

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAN FUTSAL EKSTRAKULIKULER
SMA PERTIWI 1 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Proposal Penelitian
Departemen Pendidikan Olahraga*



Oleh:

**REZA MAHENDRA
NIM. 21086275**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

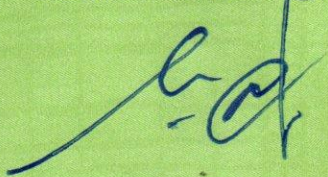
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler
SMA Pertiwi 1 Padang

Nama : Reza Mahendra
NIM : 21086275
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

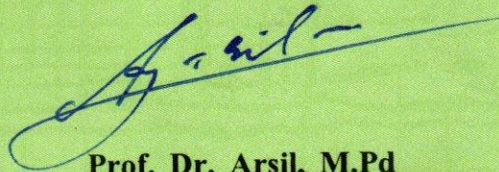
Padang, Januari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Prof. Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Reza Mahendra
NIM : 21086275

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

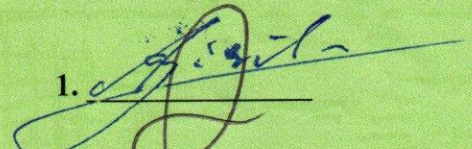
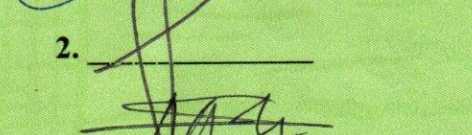
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler
SMA Pertiwi 1 Padang

Padang, Januari 2026

Nama

- 1. Ketua : Prof. Dr. Arsil, 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 Peman Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 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, Januari 2026
Yang membuat pernyataan,



Reza Mahendra
NIM. 21086275

ABSTRAK

Reza Mahendra. 2025. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang yang diduga disebabkan oleh kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2025 di SMA Pertiwi 1 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sensus sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes daya tahan (bleep test), tes kecepatan (lari 30m), tes kelincahan (T-tes) dan tes keseimbangan (Standing Stork Test). Dan teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik persentase.

Hasil penelitian ini adalah 1) daya tahan berada pada kategori kurang, 4 orang (17%) kategori sedang, 11 orang (46%) kategori kurang, 9 orang (38%) kategori kurang sekali. 2) Kecepatan berada pada kategori kurang, 4 orang (17%) kategori sedang, 14 orang (58%) kategori kurang, 6 orang (25%) kategori kurang sekali. 3) Kelincahan berada pada kategori kurang, 1 orang (4%) kategori baik, 8 orang (33%) kategori sedang, 15 orang (63%) kategori kurang. 4) Keseimbangan berada pada kategori sedang, 17 orang (71%) kategori sedang, 6 orang (25%) kategori kurang, 1 orang (4%) kategori kurang sekali. 5) secara keseluruhan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler Pertiwi 1 Padang berada pada kategori sedang, 2 orang (8%) kategori baik sekali, 6 orang (25%) kategori baik, 8 orang (33%) kategori sedang, 7 orang (29%) kategori kurang sekali.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Futsal

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Peman Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang”**.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi, yaitu:

1. Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk pembuatan penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk pembuatan penulisan skripsi ini.
3. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Prof. Dr. Arsil, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik serta Pembimbing skripsi penulis yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Atradinal.M.Pd dan Bapak Mardepi Saputra, M.Pd selaku penguji skripsi penulis yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah mendukung penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kedua Orangtua saya tercinta Papa Endrizal dan Mama Martias Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tak terhingga, serta pengorbanan baik secara moral maupun material yang telah diberikan sejak awal hingga akhir proses perkuliahan. Dukungan, nasihat, dan kesabaran yang diberikan menjadi kekuatan terbesar bagi penulis dalam menghadapi berbagai kesulitan selama penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan dan pengorbanan yang telah diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. yang telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang dan selalu mesupport saya selama menempuh jenjang pendidikan sehingga saya bisa mendapatkan gelar sarjana seperti saat ini.
8. Kakak saya Rika Merdiana dan Adik saya Reisha Alya Mahendra. Terima kasih atas dukungan, perhatian, serta semangat yang selalu diberikan kepada

penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung, selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Kehadiran kakak sebagai tempat berbagi cerita, memberi motivasi, dan menguatkan di saat penulis merasa lelah dan ragu, memiliki arti yang sangat besar. Dan kehadiran adik dengan perhatian dan dukungannya menjadi penyemangat tersendiri bagi penulis dalam menyelesaikan studi ini. Semoga kebersamaan dan kasih sayang dalam keluarga senantiasa terjaga, serta segala kebaikan yang diberikan mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Semoga segala kebaikan, doa, dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap hubungan kekeluargaan dan kasih sayang ini senantiasa terjaga dengan baik.

