

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMP ISLAM TERPADU
KHOIRU UMMAH REJANG LEBONG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :
MUHAMMAD LUTFI KHOIRUDIN
NIM. 21086067**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

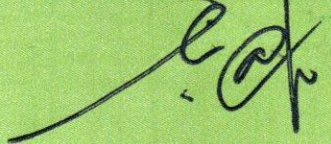
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Islam Terpadu
Khoiru Ummah

Nama : Muhammad Lutfi Khoirudin
NIM/BP : 21086067/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2026

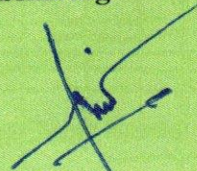
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Lutfi Khoirudin
NIM : 21086067/2021

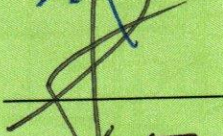
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Islam Terpadu
Khoiru Ummah

Padang, April 2026

	Nama
1. Ketua	: Drs. Suwirman, M.Pd
2. Anggota	: Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd
3. Anggota	: Mardepi Saputra, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong 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, April 2026
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Lutfi Khoirudin
NIM. 21086067

ABSTRAK

Muhammad Lutfi Khoirudin (21086067): Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong

Permasalahan pada penelitian ini adalah menurunnya prestasi futsal yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong yang terdiri dari 20 pemain dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pemain cabang olahraga futsal yaitu tes: lari 20 meter (kecepatan), koordinasi mata kaki (koordinasi), T-Test (kelincahan), *standing broad jump* (power otot tungkai), serta *bleep test* (daya tahan). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong memiliki kondisi fisik 85% “baik”, dan 15% “baik sekali”. Dengan demikian, dapat disimpulkan secara umum kondisi fisik pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong. “baik”.

Kata kunci: *kondisi fisik, futsal*.

KATA PENGANTAR

Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh,

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong”.

Kemudian sholawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan pada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini. Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Universitas ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.

4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd pembimbing yang telah begitu banyak memberikan ilmu kepada penulis, yang membimbing penulis dengan penuh ketulusan dan kesabaran serta memberikan arahan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd dan bapak Mardepi Saputra, M.Pd dosen penguji yang telah memberikan keritik dan juga masukan selama pembuatan proposal dan skripsi ini hingga selesai.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Orang tua saya tercinta yaitu bapak Wardiono dan Ibu Novi Yunita, terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi. Terimakasih untuk selalu berada disisi penulis dan menjadi alasan bagi penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.
8. Kepada seluruh sahabat dan teman-teman penulis, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih karena telah hadir dalam memberikan semangat, dukungan, dan motivasi bagi penulis sehingga penulis selalu bersemangat dalam menyusun skripsi ini, sehingga penulis sangat terbantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

9. Kepada saudaraku yang tak kalah penting Muhammad Faathir Azzukhruf yang telah menjadi alasan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dan menjadi seorang adik yang dapat termotivasi dari seorang kakak kelak dengan baik.
10. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, yaitu Iswanti Nur Cahyani, terimakasih atas dukungan tanpa henti, pengertian yang luas, serta do'a yang tak pernah putus. Kehadiranmu menjadi penyejuk dalam hari-hari penuh tantangan dan kelelahan. Meski mungkin tidak selalu hadir secara fisik, namun perhatian dan kasih sayangmu telah menemani setiap langkah dalam proses ini. Semoga cinta dan pengorbanan yang tulus ini menjadi bagian dari perjalanan hidup yang penuh makna, dan semoga hasil dari skripsi ini dapat menjadi sesuatu yang bisa kita banggakan kelak.
11. Terakhir Muhammad Lutfi Khoirudin, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan.
12. Seluruh pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong yang telah bersedia menjadi sampel penelitian penulis.

Terimakasih kepada semua pihak-pihak yang sudah memberi bantuannya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan, Aamiin Ya Robbal Alamin. Semoga skripsi ini dapat menambah wawasan dan bermanfaat baik bagi penulis dan pembaca.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Futsal	9
2. Lapangan dan Perlengkapan Futsal	11
3. Peraturan Permainan Futsal	16
B. Kondisi Fisik	16
1. Pengertian Kondisi Fisik	16
2. Komponen Kondisi Fisik	18
a. Daya Tahan.....	19
b. Kecepatan	20
c. Kelincahan	21
d. Koordinasi Mata Kaki	23
e. Daya Ledak.....	25
3. Manfaat Kondisi Fisik.....	26
4. Faktor-faktor Mempengaruhi Kondisi Fisik	30
C. Ekstrakurikuler	34

