

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh

**ZEINVA REYNALZI
NIM. 18086233**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Madrasah Aliyah
Negeri 2 Kota Padang**

Nama : Zeinva Reynalzi

NIM : 18086233

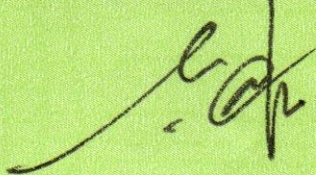
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

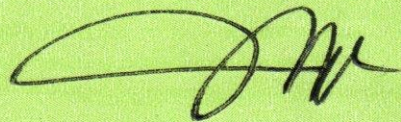
Padang, Agustus 2025

**Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



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

**Disetujui
Pembimbing**



**Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd
NIP. 19621012 198602 1 002**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Zeinva Reynalzi

NIM : 18086233

**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**

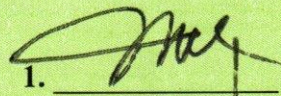
**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2
Kota Padang**

Padang, Agustus 2025

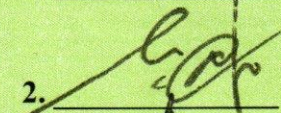
Nama

Tanda Tangan

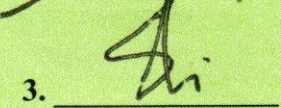
1. Ketua : Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan atau pendapat yang merupakan hasil penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Zeinva Reynalzi
NIM. 18086233

ABSTRAK

Zeinva Reynalzi. 2025. "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang" Skripsi. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, dikarenakan adanya beberapa faktor penghambat baik dari individu pemain maupun tim, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah 40 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kecepatan dengan tes *sprint* 30 meter, kelincahan dengan tes *T test*, dan daya tahan dengan tes *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari kondisi fisik pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang yang meliputi, hasil tes daya ledak otot tungkai dengan rata-rata 2.06 meter dalam kategori kurang. Hasil tes kecepatan dengan rata-rata 4.4 detik dalam kategori baik. Hasil tes kelincahan dengan rata-rata 10.87 detik dalam kategori sedang. Hasil tes daya tahan dengan rata-rata 38.1 ml/kg/menit dalam kategori kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal, Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr.Syahrial Bakhtiar, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd selaku penguji I yang banyak memberikan masukan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku penguji II yang banyak memberikan masukan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Teristimewa untuk kedua Orang Tua yang tercinta, bapak Rio Chandra dan ibu tercinta Nita Heryanti, yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta do'a, motivasi yang senantiasa membantu memberikan dorongan

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

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	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Futsal.....	11
2. Kondisi Fisik	24
B. Penelitian Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual	27
D. Pertanyaan penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Definisi Operasional	31
E. Jenis dan Sumber Data.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32

G. Instrumen Penelitian	33
H. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data Penelitian.....	45
B. Analisis Hasil Data Penelitian.....	45
C. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	31
2. Tabel 2. Norma Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
3. Tabel 3. Norma Kecepatan.....	36
4. Tabel 4. Norma Kelincahan.....	38
5. Tabel 5. Norma <i>Bleep Test</i>	42
6. Tabel 6. Konversi Bleep Test	43
7. Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	45
8. Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan	47
9. Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelincahan	49
10. Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	50

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Gambar 2. Pelaksanaan <i>Tes Standing Board Jump</i>	35
3. Gambar 3. <i>Sprint</i> 30 Meter.....	37
4. Gambar 4. Desain Pelaksanaan Kelincahan dengan <i>T Test</i>	38
5. Gambar 5. Lintasan <i>Bleep Test</i>	42
6. Gambar 6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
7. Gambar 7. Histogram Kecepatan.....	46
8. Gambar 8. Histogram Kelincahan.....	48
9. Gambar 9. Histogram Daya Tahan	50

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	66
2. Lampiran 2. Data Mentah Kecepatan.....	67
3. Lampiran 3. Data Mentah Kelincahan	68
4. Lampiran 4. Data Mentah Daya Tahan	69
5. Lampiran 5. Tabel Penilaian Vo2Max.....	70
6. Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	72
7. Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian	73
8. Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bukan lagi cuma sekedar berfungsi untuk menuju hidup sehat jasmani, tapi sekarang olahraga sudah menjadi salah satu profesi yang menjanjikan dan dapat menjadi mata pencarian bagi seorang olahragawan yang berprestasi (Barlian, 2020:73). Melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat menyebabkan perbaikan kesegaran jasmani yaitu kemampuan badan yang dapat berfungsi pada efisien secara optimal dalam melakukan tugas sehari-hari. Kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga karena dengan melihat perkembangan olahraga dapat di bedakan menjadi empat tingkatan dalam masyarakat ada olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran, dan olahraga rekreasi dan rehabilitasi.

