

**TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL
MADRASAH TSANAWIAH NEGERI 3 PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**IKHSAN FEBRIAN DINATA
NIM : 19086349**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal
Madrasah Tsanawiah Negeri 3 Pasaman Barat
Nama : Ikhsan Febrian Dinata
NIM : 19086349
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2025

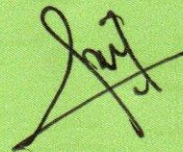
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



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

Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ikhsan Febrian Dinata

NIM : 19086349

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

**Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Tsanawiah
Negeri 3 Pasaman Barat**

Padang, Agustus 2025

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd

1.

2. Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd

2.

3. Anggota : Mardepi Saputra, M.Pd

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Tsanawiah Negeri 3 Pasaman 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, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Ikhsan Febrian Dinata
NIM : 19086349

ABSTRAK

Ikhsan Febrian Dinata. 2025. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga menurunnya kondisi fisik Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 di lapangan Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) *bleep test*, 2) *sit and reach test*, 3) *sprint test 100 meter*, dan 4) *standing broad jump test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya tahan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori sedang. 2) Kelentukan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori sedang. 3) Kecepatan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori baik. 4) Daya ledak otot tungkai Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori baik. 5) Kondisi fisik Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori baik.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Ektrakurikuler, Futsal

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Tsanawiah Negeri 3 Pasaman Barat”** Meskipun masih banyak kekurangan-kekurangannya atau masih jauh dari kesempurnaan. Shalawat dan salam dikirimkan kepada Allah SWT, semoga dilimpahkan-Nya kepada Nabi Besar Muhammad SAW.

Penulisan skripsi ini merupakan suatu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan perkuliahan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu sudah semestinya penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak, terutama kepada:

1. Bapak Dr. Krismadinata, S.T., M.T, Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Drs. Rosmawati, M.Pd, pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd dan Bapak Mardepi Saputra, M.Pd, dosen penguji yang telah membantu dan memberikan masukan, arahan, koreksi dan motivasi serta penyempurnaan dalam penulisan skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Kepada seluruh Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Tsanawiah Negeri 3 Pasaman Barat sebagai tempat dan sampel penelitian.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah (Sudirman) dan Bundo (Ermi Juita) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.

Akhirnya penulis do'a kan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari allah swt, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Padang, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	14
1. Futsal	14
2. Kondisi Fisik	26
3. Daya tahan.....	32
4. Volume Oksigen Maximal (VO ₂ Max).....	34
5. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max).....	37
6. Pengukuran Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max)	38
7. Latihan.....	39
B. Kerangka Konseptual	43
C. Pertanyaan Penelitian	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	45
B. Defenisi Operasional	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian	46
D. Populasi dan Sampel	46

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	47
F. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	54
B. Analisis Hasil Data Penelitian.....	54
1. Kelentukan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat	54
2. Daya ledak otot tungkai Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.....	56
3. Kecepatan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat	57
4. Daya tahan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat	59
5. Kondisi fisik Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat	61
C. Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	77

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel	47
2. Normative Data VO ₂ Max Untuk Pria	52
3. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.....	54
4. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.....	56
5. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.....	58
6. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.....	60
7. Distribusi Frekuensi Data Kondisi fisik Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Dasar Passing.....	23
2. Shooting	24
3. Mengontrol Bola	24
4. Teknik Tendangan Chipping.....	25
5. Teknik Dasar Heading.....	26
6. Kerangka Konseptual	44
7. Pelaksanaan Bleep Test.....	49
8. Pengukuran Kelentukan	50
9. Standing Board Jump	52
10. Histogram Data Kelentukan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.....	55
11. Histogram Data Daya ledak otot tungkai Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat	57
12. Histogram Data Kecepatan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.....	59
13. Histogram Data Daya tahan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.....	61
14. Histogram Data Kondisi fisik Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima pemain dengan salah satunya menjadi penjaga gawang, bermain di lapangan berukuran 25-42 meter x 15-25 meter selama 2x20 menit (Justinus Lhaksana, 2011:10-13). Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran bola dan lapangannya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Sedangkan peraturan futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar

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

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini berkembang sangat pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal.

Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya.

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 16), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang baik.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain didalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014: 48), setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. Berikut adalah hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai (Muhammad Asriady Mulyono 2014: 49).

1. Daya tahan kardiorespirasi lebih besar.
2. Kecepatan semakin meningkat.
3. Kekuatan semakin besar.
4. Koordinasi semakin sempurna.
5. Kelincahan lebih baik.

