

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SATELITE
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**MAKHFUZA HABIBULLAH MARA
NIM. 21086218**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Satelite Kota Padang

Nama : MAKHFUZA HABIBULLAH MARA

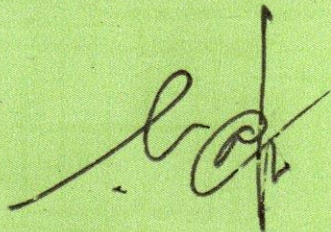
NIM : 21086218

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dapartemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragan

Disetujui oleh:
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Padang, Febuari 2026
Pembimbing



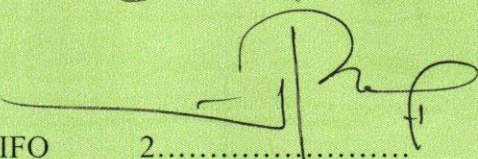
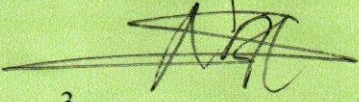
Haripah Lawanis, S. Pd., M. Pd
NIP. 213010212002

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Satelite Kota Padang**
Nama : MAKHFUZA HABIBULLAH MARA
NIM : 21086218
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNP

Padang, Febuari 2026

Nama	Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd,		 1.....
2. Anggota : Prof. Dr. Kamal Firdaus., M.Kes, AIFO		 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 Pemain Futsal Satelite Kota Padang 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, Februari 2026
Yang membuat pernyataan,



Makhfuza Habibullah Mara
NIM. 21086218

ABSTRAK

MAKHFUZA HABIBULLAH MARA (2025): Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Satelite Kota Padang

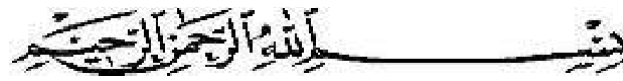
Kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal Satelite Kota Padang belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Ada beberapa komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan bermain futsal antara lain yaitu daya tahan , daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak dan ketahanan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan/menggambarkan tentang kondisi fisik pemain futsal Satelite Kota Padang .

Penelitian ini dilakukan pada bulan November tahun 2025. Penelitian ini berpusat di lapangan futsal Satelite Kota Padang . Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur kemampuan kondisi fisik pemain futsal Satelite Kota Padang diantaranya daya tahan menggunakan metode *bleep test*, daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump*, kecepatan yang dilakukan dengan tes *30 metre-acceleration test* dan kelincahan yang dilakukan dengan tes *agility t-test*. Teknik sampling yang digunakan adalah *sensus sampling sebanyak 20 orang*.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya tahan adalah 35,69. Dengan demikian daya tahan pada pemain futsal satelite kota Padang sebagian besar berada pada kategori kurang dengan rata-rata kelincahan adalah 11,98 detik. Kecepatannya berada pada kategori baik, rata-rata kecepatan 4,89 cm. Kelincahannya berada pada kategori kurang, dan rata-rata daya ledak adalah 197,8. Serta daya ledak pada pemain futsal satelite kota Padang berada pada kategori sedang. Berdasarkan perolehan rata-rata diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain futsal satelite kota Padang berada pada kategori kurang.

Kata Kunci: Daya Tahan, Kelincahan, Kecepatan, Daya ledak otot tungkai

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 Pemain Futsal Satelite Kota Padang ”** 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 Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd, pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus., M.Kes, AIFO 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 warga Club Satelite Kota Padang terutama pemain futsal tim Satelite sebagai tempat dan sampel penelitian.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Abi (Marfendra) dan Ummi (Yusnelda) serta abang saya (Makhluka hidaytullah Mara) dan adek saya (Muhammad Hazami Mara) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tak bisa saya sebut satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan skripsi 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, Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori	10
1. Futsal	10
2. Daya Tahan.....	21
3. Daya Ledak Otot Tungkai	25
4. Kecepatan	29
5. Kelincahan.....	33
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	38
D. Pertanyaan Penelitian.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Populasi Sampel Penelitian	41