D. Kerangka Konseptual	36
E. Pertanyaan Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
1. Populasi	40
2. Sampel.....	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data	53
1. Kecepatan Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah	53
2. Koordinasi Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah	55
3. Kelincahan Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah	57
4. Power (Otot Tungkai) Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.....	59
5. Daya Tahan Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah	61
6. Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah	63
B. Pembahasan	65
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pencapaian Prestasi Tim Futsal.....	5
2. Jumlah Populasi	40
3. Norma Tes Kecepatan Lari 20 Meter.....	43
4. Norma Tes Koordinasi Mata Kaki	45
5. Norma T-Test.....	47
6. Norma Tes <i>Standing Board Jump</i>	48
7. Norma Standarisasi Daya Tahan Aerobik.....	51
8. Tabel Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah	54
9. Distribusi Frekuensi Koordinasi Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.....	56
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.....	58
11. Distribusi Frekuensi Power (Otot Tungkai) Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.....	60
12. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.....	62
13. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Futsal	12
2. Bola Futsal	14
3. Gawang Futsal.....	15
4. Piramida Faktor Latihan.....	18
5. Kerangka Konseptual	37
6. Pelaksanaan Lari Sprint 20 meter	42
7. Lapangan <i>Soccer Wall Volley Test</i>	44
8. Lintasan T-test.....	46
9. Ilustrasi Tes <i>Standing Board Jump</i>	48
10. Tes Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>).....	50
11. Histogram Kecepatan Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.....	55
12. Histogram Koordinasi Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.....	57
13. Histogram Kelincahan Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.....	59
14. Histogram Power (Otot Tungkai) Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.....	61
15. Histogram Daya Tahan Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.....	63
16. Histogram Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Siswa.....	74
2. Data Mentah.....	75
3. Dokumentasi Penelitian	84
4. Surat Penelitian	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era pembangunan saat ini pemerintah sedang giat-giatnya melakukan pembangunan di berbagai aspek kehidupan, pembangunan yang dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan Pasal 26 ayat 4 berbunyi: *“Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”*. Dari penjelasan diatas, terlihat bahwa setiap pembinaan dan pengembangan olahraga membutuhkan sarana atau tempat sebagai wadah penunjang dalam menguasai salah satu cabang olahraga tersebut agar dapat berjalan dengan lancar, dan juga dapat menghasilkan bibit-bibit atlet, peserta didik, maupun generasi muda yang berprestasi di bidangnya.

Olahraga tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari dan merupakan salah satu kebutuhan yang wajib dipenuhi oleh setiap manusia, olahraga dapat berupa kegiatan fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesegaran jasmani yaitu kemampuan badan yang dapat berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Emral, 2023).

Aktivitas fisik kini telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, manusia berolahraga untuk kepentingannya sendiri, terutama untuk kesehatan, kebugaran, hiburan, dan meningkatkan imunitas tubuh (Asnaldi, 2022). Olahraga adalah bagian integral dari warisan budaya umat manusia dan dinikmati oleh banyak orang, baik sebagai aktor maupun sebagai penggemar (Nirwandi, 2017). Salah satu cabang olahraga yang sangat banyak digemari adalah futsal.

Futsal berasal dari bahasa Spanyol yaitu *futbol* dan *sala*. 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 digelar di Uruguay (Aulia Narti, 2017:1). 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.

Perkembangan futsal di Indonesia menunjukkan kemajuan yang signifikan di bawah naungan Federasi Futsal Indonesia (FFI) sebagai bagian dari Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). FFI telah mengembangkan futsal dengan baik di Indonesia melalui penyelenggaraan liga, mulai dari Liga Nusantara Daerah, Liga Nusantara Nasional, hingga Liga Pro. Dengan demikian, FFI telah berhasil membangun ekosistem futsal yang kuat dan berkelanjutan. Keberhasilan pembinaan ini tercermin dari

prestasi para atlet Indonesia yang mampu bersaing di berbagai kejuaraan internasional, seperti *SEA Games*, *Asian Games*, dan *AFF Championship*. Selain sebagai kompetisi elite, futsal telah berkembang menjadi olahraga populer yang menyatukan berbagai lapisan masyarakat, terlihat dari munculnya beragam komunitas dan klub yang melibatkan partisipasi aktif dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Olahraga ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kebugaran dan rekreasi, tetapi juga berperan penting dalam memperkuat ikatan sosial di masyarakat.

Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan dan nyaris tanpa berhenti.

Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan futsal karena pemain harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti melompat, gerak cepat mengejar bola, memutar badan, melakukan operan (*passing*), melakukan tembakan (*shooting*). Di dalam suatu pertandingan gerakan-gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang sehingga pemain akan mengalami kelelahan yang mempengaruhi pada permainan, seperti melakukan tembakan yang tidak terarah, koordinasi menurun, power yang lemah. Karena itu pemain futsal harus memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, melalui pelatihan kondisi fisik yang terprogram dengan baik maka

faktor kelelahan akan bisa diatasi. Olahraga khususnya futsal membutuhkan kebugaran jasmani (Suwirman, 2019). Dalam penelitian (Syukri 2018) Menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang atlet, tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kecepatan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan Teknik-teknik yang dimilikinya.