Olahraga pada saat ini sudah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, karena melihat pentingnya olahraga dalam cakupan luas hal ini dilihat dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I pasal I dijelaskan:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi”.

Berdasarkan UU RI No. 11 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan

Nasional Bab I pasal I salah satu tujuan keolahrgaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khusus prestasi dalam bidang olahraga. Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa, olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan olahraga prestasi di upayakan sebagai bentuk agar dapat mencapai hasil yang optimal, menurut Syafruddin (2017) mengatakan bahwa:

“Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/tinggi/ *top performance*”.

Dari pernyataan diatas maka pembinaan cabang-cabang olahraga ditunjukan untuk mencapai dan untuk menghadapi kompetisi atau pertandingan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai pada tingkat internasional. Jadi, proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan.

Perkembangan olahraga prestasi sangat beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun kelompok atau olahraga tim. Olahraga yang mudah berkembang dilingkungan masyarakat salah satunya adalah olahraga futsal tujuan dasarnya untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan mencapai prestasi yang optimal. Ada banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi tersebut. Menurut Syafruddin (2017:43) “Pencapaian prestasi

terbaik pemain dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah potensi yang dimiliki pemain mulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya, sedangkan faktor eksternal adalah diluar dari potensi pemain yakni, pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya”.

Salah satu olahraga yang banyak digemari di kalangan masyarakat adalah olahraga Futsal. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepak bola, menilik pada efisien penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepak bola.

Sebagai salah satu cabang olahraga yang identik dengan sepak bola, Futsal banyak digemari masyarakat saat ini. Melalui olahraga Futsal ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Tujuan orang melakukan permainan futsal pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan 3 kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Futsal (*futbol* dan *sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dan ruangan) merupakan permainan yang dimainkan didalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat populer di indonesia. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain untuk setiap tim, dimana ini sangat berbeda

dengan sepak bola.

Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu diperlukan kerja sama tim lewat permainan passing yang akurat, bukan hanya melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali.

Dalam permainan futsal pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Jika seorang pemain tidak memiliki kondisi fisik yang baik, maka atlet tersebut akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dasar futsal. Selain itu seorang pemain dalam melakukan kegiatan olahraga akan memerlukan banyak energi dan hal ini akan membuat tubuh menjadi cepat mengalami kelelahan. Kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain futsal yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), dan kelenturan (*flexibility*).

Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang berawal dari PGAN (Pendidikan Guru Agama Negeri) 6 tahun yang berdiri pada tahun 1962 di Kelurahan Jati, Kota Padang. Kemudian, PGAN tersebut berpindah ke lokasi yang lebih luas di Kelurahan Gunung Pangilun, Padang Utara. Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang memiliki berbagai macam ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan minat bakat siswa. Salah satunya tim futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang. Tim futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang di bentuk pada tahun 2011 sampai sekarang dengan memperoleh berbagai prestasi

salah satunya yaitu Juara I Aksioma Tingkat Sumatera Barat Tahun 2018 (Utusan Nasional), Juara I Hydro Coco Championship Tahun 2019 (Utusan Nasional), Juara II Hydro Coco Championship Regional se Sumatera 2019, Juara I Futsal Series se- Sumatera Barat Tahun 2024 (Utusan Nasional) dan berbagai kejuaraan lainnya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada Tim futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang pada pertandingan melawan SMA N 3 Padang di Final Piala UPI 2025, penampilan pemain menurun. Selain itu kelincahan yang dimiliki atlet masih rendah, terlihat dari gerakan taktik penyerangan yang masih kaku, daya ledak otot tungkai belum begitu kuat, terlihat dari hasil tendangan yang tidak meluncur dengan keras ke gawang lawan, kecepatan lari pemain yang lamban membuat sulit dalam pengejaran bola yang dikuasai oleh lawan.