D. Defenisi Operasional	42
E. Jenis dan Sumber Data	44
F. Instrumen Penelitian	44
G. Teknik Analisa Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi Data	54
B. Hasil Penelitian.....	54
1. Daya tahan Pemain Futsal	54
2. Kelincahan Pemain Futsal	58
3. Kecepatan Pemain Futsal	57
4. Daya Ledak Otot Tungkai pemain Futsal.....	56
C. Pembahasan	60
1. Tingkat Daya tahan Pemain Futsal.....	60
2. Tingkat Kelincahan Pemain Futsal.....	62
3. Tingkat Kecepatan Pemain Futsal	63
4. Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal	65
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	41
Tabel 2. Raihan Level dan Balikan (MFT)	47
Tabel 3. Penilaian dan Klasifikasi Daya tahan (<i>Bleep Test</i>).....	47
Tabel 4. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump Test</i>)	49
Tabel 5. Norma Akselerasi dan Kecepatan.....	51
Tabel 6. Indeks Performa <i>Agility T-Test</i>	52
Tabel 7. Frekuensi Hasil Tes Daya tahan (<i>Bleep Test</i>).....	54
Tabel 8. Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak (<i>Standing Broad JumpTest</i>).....	56
Tabel 9. Frekuensi Hasil Tes Kecepatan	57
Tabel 10. Frekuensi Hasil Tes Kelincahan (<i>T-Test Agility</i>)	58
Tabel 11. Frekuensi Hasil Kondisi Fisik	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar <i>Passing</i>	16
Gambar 2. Teknik Dasar <i>Control</i>	17
Gambar 3. Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	19
Gambar 4. Teknik Dasar <i>Chipping</i>	20
Gambar 5. Teknik Dasar <i>Shooting</i>	21
Gambar 6. Kerangka Konseptual	40
Gambar 7. Pelaksanaan Bleep Test.....	46
Gambar 8. Pelaksanaan Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Broad Jump Test</i>).....	48
Gambar 9. Kecepatan Akselerasi 20 meter (<i>20 metre-Acceleration Test</i>).....	50
Gambar 10. Lintasan Agility T-Test	52
Gambar 11. Histogram Hasil Tes Daya Tahan (<i>Bleep Test</i>).....	55
Gambar 12. Histogram Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>standing board jump test</i>).....	57
Gambar 13. Histogram Hasil Tes Kecepatan (<i>30 metre acceleration test</i>)	58
Gambar 14. Histogram Hasil Tes Kelincahan (<i>T-Test Agility</i>)	59
Gambar 15. Histogram Hasil Kondisi Fisik.	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Cara Penentuan Nilai <i>Bleep Test</i>	73
Lampiran 2. Rekapitulasi Hasil Tes Daya Tahan	77
Lampiran 3. Rekapitulasi Hasil Test Kelincahan	82
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Test Kecepatan	83
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Test Daya Ledak	84
Lampiran 6. Frekuensi Hasil Tes Kondisi Fisik	85
Lampiran 7. Dokumentasi	82
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian yang sangat penting dalam pembangunan sumber daya manusia karena melalui olahraga dapat dikembangkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan prestasi individu serta masyarakat. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan menyebutkan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi, yang masing-masing memiliki peran berbeda tetapi saling terkait dalam menciptakan masyarakat yang aktif, sehat, dan berdaya saing. Olahraga pendidikan, menurut UU tersebut, dilaksanakan untuk menanamkan nilai karakter dan memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta sikap guna membangun gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat, melalui jalur formal dan nonformal dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Olahraga prestasi merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan secara terencana, terprogram, dan berkesinambungan dengan tujuan mencapai prestasi optimal melalui pembinaan yang sistematis. Salah satu bentuk olahraga prestasi yang banyak berkembang di Indonesia adalah futsal. Menurut Lhaksana (2011:25), futsal adalah olahraga beregu yang dimainkan di lapangan berukuran lebih kecil dibanding sepak bola, dengan jumlah pemain lima orang di setiap tim, yang menekankan pada teknik, kecepatan, serta kerja sama tim. Sementara itu, Harsono (2015:110) menegaskan bahwa olahraga prestasi,