Ekstrakurikuler futsal di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong berdiri pada tahun 2013, yang didirikan oleh bapak Kg. Ray Juniansyah, S.Pd. Pada awal pembentukan ekstrakurikuler futsal hanya terdiri dari 11 seorang siswa dan kondisi lapangan futsal pada saat itu masih belum memungkinkan karena lapangan masih dari semen kasar. Ekstrakurikuler futsal pernah mengikuti turnamen futsal di SMA Islam Terpadu IQRA' Bengkulu, namun mendapatkan hasil yang kurang memuaskan sehingga pada saat itu langsung mengalami kekalahan. Seiring berjalannya waktu ekstrakurikuler ini diminati banyak siswa. Prestasi futsal di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong saat ini bisa dikatakan cukup baik karena setelah mengikuti turnamen yang lalu tim futsal mulai giat latihan.

Selain itu ketika mengikuti turnamen di SMK Islam Terpadu Khoiru Ummah berhasil mendapatkan juara 1 berkat kerja keras seluruh pemain futsal waktu itu. Akan tetapi dalam beberapa waktu terakhir prestasi sedikit menurun. Seperti saat mengikuti turnamen futsal yang diadakan oleh AFK Rejang

Lebong, tim futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah hanya mampu sampai babak 8 besar, dikarenakan menurunnya kondisi fisik pemain tersebut, dan juga saat mengikuti turnamen di IAIN Rejang Lebong, tim futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah langsung mengalami kekalahan karena sudah mulai menurunnya motivasi latihan. Adanya ekstrakurikuler futsal di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong tentunya akan menjadi sarana untuk mengasah kemampuan siswa agar dapat memperbaiki teknik dan taknik dalam bermain futsal.

Tabel 1. Pencapaian Prestasi Tim Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah

No	Event	Pencapaian
1.	Turnamen futsal di SMA IT IQRA'.	Langsung mengalami Kekalahan
2.	Turnamen futsal di SMK IT Khoiru Ummah.	Juara 1
3.	Turnamen futsal AFK Rejang Lebong.	Hanya puas babak 8 besar
4.	Turnamen futsal di IAIN Rejang Lebong.	Langsung mengalami kekalahan

Berdasarkan dari setiap turnamen yang diikuti tim futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah sangat jelas bahwa prestasi tim futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah menurun. Banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, kurangnya motivasi, program latihan, dan kepercayaan diri.

Oleh karena itu perlu dilakukan suatu penelitian yang dapat dijadikan sebagai dasar evaluasi latihan untuk meningkatkan prestasi futsal di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental
5. Motivasi
6. Program Latihan
7. Kepercayaan diri

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada Kondisi Fisik yang meliputi:

1. Kecepatan
2. Koordinasi Mata Kaki
3. Kelincahan
4. Daya Ledak
5. Daya Tahan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kecepatan pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong?
2. Bagaimana koordinasi mata kaki pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong?
3. Bagaimana kelincahan pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong?
4. Bagaimana daya ledak pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong?
5. Bagaimana daya tahan pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong?
6. Bagaimana kondisi fisik pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih, dapat mengetahui kondisi fisik pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong dalam menghadapi kompetisi

berikutnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik.

3. Bagi pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong, agar mengetahui keadaan kondisi fisik pada saat mengikuti pertandingan atau turnamen. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga keadaan kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting.
4. Pengembangan ilmu pengetahuan, menambah wawasan dalam bidang olahraga, khususnya mengenai pentingnya kondisi fisik.
5. Perpustakaan, untuk menambah koleksi dan bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara umum tingkat kondisi fisik berada pada kategori baik, dengan dominasi pada kategori baik sebesar 85%. Sementara itu, pemain yang berada pada kategori sedang mencapai 15%. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain secara keseluruhan berada pada tingkat baik, artinya ada komponen lain yang mempengaruhi kenapa prestasi futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong.

B. Saran

1. Bagi Pelatih

Berdasarkan hasil pembahasan, pelatih futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong disarankan untuk menyusun dan menerapkan program latihan yang lebih sistematis, terintegrasi, dan berorientasi pada pengembangan menyeluruh, meliputi aspek teknik, taktik, mental, motivasi, dan kepercayaan diri pemain.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih maksimal terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal, baik dari segi penyediaan sarana dan prasarana, alokasi waktu latihan yang memadai, maupun dukungan kebijakan yang mendorong pembinaan prestasi olahraga. Dengan dukungan tersebut, program latihan futsal dapat berjalan secara efektif dan berkesinambungan sehingga mampu meningkatkan prestasi peserta didik.