9. Terakhir yaitu kepada diri sendiri yang telah mampu melewati semua badai hidup dan berani untuk masih hidup sampai saat ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Padang, Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Futsal	7
2. Komponen Kondisi Fisik	16
B. Penelitian Relevan.....	38
C. Kerangka Konseptual	40
D. Pertanyaan Penelitian	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Definisi Operasional.....	44
E. Jenis dan Sumber Data	45
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Teknik Analisis Data.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	54
1. Hasil Tes Daya Tahan Pemain Futsal Ektrakulikuler SMA Pertiwi 1 Padang	55
2. Hasil Tes Kecepatan Pemain Futsal Extrakulikuler SMA Pertiwi 1 Padang.....	56
3. Hasil Tes Kelincahan Pemain Futsal Extrakulikuler SMA Pertiwi 1 Padang.....	57
4. Hasil Tes Keseimbangan Pemain Futsal Extrakulikuler SMA Pertiwi 1 Padang	58
5. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Futsal Extrakulikuler SMA Pertiwi 1 Padang	60
B. Pembahasan	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Prestasi SMA 1 Pertiwi Padang	3
Tabel 2.	Populasi Penelitian	44
Tabel 3.	Raihan Level dan Balikan (MFT)	48
Tabel 4.	Penilaian dan Klasifikasi Daya Tahan Aerobik (<i>BleepTest</i>).....	49
Tabel 5.	Norma Akselerasi dan Kecepatan	50
Tabel 6.	Indeks Performa <i>Agility T-Test</i>	51
Tabel 7.	Norma <i>Standing Stork test</i>	53
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Futsal Extrakulikuler SMA Pertiwi 1 Padang	55
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Futsal Extrakulikuler SMA Pertiwi 1 Padang	56
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Futsal Extrakulikuler SMA Pertiwi 1 Padang	57
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Keseimbangan Pemain Futsal Extrakulikuler SMA Pertiwi 1 Padang	59
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Futsal Extrakulikuler SMA Pertiwi 1 Padang	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Teknik Dasar <i>Passing</i>	12
Gambar 2.	Teknik Dasar <i>Control</i>	13
Gambar 3.	Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	15
Gambar 4.	Teknik Dasar <i>Shooting</i>	16
Gambar 5.	Kerangka Konseptual	42
Gambar 6.	Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	48
Gambar 7.	Kecepatan Akselerasi 30 meter (<i>30 metre-Acceleration Test</i>)...	49
Gambar 8.	Lintasan <i>Agility T-Test</i>	51
Gambar 9.	<i>Standing stork stand</i>	51
Gambar 10.	Grafik Histogram Daya Tahan	56
Gambar 11.	Grafik Histogram Kecepatan	57
Gambar 12.	Grafik Histogram Kelincahan	58
Gambar 13.	Grafik Histogram Keseimbangan	59
Gambar 14.	Grafik Histogram Kondisi Fisik Pemain Futsal Extrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu olahraga didunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Berawal dari hobi bermain sepak bola karena tidak adanya lapangan dan waktu luang, banyak masyarakat yang mengalihkan hobinya ke olahraga futsal. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub futsal yang tersebar diseluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah di setujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang bisa kita sebut *Federation Internationale de Football Association* (FIFA).

Salah satu bentuk tujuan olahraga futsal adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia **No. 11 tahun 2022** tentang sistem Keolahragaan Nasional dikatakan

“olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Selanjutnya tujuan beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina kesatuan dan persatuan bangsa.”

Syafruddin (dalam Pratama, 2020) mengemukakan “Dalam perspektif olahraga prestasi atau olahraga kompetitif, ada minimal⁴ (empat) komponen utama yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Irawadi (dalam Wulandari dkk, 2023) mengemukakan keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Untuk meraih prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut”. Jadi jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya bagi setiap pemain ingin meraih prestasi yang tinggi.

Berdasarkan pengamatan lapangan yang dilakukan pada bulan Februari 2024 terhadap pelaksanaan Latihan serta wawancara langsung dengan pelatih ekstrakurikuler di SMA Pertiwi 1 Padang diperoleh informasi sebagai berikut :

1. Penerapan latihan Daya tahan fisik aerobik dan Koordinasi keseimbangan yang sangat minim dilaksanakan pemain SMA Pertiwi 1 Padang.
2. Pada saat latihan teralalu banyak game situasional yang dilaksanakan sehingga lemahnya kekuatan fisik pemain SMA Pertiwi 1 Padang.
3. Penerapan latihan kecepatan (akseleration sprint) yang minim pada pemain SMA Pertiwi 1 Padang.

4. Penerapan latihan kelincahan yang jarang atau minim dilakukan pemain SMA Pertiwi 1 Padang.

Seharusnya pemain futsal Extrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang melakukan latihan kondisi fisik seperti:

1. Latihan daya tahan aerobik dan koordinasi keseimbangan pada pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang.
2. Latihan fisik dan game situasional harus seimbang pelaksanaannya pada pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang.
3. Latihan kecepatan (akseleration sprint) pada pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang.
4. Latihan kelincahan pada pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang.

