGraw-Hill Education.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2018). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign: Human Kinetics.
- Harsono. (2018). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Bandung: CV Tambak Kusuma.
- Amin, H. (2020). *Dasar-dasar latihan kondisi fisik*. Yogyakarta: Deepublish.
- IFF. (2023). *Rules of the Game*. <https://floorball.sport/rules-and-regulations/rules-of-the-game/>

- International Floorball Federation (IFF). (n.d.). *Floorball Youth Start Up Kit*.
- International Floorball Federation (IFF). (2022). *IFF Coaching Manual*.
- Iskandar., & Supriyadi. (2020). *Latihan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Jonath, U., & Krempel, R. (1981). *Training: Dasar dan penerapannya dalam olahraga prestasi*. Jakarta: CV Rajawali.
- Lindstrom, M. (2015). *Improved Material Performance in Floorball Sticks (Implementation of the finite element method for helically fiber-oriented laminae in cylindrical hollow composites)* [University Of Technology]. <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/225717/225717.pdf>
- Nurdin, M. (2022). Analisis komponen kondisi fisik atlet floorball Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Kepelatihan Olahraga Indonesia*, 4(2), 77–86. <https://doi.org/10.24036/jkoi.v4i2.1240>
- Paavilainen, A. (2017). *Teaching Individual Technique and Tactics in Floorball. Helsinki*. International Floorball Federation (IFF).
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2018). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (Tenth). McGraw-Hill Education.
- Pratama, R. (2024). Hubungan kondisi fisik terhadap keterampilan bermain floorball pada mahasiswa FIK Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*, 9(1), 22–31.
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball UNESA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 1–8.
- Samsudin. (2019). *Floorball*. Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP Press.
- Wahyuri, A. S. (2012). *Pembinaan kondisi fisik*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wiarto, G. (2012). *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Zulbahri. (2018). *Kondisi fisik dalam olahraga prestasi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Zulbahri, Z. (2022). *Analisa tingkat kondisi fisik mahasiswa pendidikan jasmani*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Padang