termasuk futsal, memerlukan latihan yang terstruktur, melibatkan prinsip ilmiah, serta dukungan berbagai aspek seperti fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menghasilkan atlet yang berdaya saing tinggi. Dengan demikian, futsal tidak hanya sekadar permainan rekreatif, melainkan juga bagian dari olahraga prestasi yang dapat mengharumkan nama bangsa melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, baik dari aspek kesehatan, kebugaran jasmani, maupun pembentukan karakter. Dalam konteks pembangunan nasional, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan, tetapi juga sebagai wadah untuk meraih prestasi yang dapat mengharumkan nama bangsa di tingkat regional, nasional, maupun internasional. Oleh karena itu, pembinaan olahraga prestasi menjadi bagian penting dalam sistem keolahragaan nasional.

Dalam mencapai prestasi olahraga, program latihan mengacu pada prosedur yang terorganisasi dengan baik, metodis, dan ilmiah, sehingga program tersebut dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya (Harsono, 2015).

Dengan demikian, olahraga prestasi tidak dapat dipisahkan dari proses pembinaan yang sistematis, ilmiah, dan berorientasi pada jangka panjang. Peningkatan prestasi olahraga hanya dapat dicapai apabila seluruh elemen yang terlibat, baik pelatih, atlet, maupun lembaga pendukung, bekerja secara terpadu dan profesional. Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian dan evaluasi terhadap pelaksanaan pembinaan olahraga prestasi agar dapat diketahui sejauh mana efektivitasnya dalam menghasilkan atlet yang berdaya saing tinggi.

Dalam permainan futsal, aspek yang perlu diperhatikan bukan hanya teknik dasar, tetapi juga mencakup empat fase utama, yaitu attack (menyerang), transisi negatif, defend (bertahan), dan transisi positif. Menurut Arifin (2019:57), keberhasilan sebuah tim futsal ditentukan oleh kemampuan pemain dalam menguasai keempat fase permainan tersebut secara seimbang. Hal ini sejalan dengan pendapat Prasetyo (2020:74) yang menegaskan bahwa futsal menuntut pemain untuk cepat beradaptasi dalam perubahan situasi permainan, sehingga setiap individu harus memiliki keterampilan teknis yang baik serta pemahaman taktis yang matang.

Selain itu, menurut Subekti (2021:66), futsal modern menuntut kerja sama tim yang solid, penguasaan taktik, serta kecepatan pengambilan keputusan, yang kesemuanya dapat meningkatkan peluang tim dalam meraih kemenangan. Oleh sebab itu, penguasaan attack, transisi negatif, defend, dan transisi positif tidak hanya mencerminkan keterampilan bermain, tetapi juga menjadi indikator kesiapan seorang pemain dalam mencapai prestasi futsal.

Pencapaian prestasi dalam olahraga futsal tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dan taktik permainan, melainkan juga oleh faktor lain yang saling berkaitan. Menurut Harsono (2015:120), terdapat empat faktor utama yang sangat memengaruhi prestasi atlet, yaitu taktik, mental, pelatih, dan kondisi fisik. Faktor taktik berhubungan dengan strategi permainan dan kemampuan tim dalam menghadapi lawan. Faktor mental mencakup motivasi, kepercayaan diri, serta konsistensi pemain dalam menghadapi tekanan pertandingan (Prasetyo, 2020:76). Faktor pelatih berperan penting dalam menyusun program latihan, membimbing, dan memberikan arahan kepada pemain (Subekti, 2021:69). Sedangkan faktor kondisi fisik berhubungan

langsung dengan kemampuan atlet dalam mempertahankan performa optimal sepanjang pertandingan. Keempat faktor ini saling melengkapi dan menjadi fondasi penting dalam proses pembinaan prestasi futsal.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang paling mendasar dalam menunjang prestasi olahraga. Menurut Harsono (2015:115), kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk aktivitas lainnya. Imran dkk. (2022:89) menambahkan bahwa kondisi fisik yang baik memungkinkan seorang atlet untuk mampu melaksanakan program latihan secara berkesinambungan serta tampil optimal dalam pertandingan.

Kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi (Firdaus, 2020). Dengan kata lain, semakin baik kondisi fisik seorang pemain futsal, semakin besar pula peluangnya untuk menguasai permainan dan meraih hasil maksimal.

Secara lebih rinci, kondisi fisik dalam futsal meliputi beberapa komponen utama seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan fleksibilitas. Menurut Prabowo (2023:19), daya tahan yang baik memungkinkan seorang pemain menjaga intensitas permainan hingga akhir pertandingan. Kecepatan sangat dibutuhkan karena futsal adalah permainan dengan ritme cepat yang menuntut banyak sprint jarak pendek.

Harsono (2015:118) menegaskan bahwa kelincahan membantu pemain dalam mengubah arah gerakan dengan cepat saat menghadapi lawan. Sementara itu, daya ledak otot tungkai sangat menentukan kekuatan tendangan,

lompatan, serta akselerasi (Albalad-Aiguabella dkk., 2025:7). Semua komponen tersebut menjadi pondasi penting yang harus dikembangkan dalam proses latihan agar pemain mampu tampil kompetitif.

Kondisi fisik merupakan landasan utama yang mempengaruhi kemampuan seorang atlet dalam berlatih maupun bertanding secara optimal. Dalam konteks futsal, pengembangan daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai secara seimbang sangat penting untuk mendukung keterampilan teknik dan efektivitas taktik dalam permainan (Imran dkk., 2022:89; Prabowo, 2023:19). Akan tetapi, agar potensi fisik tersebut benar-benar mampu menunjang prestasi, diperlukan gambaran kondisi ideal yang seharusnya dimiliki oleh seorang pemain futsal.

Sementara itu, Albalad-Aiguabella dkk. (2025:7) menegaskan bahwa daya ledak otot tungkai berperan penting dalam akselerasi, lompatan, maupun tembakan eksplosif yang sering menjadi penentu dalam sebuah pertandingan. Dengan demikian, secara ideal, pengembangan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai secara seimbang merupakan prasyarat utama agar seorang pemain futsal mampu tampil konsisten, efektif, dan kompetitif di setiap pertandingan. Namun, kondisi ideal tersebut masih sulit diwujudkan pada level pembinaan klub atau , termasuk di tim Futsal Satelite Padang.

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan pada bulan Februari 2025 serta wawancara dengan pelatih, realitas di tim Futsal Satelite Padang menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain belum sepenuhnya mencapai standar ideal. Daya tahan pemain masih terbatas dalam mempertahankan intensitas permainan hingga akhir pertandingan, kekuatan otot tungkai belum optimal dalam mendukung

tendangan maupun duel fisik, kelincahan sebagian besar pemain kurang konsisten saat menghadapi perubahan arah permainan cepat, serta daya ledak otot tungkai masih belum memadai dalam melakukan akselerasi maupun tembakan eksplosif. Kekurangan pada komponen fisik ini tercermin dalam hasil prestasi yang fluktuatif dari tahun ke tahun. Pada 2019 tim berhasil meraih Juara 1 di ajang Kota Solok Cup II tingkat Sumatera Barat, sebuah pencapaian yang membanggakan. Namun, setelah itu, tim hanya mampu meraih Juara 3 di Bregoy Cup 1 tahun 2023 dan HMTL Cup tahun 2025, bahkan di Kota Solok Cup III tahun 2025 hanya menempati posisi Harapan 1. Hasil ini memperlihatkan performa tim yang belum konsisten, sehingga dibutuhkan evaluasi menyeluruh terkait aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental pemain.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah yang terkait dengan latihan olahraga futsal sebagai berikut :

1. Banyak pemain yang mengalami kelelahan saat latihan
2. Sarana dan prasarana yang kurang mendukung
3. Belum adanya latihan yang terstruktur, bertahap dan berkelanjutan bagi pemain futsal satellite padang
4. Belum diketahuinya status kondisi fisik pemain Futsal Satellite Padang .