Tercatat prestasi yang pernah diraih SMA Pertiwi 1 Padang sebagai berikut :

Tabel 1. Prestasi SMA 1 Pertiwi Padang

No	Jenis Prestasi	Penyelenggara	Tingkat	Tahun
1	Juara	SMA Murni	SLTA Se-Kota Padang	2019
2	Juara 1	STMIK Padang	SLTA Se- Sumbar	2023

Sumber : Coach Septia Eferi S.Pd

Berdasarkan pengamatan yang terjadi di lapangan bahwa penulis menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh karena itu penulis tertarik melihat kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang. Untuk itu penulis tertarik meninjau kondisi fisik pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang. Melalui penelitian dengan judul Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Pertiwi 1 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi masalah penelitian tentang kondisi fisik pemain futsal sebagai berikut:

1. Daya tahan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
2. Kelincahan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
3. Kecepatan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
4. Kekuatan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
5. Daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
6. Kelenturan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
7. Ketepatan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
8. Koordinasi mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
9. Keseimbangan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.

C. Pembatasan Masalah

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

1. Daya tahan pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang
2. Kecepatan Pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang
3. Kelincahan Pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang
4. Keseimbangan pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana kondisi fisik daya tahan yang dimiliki pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang?
2. Bagaimana kondisi fisik kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMA 1 Pertiwi Padang?
3. Bagaimana kondisi fisik kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMA 1 Pertiwi Padang?
4. Bagaimana kondisi fisik keseimbangan tubuh yang dimiliki pemain futsal SMA 1 Pertiwi Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui daya tahan yang dimiliki pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang.
2. Untuk mengetahui kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang.
3. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang.
4. Untuk mengetahui keseimbangan tubuh yang dimiliki pemain futsal SMA 1 Pertiwi Padang

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan, acuan untuk meningkatkan prestasi dan kondisi fisik pemain.
3. Pemain futsal SMA Pertiwi 1 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, sebagi literatur dan bahan bacaan mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang studi kondisi fisik pemain futsal Extrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat disimpulkan bahwa:

1. Daya tahan pemain futsal Extrakurikuler Pertiwi 1 Padang berada pada kategori kurang, 4 orang (17%) berada pada kategori sedang, 11 orang (46%) berada pada kategori kurang, 9 orang (38%) berada pada kategori kurang sekali.
2. Kecepatan pemain futsal Extrakurikuler Pertiwi 1 Padang berada pada kategori kurang, 4 orang (17%) berada pada kategori sedang, 14 orang (58%) berada pada kategori kurang, 6 orang (25%) berada pada kategori kurang sekali.
3. Kelincahan pemain futsal Extrakurikuler Pertiwi 1 Padang berada pada kategori kurang, 1 orang (4%) berada pada kategori baik, 8 orang (33%) berada pada kategori sedang, 15 orang (63%) berada pada kategori kurang.
4. Keseimbangan pemain futsal Extrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang berada pada kategori sedang, 17 orang (71%) berada pada kategori sedang, 6 orang (25%) berada pada kategori kurang, 1 orang (4%) berada pada kategori kurang sekali.
5. Kondisi fisik pemain futsal Extrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang berada pada kategori sedang, 2 orang (8%) berada pada kategori baik sekali, 6 orang (25%) berada pada kategori baik, 8 orang (33%) berada pada

kategori sedang, 7 orang (29%) berada pada kategori kurang, 1 orang (4%) berada pada kategori kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti sarankan agar dapat mengatasi masalah yang ditemui dilapangan yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain futsal Extrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik pemain futsal seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan. Karena kelima unsur kondisi fisik tersebut yang dominan harus dimiliki pemain futsal. Jadi kelima unsur ini akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan skil yang dimiliki pemain.
2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang disusun berdasarkan model latihan atau bentuk latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadilebih baik
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain futsal Extrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain futsal yang lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). Buku Olahraga. Jakarta: Ilmu Cemerlang Group.
- Anggraini, EPS, & Herdiyanto, Y. (2018). Kualitas Kondisi Fisik (Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, tDaya Tahan) Tim Futsal Tiga Putera Fc U19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasiolahraga/article/view/24986>
- 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.
- Apriantono, T., Juniarsyah, A. D., Adnyana, I. K., Hasan, M. F., & Resmana, D. (2023). The effect of speed training on the physical performance of adolescent futsal players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 172–184.
- 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
- Bahtra, R. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Gunung Pangilun (GP) Padang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 57-66.
- Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Cania, Abdul Afiq, and Alnedral. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang." *Jurnal JPDO* 2.1 (2019): 192-197.
- Delpiero, S., & Edwarsyah, E. (2023). Studi Teknik Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP. *ARZUSIN*, 3(6), 750-757
- Dwiyan. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Gerak Mata Dan Kaki, Serta Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan Passing –Control Atlet Crocuta Futsal Academy Indonesia U-16. *Jurnal Segar*, 9(2), 107–114. <https://doi.org/10.21009/segar/0902.06>.