Dalam kondisi fisik ada komponen yang menjadi pelengkap. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 12), melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*),

kecepatan (*speed*).

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

Di Pasaman Barat perkembangan olahraga futsal bisa dibilang baik dan mendapatkan perhatian dari masyarakat dan pemerintah terbukti dengan banyaknya *club* dan *event* futsal tournament di Pasman Barat ini salah satu *event* yg dilaksanakan adalah *tournamen* futsal antar *club*, sekolah maupun umum, salah satu sekolah yg mengikuti *tournament* ini adalah Madrasah Tsanawiyah negeri 3 Pasaman Barat.

Madrasah Tsanawiyah negeri 3 Pasaman Barat ini juga memiliki lapangan serbaguna dan memiliki ekstrakurikuler futsal, sekolah ini adalah tempat dimana penulis pernah sekolah dan mengikuti ekstrakurikuler futsal dan dilatih langsung oleh guru olahraga yang bernama Doni Murti. Menurut pelatih MTsN 3 Pasaman, penurunan prestasi pemain futsal terjadi pada tahun 2025, dimana berbeda dengan prestasi 2 tahun sebelumnya yang bisa meraih

peringkat 2 dan peringkat 3. Ditahun 2025, prestasi terbaik tim MTsN 3 pasaman hanya pada semifinalis. Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan pada table berikut:

No	Turnamen	Tahun	Prestasi
1	Bupati Pasaman Cup	2023	Juara 3
2	Bupati Pasaman Cup	2024	Juara 2
3	Gala Siswa Indonesia (GSI) Pasaman	2025	Semi Final
4	Bupati Pasaman Cup	2025	8 Besar

Sumber: Pelatih MTsN 3 Pasaman

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa pengaruh dominan yang terjadi pada saat pemaian futsal putra tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat bertanding kelihatan pemain tidak memiliki daya tahan, kecepatan, gaya ledak, kelentukan, $VO_2\text{Max}$, kelincahan yang prima dan kondisi fisik yang kurang baik disebabkan kurangnya program latihan yang dilakukan pemain futsal putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat seperti yang dibutuhkan atlet futsal pada umumnya yaitu kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, power, dan daya tahan umum (cardiovaskuler), akibatnya kelihatan para pemain sudah kelelahan disaat pertandingan masih separuh jalan. Dan terlihat bahwa daya tahan pemain kurang baik atau masih rendah serta perlu adanya peningkatan kemungkinan rendahnya daya tahan *aerobic* para pemain futsal putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat adalah salah satu penyebab dan menurunnya prestasi dan gelar yang diperoleh tim futsal putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat. Oleh sebab itu saya sebagai penulis tertarik untuk melihat kemampuan daya tahan *aerobic* pemain dengan mengukur tingkat $VO_2\text{Max}$ dari pada pemain futsal putra Madrasah

Tsanawiyah Negeri 3 Pasman Barat.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di lapangan saat tim futsal putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat sering mengikuti turnamen futsal antar SLTP maupun turnamen umum di ruang lingkup Pasaman Barat. Namun setahun belakangan ini Tim Futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat sudah jarang sekali merasakan gelar juara. Dari turnamen terakhir yang di ikuti Tim Futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat hanya mampu lolos hingga enambelas besar dalam turnamen yang diikuti 32 Tim dengan sistem gugur. Turnamen yang di ikuti yaitu turnamen yang diadakan oleh SMP Negeri 3 Pasaman Barat yang di adakan di lapangan LIMSA futsal di kinali Pasaman Barat. Turnamen ini dilaksanakan tiga hari, yakni hari jumat, sabtu dan minggu. Pada turnamen ini Tim Futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat bermain cukup baik. Mengawali turnamen dengan kemenangan 3-1 atas lawannya SMP Negeri 1 Kinali pada babak 32 besar, pada pagi hari berikutnya pada babak 16 besar Tim Futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat bertemu dengan SMP Negeri 1 Luhak Nan Duo, pada pertandingan ini Tim Futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat mengalami kesulitan dan tampak para pemain banyak yang kelelahan bahkan ada yang mengalami kram betis. Namun Tim Futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tidak berhasil lolos dengan kekalahan 5-3 dan dinyatakan gugur. Pada pertandingan ini terlihat kondisi para pemain dari Tim Futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat sudah

menurun. Pertandingan baru separuh jalan pemain terlihat sudah kelelahan dan berimbas pada passing yang tidak terarah dan bola sering lepas dari kontrol pemain, shooting yang lemah dan tidak ada lagi tembakan yang mengarah ke gawang lawan. Sehingga pada pertandingan ini tim futsal putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat harus mengakui keunggulan tim SMP Negeri 1 Luhak Nan Duo.