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini di batasi hanya melihat faktor-faktor yang dominan berpengaruh dalam permainan futsal, yakni:

1. Daya ledak otot tungkai

2. kecepatan
3. Kelincahan
4. Daya tahan
5. Kondisi fisik

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain Futsal Satelite Padang ?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain Futsal Satelite Padang ?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan yang dimiliki pemain Futsal Satelite Padang ?
4. Bagaimana kemampuan daya tahan yang dimiliki pemain Futsal Satelite Padang ?
5. Bagaimana kemampuan kondisi fisik yang dimiliki pemain Futsal Satelite Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain Futsal Satelite Padang
2. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain Futsal Satelite Padang

3. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan yang dimiliki pemain Futsal Satelite Padang
4. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan yang dimiliki pemain Futsal Satelite Padang
5. Untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik yang dimiliki pemain Futsal Satelite Padang

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi kondisi fisik pemain
3. Pemain Futsal Satelite Padang , sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik yang mereka miliki
4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai *literature* dan bahan bacaan mahasiswa

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil peneitian maka disimpulkan bahwa:

1. Daya tahan pada pemain futsal satelite kota Padang sebagian besar berada pada kategori kurang, rata-rata daya tahan adalah 35,69 detik.
2. Kelincahan pada pemain futsal satelite kota Padang berada pada kategori kuerang, rata-rata kelincahan 11,98 detik.
3. Kecepatan pada pemain futsal satelite kota Padang berada pada kategori baik, rata-rata kecepatan 4,89 cm.
4. Daya ledak pada pemain futsal satelite kota Padang berada pada kategori sedang, rata-rata daya ledak 197.8.
5. Tingkat kondisi fisik pemain futsal satelite kota Padang berada pada kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran yang peneliti ingin sampaikan:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler futsal di futsal Satelite Kota Padang agar memberikan latihan dengan berbagai metode yang efektif, sehingga kondisi fisik pemain akan bisa meningkat sesuai dengan yang diharapkan.
2. Bagi pemain futsal ekstrakurikuler untuk satu visi dengan pelatih, dengan cara latihan yang disiplin dan tidak melakukan tindakan-tindakan yang indiscipliner hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, A., Yaslindo, Y., Erianti, E., & Astuti, Y. (2023). Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Angkatan 2022. *Jurnal JPDO*, 6(12), 49-55.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen penelitian*. Jakarta. Rineka cipta.
- Army, L. F. A., Syamsuar, S., Syahrastani, S., & Wahyuri, A. S. (2023). Kontribusi Power Otot Lengan dan Tungkai terhadap Kecepatan Renang 50meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal JPDO*, 6(6), 144-151.
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Atradinal (2020). Tinjauan kondisi fisik Sepak Bola Batu Balang Saiyo(BBS) Padang. Kab. Lima Puluh Kota
- Bafirman, dan Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman, dan Wahyuri, A. S. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada
- Delpiero, S., & Edwarsyah, E. (2023). Studi Teknik Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP. *ARZUSIN*, 3(6), 750-757.
- Deswandi dan Edwarsyah. 2019. Perbandingan Adaptasi Lingkungan Bagi Atlet yang berlatih di daerah Dataran Tinggi dan Dataran Rendah terhadap Vo2max dan Kadar Hemoglobin Darah pada Olahraga Anaerobik. *Jurnal Mensana*. Vol 4. No 2. Hal 156-164.
- Firdaus, K. (2020). Tinjauan kondisi fisik pemain futsal ditinjau dari daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 45-53.
- Firmansyah, Guntur dan Ervin Dwi Rahayu. 2016. Analisis keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal putra di smp negeri 21 malang. *Bravo's jurnal program studi pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI Jombang*. Vol 4. No 1. Hal 46-52.
- Hardiansyah, Sefri. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mensana*. Vol 3. No 1. Hal 117-123.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan

Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1-6.

Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press

Ishak, Aziz. (2016). *Dasar Dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta. Kencana.