- Erlangga, NZ, & Subagio, I. (2021). Status Kondisi Fisik Atlet Futsal Puslatda Jatim100/Iv.Jurnal Prestasi OlahragaBahasa Indonesia: 4(7), 23–32.
- Frayogha, A. J. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*, 8(5), 919–931.
- 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.
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola Futsal pada atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1-11.
- Hamdi, A., & Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2019). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Terhadap Siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, No. 1. Vol. 7
- Hardiansyah, Sefri. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mensana*. Vol 3. No 1. Hal 117-123.
- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. I. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkaidan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Kearah Gawang Pada Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Paris Barantai. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2), 271-279.
- Herdadi, D., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1601-1606.
- Kenniadi, K., Paryadi, P., & Ismawan, H. (2021). Analisis KeterampilanTeknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 8 Malinau. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 21-30.
- Kristinawati, D., Suprihanto, J., & Widiastuti, N. (2019). Evaluasi dan Upaya Peningkatan Kinerja Pegawai di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kendal Kabupaten Ngawi (Doctoral dissertation, STIE Widya Wiwaha).
- Komarodin, M. I. (2018). Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan dan Hubungannya pada Beberapa Cabang Olahraga. *Satria*, 1(1), 13-16.

- 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
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11. [977https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728](https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728)
- 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 oPDO*, 6(11), 136-142.
- Miftachurochmah, Yulvia, Tomoliyus dan Endang Rini Sukamti. (2024). Meningkatkan Power dalam Futsal: Panduan Latihan Beban untuk Atlet. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Mulyono, Muhammad Asroady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur:Anugrah
- 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 Aerobik (Vo2max) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*. Vol 2. No 8. Hal 738-749.
- N Ihsan, N. Ihsan, Yulkifli Yulkifli, and Yohandri Yohandri. "Development of speed measurement system for bulutangkis kick based on sensor technology." (2017): 1-8
- Pelamonia, S. P., & Harmono, B. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 90 Degree Rotation Dan Ladder Drill Ali Shuffle Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 20–29. <https://doi.org/10.33503/Jpjok.V2i1.181>
- Pradana, S. W. K. C., & Nurkholis. (2020). Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Keseimbangan, Konsentrasi Dan Persepsi Kinestetik Terhadap

- Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–5.
- Pratama, Y. (2019). Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis Pb. Nada Junior Kerinci. *Ensiklopedia of Journal*, 1(3).
- Pratama, E. Y. (2020). Pengaruh Metode Latihan Global Terhadap Keterampilan Dribling Pemain Sepakbola Koto Majidin Kabupaten Kerinci. *Jurnal Muara Olahraga*. 2(2), 249-258.
- 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.
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box jump, depth jump sprint, power otot tungkai* pada cabang olahraga pencak silat. *Yogyakarta: Zahir Publishing*, 55.
- Putra, A. T., & Afrizal. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616–626.
- Rawe, H., Hidayah, T., & RC, A. R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Lengan terhadap Kecepatan Mendayung Kayak 1 Jarak 200 Meter. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 141-147.
- R. Sepriani and E. Eldawaty, “kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Riyanto, P. (2017). Pengaruh permainan bola kasti terhadap peningkatan kemampuan gerak umum (general motor ability). *Journal Sport Area*, 2(1), 53-63.
- Syaifullah, Muhammad (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pada Klub Atlas Muda Kota Semarang. Skripsi.
- Syafruddin. 2012. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press
- Solissa, J. (2022). Metode Latihan Daya Ledak Tendangan Dollyo Taekwondo. Kota Malang: CV Literasi Nusantara Abadi.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

- Wijayanto, A. Kajian Perbandingan dalam Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Wiyanto, A., Rohmansyah, N., & Zhannisa, U. H. (2016). Analisis Perkembangan Olahraga Futsal di Kota Semarang. *Jendela Olahraga*, 1(1 Juli).
- Wulandari, B. T., Syamsuar, S., Jonni, J., & Putra, A. N. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(5), 120-128.
- Yudianto, L. (2018). 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.
- Zabdillah, M. Z. F. (2016). *Pengaruh interval training terhadap peningkatan VO2 maks peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 1 Pare Kabupaten Kediri*/M. Zulmi Fairuz Zabdillah (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Zulheri, I., & Hariansyah, S. (2020). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Keterampilan Bermain Futsal Pada Klub Satoe Atjeh Futsal Academy. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 175 Nomor telepon 187. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1016>