3. Bagi Pemain

Pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong disarankan untuk meningkatkan kedisiplinan, kesungguhan, dan komitmen dalam mengikuti seluruh program latihan yang diberikan oleh pelatih. Pemain diharapkan aktif mengembangkan kemampuan teknik dasar, pemahaman taktik, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi saat latihan maupun pertandingan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji kondisi fisik pemain futsal dengan cakupan variabel yang lebih luas, seperti aspek teknik, taktik, dan psikologis, serta menggunakan sampel dan metode penelitian yang lebih beragam. Selain itu, penelitian lanjutan dapat difokuskan pada pengaruh program latihan tertentu terhadap peningkatan kondisi fisik dan prestasi futsal, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih mendalam bagi pengembangan ilmu keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R., Risma, R., & Rofi, U. A. 2021. Kontribusi Daya Tahan Otot Fleksor Siku Dengan Ekstensor Bahu Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 21. <https://doi.org/10.25157/Jkor.V7i2.5627>
- Adinata Kusuma, K. chandra, & Happy Kardiawan, I. kadek. 2017. *Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan*. 16–20.
- Adzani, Fadli. 2020. Berbagai Dampak Kurang Olahraga yang Buruk untuk Kesehatan. SehatQ. Diakses dari <https://www.sehatq.com/artikel/berbagai-dampakkurang-olahraga-yang-buruk-untuk-kesehatan>
- Aji, S. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Ilmu Bumi Pamulang.
- Albertus Fenanlampir, AIFO, Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Alnedral, Syahrial Bakhtiar, & Umar. 2018. *Strategies To Improve Intelligent Characters*
- Ambarwati et al. 2017. Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207–215. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/14918/9874>
- Andri Irawan. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta : Pena Pundi Aksara.
- Asnaldi, A. 2020. Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Atradinal, A. 2018. PENGARUH MODEL LATIHAN FARTLEK TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA PSTS TABING. *Sporta Saintika*, 3(1), 432. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.63>
- Atradinal, A., & Sepriani, R. 2017. Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.86>
- Aulia Narti, R. 2010. *Futsal* (Sunarti (ed.)). PT Indah Jaya Adipratama
- Bafirman, Hb, Wahyuri, A. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Pt Rajagrafindo Persada.
- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Dogramaci, S.N., Watsford, M.L., & Murphy, A.J. 2011. Time-motion analysis of internasional and nasional level futsal. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 25. 646-651.
- Emral, Emral. 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok : Kencana. 1003-1013.
- Garalka & Darmana. 2019. *Metodologi Penelitian*. CV. Hira Tech: Lampung Selatan
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. 2020. Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105–111.
- Lhaksana, Justinus. 2012. *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Martin R, Aulia. 2017. *Futsal*. Bandung: PT Indah Jaya Pratama
- Mulyono, Asriyadi. 2017. *Futsal : Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah.
- Nirwandi. 2017. Tinjauan tingkat VO2max pemain sepakbola sekolah sepakbola bima junior kota bukittinggi. *Jurnal PENJAKORA* Volume 4 No 2, Edisi September Tahun 2017.
- Nurhasan & Hasanudin Cholil. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK-UPI.
- Rezaimanesh, D., Amiri-Farsani, P., & Saidian, S. 2011. The Effect of a 4 Week Plyometric Training Period on Lower Body Muscle EMG Changes in Futsal Players. *Procedia social and behavioral science* 15, 3138-3142.
- Rohendi. A. Rustiawan. H. 2020. Kebutuhan Sports Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Research Physical Education and Sports* 2(1) 32-43.
- Sarmiento, H., Bradley, P., Anguera, M. T., Polido, T., Resende, R., & Campaniço, J. 2016. Quantifying the offensive sequences that result in goals in elite futsal matches. *Journal of Sports Sciences*, 34(7), 621–629. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1066024>
- Setiawan Andri. 2017. *Teknik Permainan Futsal*. Jakarta Selatan. Pt Sunda Kelapa Pustaka.
- Setyawan, D. A., & Kresnapati, P. 2019. Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Futsal (Laws of the Game) Pada Pelatih Futsal Di Jawa Tengah. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 5(1), 1–10.
- Suhendi, H. Y., Ramdhani, M. A., & Irwansyah, F. S. 2020. Verification Concept of Assesment for Physics Education Student Learning Outcome. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(3.21), 321–325.

- Surahman, H. B., Kanca, I. N., & Tisna, G. D. 2018. Pengaruh Pelatihan Bermain Bulutangkis Overhead Clear Drill Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 20–27. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.2650>
- Suwirman, A. U. 2019. PENINGKATAN KUALITAS PELATIH PENCAK SILAT DI KABUPATEN DHARMASRAYA. *Jurnal Berkarya Pengabdian Pada MAsyarakat*, 1(1), 1–12.
- Syukri, Y. 2018. Teknologi sediaan obat dalam solida. *In Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 13).