Karakter permainan yang cepat dan dinamis menjadi ciri dari permainan futsal yang membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menunjang teknik dan taktik khusus bisa diterapkan dalam permainan. Tim yang memiliki kondisi fisik yang baik akan berpeluang lebih banyak untuk memenangkan pertandingan. Kondisi fisik merupakan prasyarat 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 (Rudiyanto, 2012:27). Kondisi fisik merupakan hal yang fundamental bagi pemain, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima akan sulit meraih prestasi yang maksimal.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental”. (Bafirman dan Wahyuri, 2019). Kondisi fisik yang prima sangat mempengaruhi baik buruknya permainan pemain di lapangan. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan individu yang sangat baik dan kemampuan strategi yang juga baik. Melalui latihan fisik, kondisi fisik pemain

yang kurang baik akan meningkat. Dengan melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan atlet, seperti daya tahan umum (cardiorespiratory endurance) lebih besar, kecepatan semakin meningkat, kekuatan semakin besar. Menurut Justinus Lhaksana (2011:17-18), bahwa komponen yang lebih dominan yang dimiliki pemain futsal adalah daya 5 tahan umum (cardiorespiratory endurance), kekuatan (strength), kecepatan (speed), tanpa meninggalkan komponen yang lain.

Komponen kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan pada saat latihan maupun pertandingan. Kemampuan daya tahan umum yang baik merupakan kemampuan dasar untuk dapat bersaing dalam meraih prestasi, sebagaimana mestinya Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) yang baik wajib dimiliki atlet sepakbola karena harus berlari dalam lapangan yang cukup besar yaitu, 75 x 100 meter (FIFA, 2014:9).

Persiapan yang baik dan pengetahuan pelatih akan kondisi fisik pemainnya, maka prestasi yang optimal selama mengikuti turnamen atau pertandingan akan terwujud. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dan sesuai dengan kebutuhan jasmani, pemain futsal putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat agar melakukan aktifitas fisik sesuai dengan umur, jenis kelamin, kondisi kesehatan, dan kemampuan jasmaninya. Pada permainan futsal, keterampilan atau teknik sangat diperlukan untuk mempertahankan dan memenangkan tim. Keterampilan atau teknik tersebut seperti *shooting, dribbling, heading, passing, control ball*. Oleh karena itu,

keterampilan atau teknik pemain futsal juga harus memiliki kondisi fisik, karena itu merupakan faktor utama untuk memenangkan tim.

Kondisi fisik futsal terdiri dari daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot tungkai, kecepatan, tanpa meninggalkan komponen 6 yang lain, sedangkan kemampuan teknik terdiri teknik tanpa bola yaitu lari, melompat, tackling, dan teknik dengan bola yaitu *kicking, controlling, passing, dribbling, heading, shooting*. Kemampuan teknik sangat dipengaruhi dan didasari kondisi fisik pemain, sehingga perlu untuk mengetahui kondisi fisik pemain.

Kondisi fisik pemain dapat dipantau dalam program latihan yang dilakukan oleh pelatih, program latihan-latihan kondisi fisik tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara terukur dan teratur dengan memperhatikan tingkatan pemain. Pelatih harusnya dapat terus mengontrol kondisi fisik pemainnya, sehingga dapat terdeteksi sejak dini jika pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan. Selain itu diharapkan dari tes ini pelatih dapat mengetahui kondisi fisik pemainnya, karena penelitian ini menyajikan status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat, serta dapat memberikan rambu-rambu merancang program latihan berikutnya, selain itu juga akan terlihat ada tidaknya peningkatan kondisi fisik pemain selama latihan fisik. Tidak jarang banyak Tim dari sekolah SMA dan SMP sederajat yang mengabaikan kondisi fisik pemainnya,

karena beranggapan dengan latihan-latihan fisik sudah cukup tanpa perlu melakukan tes fisik.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi dapat ditarik kesimpulan bahwa penting untuk mengetahui kondisi fisik seorang pemain futsal dengan 7 melakukan penelitian. Melalui tes kondisi fisik diharapkan dapat mengetahui status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat sehingga diharapkan agar pemain dapat meningkatkan kondisi fisik dalam bermain futsal karena dengan memiliki kondisi futsal yang lebih baik akan berdampak lebih baik pada penampilan tim sehingga dapat berprestasi terhadap olahraga yang diminatinya khususnya olahraga futsal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik pemain futsal putra tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.
2. Teknik pemain futsal putra tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.
3. Sarana dan Prasarana pemain futsal putra tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.
4. Kompetensi pelatih pemain futsal putra tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.
5. Manajemen pembinaan pemain futsal putra tim Madrasah Tsanawiyah