Ilyas, H., Putra, A. N., Darni, & **Lawanis, H.** (2023). *Tinjauan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya*. **Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JPDO)**, 6(1), 18–25. (Penelitian di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai, Dharmasraya)

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS PRESS) Universitas Sebelas Maret Surakarta

Junia rsyah, A. D., Sidik, D. Z., Sunadi, D., & Karim, D. A. (2020). *Profil kondisi fisik pemain futsal Kota Bandung*. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*, 4(2), 72–77. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.5>

Kartika Nawasasi, dkk. (2018) Studi Komparatif Perkembangan Kelincahan Anak Usia 10 Tahun Berdasarkan Perbedaan Ketinggian Tempat Tinggal. *GPJI* 2 (1)

Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano*. Jakarta: Laskar Aksara

Lhaksana, Justinus dan Ishak H. Pardosi. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses

Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion

M. Yahya, Amirzan. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora*, Volume 2, Nomer 1. P-ISSN 2615- 3688.

Maidarman, M. (2020). *Kontribusi Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Dribbling*. *Jurnal Patriot*, 2(1), 206-219.

Marhaban, R., & Erianti, E. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club (KTFC) Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal JPDO*, 7(5), press-press.

- Marrita, D. C., Damrah, D., Erianti, E., & Igoresky, A. (2025). Hubungan Kekuatan Genggaman Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Groundstroke Forehand Dan Backhand Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fik Unp Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023. *Jurnal JPDO*, 7(3), 132-140.
- Maulana, T., Putra, A. N., Emral, E., & Saputra, M. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021. *Jurnal JPDO*, 6(11), 136-142.
- Maulizar, Agus., Muhammad Jafar, dan Masri. (2018). Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Di Smp Negeri 18 Banda Aceh Tahun Ajaran 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Vol 4 (1) , Hal: 43-48.
- Mbadi, S. U., Spes Nokar, P., Alfrianto, A. B., & Nanda Hanief, Y. (2023). *Evaluasi kondisi fisik tim futsal SMK Nasional Malang*. Jurnal Pendidikan Indonesia, 4(05), 439–447. <https://doi.org/10.59141/japendi.v4i05.1766>
- Mulyono, Muhammad Asroady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur:Anugrah
- Mustofa, R., Irawadi, H., Lesmana, H. S., & Ridwan, M. (2020). Aktivitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fik Unp. *Jurnal Patriot*, 2(3), 743-756.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2016). *Physical and physiological demands of futsal*. *Journal of Exercise Science and Fitness*.
- Nawasasi, K., Asim, A., & Sugiarto, T. (2018). *Studi Komparatif Perkembangan Kelincahan Anak Usia 10 Tahun Berdasarkan Perbedaan Ketinggian Tempat Tinggal Di Wilayah Malang Raya*. Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia, 2(1), 1-9.
- Ninzar, Khomarul. 2018. Tingkat Daya tahan (Vo₂max) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*. Vol 2. No 8. Hal 738-749.
- Nirwandi. 2017. *Tinjauan Tingkat VO₂Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi*. Jurnal PENJAKORA. Vol 4. No 2. Hal 18-27.
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2023). *Korelasi fleksibilitas, kecepatan, indeks massa tubuh dan kelincahan terhadap pemain futsal*. Biormatika: Jurnal Ilmiah FKIP, 6(2). <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.820>

- Pratiwi, M. D., & Sepriadi, S. (2020). Faktor Penyebab Lamanya Penulisan Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 3(7), 14-20.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 38–43.
- Robert Koger (2007). *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Jakarta: PT. Saka. Mitra Kompetensi.
- Qabli, Ambra. (2016). *Pengetahuan Umum Dalam Sarana Prasarana Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang. UNP.
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Rosyidi, M. I., & Wiriawan, O. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Saputra, M. (2019). *Tinjauan kondisi fisik pemain futsal di Kota Padang ditinjau dari daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, 4(2), 78–86.
- Scheunemann, Timo. 2011. *Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma
- Sepriani, R., Rosmaneli, R., & Asnaldi, A. (2016). Efektivitas minuman energi terhadap daya tahan . *Jurnal Sporta Saintika*, 1(2), 168-181.
- Suharno HP. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta Press.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Wiriawan, Oce. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Tim Thema Publishing
- Yudianto, L. (2009). Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal. *Bandung: Visi*, 7.
- Yulifri. FIK-UNP, S. FIK-UNP, and A.wahyuri, “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat”, *jm*, vol. 3, no.1, pp. 19-32, Jun. 2018.