Negeri 3 Pasaman Barat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi pada :

1. Daya tahan pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.
2. Kelentukan pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.
3. Kecepatan pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.
4. Daya Ledak pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dapat di rumuskan yaitu:

1. Bagaimana tingkat daya tahan Pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat?
5. Bagaimana kelentukan pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat?
6. Bagaimana kecepatan pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat?
7. Bagaimana daya ledak pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, Batasan masalah dan perumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat daya tahan Pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.
2. Untuk mengetahui kelentukan pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.
3. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecepatan pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.
4. Untuk mengetahui daya ledak pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil tes volume oksigen maksimal ini dapat menunjukkan bukti bukti secara ilmiah tentang daya tahan pemain futsal putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian sejenis pada masa yang akan datang.
2. Manfaat Praktis
 - a. Hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi bagi para Pemain Futsal Putra Tim Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat untuk selalu menjaga dan meningkatkan daya tahan, serta terus bersemangat dalam

mengikuti latihan.

- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih dalam menentukan metode dan program latihan yang mengarah pada peningkatan daya tahan untuk yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:.

1. Kemampuan daya tahan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata 31,15 ml/kg/menit, tergolong kategori sedang.
2. Kemampuan kelentukan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata 23,65 centimeter, tergolong kategori sedang.
3. Kemampuan kecepatan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata 18,66 detik, tergolong kategori baik.
4. Kemampuan daya ledak otot tungkai Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata 181,45 centimeter, tergolong kategori baik.
5. Kondisi fisik Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata 200, tergolong kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tingkat

kemampuan kondisi fisik Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat sebagai berikut :

1. Meningkatkan intensitas dan frekuensi latihan fisik.

Latihan kondisi fisik sebaiknya dilakukan secara teratur minimal 3–4 kali dalam seminggu, dengan durasi latihan 60–90 menit setiap sesi. Fokus latihan perlu diarahkan pada peningkatan daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai agar performa pemain meningkat ke kategori baik.

2. Melakukan evaluasi dan monitoring secara berkala.

Setiap 4–6 minggu, lakukan tes kondisi fisik ulang untuk memantau perkembangan kemampuan pemain. Hasil evaluasi ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menyesuaikan beban latihan dan memastikan program yang dijalankan efektif dalam meningkatkan kebugaran tim.

3. Menambah variasi dalam program latihan.

Pelatih perlu menyusun program latihan yang bervariasi agar tidak monoton, misalnya dengan mengombinasikan latihan plyometric, speed drill, circuit training, dan small-sided games. Variasi latihan ini akan melatih berbagai aspek fisik pemain dan menjaga motivasi selama proses latihan.

4. Menekankan pentingnya pemanasan dan pendinginan.

Setiap sesi latihan wajib diawali dengan pemanasan selama 10–15 menit dan diakhiri dengan pendinginan selama 5–10 menit. Hal ini penting

untuk mencegah cedera dan membantu pemulihan otot, sehingga kualitas latihan dan performa pemain tetap optimal.

5. Meningkatkan kesadaran akan pola hidup sehat.

Pemain disarankan menjaga pola makan bergizi seimbang, memperbanyak konsumsi air putih, dan memiliki waktu istirahat yang cukup, yaitu 7–8 jam per hari. Gaya hidup sehat akan mendukung peningkatan kondisi fisik secara keseluruhan dan mempercepat adaptasi terhadap latihan.

6. Melibatkan guru olahraga atau pelatih bersertifikat.

Sekolah disarankan untuk bekerja sama dengan pelatih atau pembina olahraga yang memiliki kompetensi di bidang futsal agar program latihan lebih terarah, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan tim.

7. Menambah sarana dan prasarana latihan yang memadai.

Fasilitas seperti lapangan yang sesuai standar, bola dalam jumlah cukup, serta alat bantu latihan (cone, ladder, dan matras) perlu dilengkapi. Dukungan sarana yang baik akan membantu pemain melatih kondisi fisik dengan lebih efektif.

8. Meningkatkan motivasi dan semangat berlatih pemain.

Pelatih perlu memberikan dukungan moral dan menciptakan suasana latihan yang kompetitif namun menyenangkan. Pemberian target individu maupun tim dapat meningkatkan motivasi agar pemain berusaha mencapai kondisi fisik kategori baik pada penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. Buku olahraga paling lengkap. Jakarta: PT. Serambi Semesta Berdistribusi
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2018). Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Fisik. Jakarta: Penerbit Sehat Mandiri.
- Arsil. (2019). Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Fisik. Jakarta: Penerbit Sehat Mandiri.
- Aziz, Ishak. 2016. Dasar-Dasar Penelitian Olahraga. Jakarta: Kencana.
- Bafirman., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik. *Pt Rajagrafindo Persada*, 13(1).
- Baron, B.M. & Leal, J.E.C. (2010). Aerobic capacity of male professional futsal players. *J Sports Med Phys Fitness*. 50(4):395-9
- Budiarjo, A., Bakhtiar, S., Emral, E., & Handayani, S. G. (2023). Karakteristik Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Padang Laweh Kabupaten Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 6(5), 147-153.
- Deswandi, D., Edwarsyah, E., & Syampurma, H. (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 MensSana*, 4(2), 156-164.
- Dogramaci (2011) "Time-motion analysis of international and national level futsal," yang diterbitkan di *Journal of Strength and Conditioning Research*, volume 25, halaman 646-651
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana. .
- FIFA. (2012). *Futsal law of the game 2012/2013*. Zurich: FIFA.
- Firmansyah, G., & Rahayu, E. D. (2016). Analisis Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMP Negeri 21 Malang. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 4(1).

- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Hartanto, Dwi . (2014). Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler. Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK. UNY
- Hermans, V. (2011). *Futsal: Technique, Tactics, Training*. United Kingdom: Mayer and Mayer Verlag
- Irawadi, Hendri. 2011. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang : UNP Press.
- Irawadi, Hendri. 2014. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang : UNP Press.
- Lhaksana, Justinus. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Lhaksana, J., & Pardosi, I. H. (2008). Inspirasi dan spirit futsal. Raih Asa Sukses.
- Ma'mun, Amung. 2003. *Hakikat Kondisi Fisik Taekwondo*. Departemen Pendidikan Nasional.
- MacKenzie, Brian. 2005. "101 Performance Evaluation Tests". London : Electric. Word plc.
- Mulyono, A. (2011). *Buku pintar futsal*. Jakarta: Anugrah.
- Mulyono, A. (2017). *Buku pintar futsal*. Jakarta: Anugrah.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76-80.
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738–749
- Nirwandi, N. (2017). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Romadhoni, D. L., Herawati, I., & Pristianto, A. (2018). Pengaruh pemberian circuit training terhadap peningkatan vo2max pada pemain futsal di Maleo Futsal Magetan. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 43-48.
- Ridwan. (2019). Fisiologi Olahraga: Pentingnya VO2Max bagi Kesehatan dan Atlet. Jakarta: Penerbit Olahraga Sehat.

- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta:DEPDIKBUD
- Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta:DEPDIKBUD.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8.
- Serrano, J. R. (2013). "Decision-Making in Futsal: Key Factors for Effective Play." *European Journal of Sports Science*, 15(3), 157-165
- Setiawan, B., Nur, H., Arsil, A., & Arnando, M. (2023). Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Clup (APC). *Jurnal JPDO*, 6(9), 198-203.
- Sudiono, E. (2017). Analisis kesalahan dalam menyelesaikan soal matematika materi persamaan garis lurus berdasarkan analisis newman. *UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 5(3), 295-302.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK, Universitas Negeri Yogyakarta
- Syafitri, R., & Yaslindo, Y. (2022). Studi Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 5(2), 57-62.
- Syafruddin, 1999:35, dalam Osa Maliki. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepak bola klub Persipu Upgris tahun 2016 . *Jurnal Jendela Olahraga Vol 2*, No 2, 2017.
- Syafruddin. 2017. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP
- Teruna, M. G., Arsil, A., Yulifri, Y., & Atradinal, A. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola SSB Gama Muda Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 6(4), 7-14.