Berdasarkan kejadian yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, dikarenakan adanya beberapa faktor penghambat baik dari individu atlet maupun tim, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang, yaitu:

1. Pemain tidak mampu merebut bola dari pemain lawan
2. Saat pemain lawan melakukan penyerangan pemain tidak dapat mengejar pemain lawan.
3. Pada saat pemain membawa bola mudah sekali pemain lawan merebut dari kaki pemain.
4. Saat melakukan *touch body* pemain tidak mampu menahan hingga terjatuh.
5. Pemain sangat kelelahan di menit akhir permainan.
6. Kelincahan yang dimiliki pemain masih rendah, terlihat dari gerakan taktik penyerangan yang masih kaku
7. Daya ledak otot tungkai belum begitu kuat, terlihat dari hasil tendangan yang tidak meluncur dengan keras ke gawang lawan
8. Kecepatan lari pemain yang lamban membuat sulit dalam pengejaran bola yang dikuasai oleh lawan

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa masalah yang muncul maka perlu diadakan batasan masalah, dengan keterbatasan penulis baik dari segi pengetahuan, pengalaman, waktu dan dana serta agar penelitian ini lebih fokus dan mendalami pengkajiannya. Penelitian ini dibatasi pada masalah kondisi fisik pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang. Alasan peneliti memilih fokus pada kajian di atas didasarkan pada pemikiran bahwa daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan dan daya tahan merupakan faktor penting penunjang keberhasilan dalam pemain futsal. Ada pun batasan masalah adalah:

1. Daya ledak otot tungkai

2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Daya tahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu;

1. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang?
2. Bagaimanakah tingkat kecepatan pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang?
3. Bagaimanakah tingkat kelincahan pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang?
4. Bagaimanakah tingkat daya tahan pemain futsal MAN 2 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk meninjau dan mengetahui fakta dilapangan tentang:

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat dayatahan yang dimiliki pemain futsal Madrasah

Aliyah Negeri 2 Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan bacaan.
3. Pihak Tim futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang sebagai pedoman dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik setiap pemain pada Tim futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang.
4. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Berdasarkan hasil pengukuran daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing broad jump test*, maka didapatkan kemampuan daya ledak otot tungkai Pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang memiliki rata-rata 2,06 meter, artinya daya ledak otot tungkai Pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang tergolong kategori kurang.
2. Berdasarkan hasil pengukuran kecepatan dengan menggunakan *sprint test* 30 meter, maka didapatkan kemampuan kecepatan Pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang memiliki rata-rata 4,4 detik, artinya kecepatan Pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang tergolong kategori baik.
3. Berdasarkan hasil pengukuran kelincahan dengan menggunakan *T test*, maka didapatkan kemampuan kelincahan pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang memiliki rata-rata 10,87 detik, artinya kelincahan Pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang tergolong kategori sedang.
4. Berdasarkan hasil pengukuran daya tahan dengan menggunakan *Blepp test*, maka didapatkan kemampuan daya tahan pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang memiliki rata-rata 38,1 ml/kg/menit, artinya daya tahan

Pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang tergolong kategori kurang.

5. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tingkat kemampuan kondisi fisik Pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan sekolah Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang dapat memperhatikan sarana dan prasarana bagi usaha meningkatkan kondisi fisik seperti daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan.
2. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang dengan menyusun program-program latihan yang terstruktur dan kontinu agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan kepada Pemain Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang untuk dapat meningkatkan level kondisi fisik dengan menjalankan latihan mandiri diluar jam latihan yang sudah diterapkan pelatih, agar kondisi fisik yang diharapkan dapat diraih.
4. Kepada peneliti selanjutnya untuk dapat lebih memperluas lagi sampel penelitian dan juga unsur kondisi fisik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnando, M, R. Jatra, and A. Resky, "The Effect Arm Muscle Explosive Power and Self Confidence to Speed Of Service", *jm*, vol. 6, no. 2, pp. 109-117, Oct. 2021.
- Arnando, M, S. Syafruddin, N. Ihsan, and D. Sari, "Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang", *jm*, vol. 7, no. 1, pp. 99-107, Aug. 2022.
- Arnando, M. (2023). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal SMP Negeri 25 Padang. *Jurnal JPDO*, 5(9), 69-75.
- Arnando, M. (2023). Studi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal Smp Negeri 22 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(10), 140-146.
- Asshiddiqi (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14-16) Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 8, No 3.
- Bafirman, dkk. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP. Bahtra. 2022. Buku Ajar Permainan Sepakbola. Padang : SUKABINA Press
- Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79.
<https://doi.org/10.24036/jpo143019>
- Barlian, Eri. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- De Oliveira Bueno, M. J., Caetano, F. G., Pereira, T. J. C., De Souza, N. M., Moreira, G. D., Nakamura, F. Y., ... Moura, F. A. (2014). *Analysis of the distance covered by Brazilian professional futsal players during official matches*. *Sports Biomechanics / International Society of Biomechanics in Sports*, 13(3), 230– 240.
- Debyanto, K., Atradin, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85-91
- Fajar, 2020. Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*. Vol. 6 No. 2 Tahun 2020 Pp. 138-144.
- Fajri, I., Erianti, E., Putra, A., & Sepriadi, S. (2022). Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Satellite Futsal Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(8), 61-67.
- Faisal, J., & Sepdanius, E. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Anaerobic Pemain Futsal Klub Putri Kabupaten Siak. *JURNAL STAMINA*, 3(2), 112-123

- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Patriot*, 2(3), 898-906.
- Hendri Irawadi. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Pres.
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Irawan. 2020. *Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri*
- Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* Vol. 4 Juli 2020.
- Joshua, A. (2017). Evaluasi Anthropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Bintang Timur Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 2, No 1.
- Juniarsyah, 2019. *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung*. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*. Vol. IV, No. 2, Desember 2019.
- Karola, R. H., & Padli. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Dengan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 1(3), 1088–1100.
- Kharisma, Yudhi; Mubarak, M. Zakky. Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri Afkab Indramayu. *Physical Activity Journal (PAJU)*, [S.l.], v. 1, n. 2, p. 125-132, apr. 2020. ISSN 2686-5807.
- Kurniawan (2022). Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kecepatan, Kelincahan Dan Daya Tahan Pada Pemain Futsal Man 3 Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 10. No. 04, December 2022, pp 10 – 24.
- Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Ed. Bandung: penerbit Alfabeta
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta. Be Champhion (Penebar Swadaya Group).
- Litardiansyah, 2020. *Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Dan Putri Sekolah Menengah Atas*. *Sport Science And Health* Vol. 2(6): 2020.
- Marasso, D., Laborde, S., Bardaglio, G., & Raab, M. (2014). *A developmental perspective on decision making in sports*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 251– 273.
- Maryami. (2016). *Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (Paf Uny) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016*. Skripsi
- Mashud (2015). *Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra Pon Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill*. *Jurnal Multilateral*, Volume 14, No. 1.
- Matos, J. A. B. De, Aidar, F. J., Mendes, Ri. R., Lomeu, L. De M., Santos, C. A., Pains, R., ... Reis, V. M. (2008). *Acceleration Capacity In Futsal And Soccer Players*. *Fitness & Performance Journal*, 7(4), 224–228.
- Moefti, C., & Atradinal, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satelite Padang. *Jurnal JPDO*, 1(1), 96-101.

- Nando. (2017). *Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Bintang kota pariaman. Skripsi*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Nasrullah, N., Padli, P., Hermanzoni, H., & Setiawan, Y. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Akurasi Jumping Service. *Jurnal Patriot*, 2(3), 812-824.
- Pasaribu. 2020. Tes dan Pengukuran Olahraga. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial.
- Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump ShootBolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847.
- Redita. 2021. Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru
- Rika Sepriani, dkk. 2018. Efektifitas Minuman Energi Terhadap Daya Tahan Aerobik. *Sporta Saintika*, 1(2), 175- 188.
- Romdani, 2018. Pengaruh Latihan Latihan Tabata Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol 1, No 4.
- Rosyidi (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Putra Sma Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 1 No 1.
- Rudiansyah, P., & Suwirman, S. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Team Futsal Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 2(8), 38-43.
- Rusdi, A., Tohidin, D., Muchlis, A., & Fajri, H. (2022). Survei Golongan Darah Dan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Futsal. *JURNAL STAMINA*, 5(2), 64-69
- Sarmiento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). *The Transition from Match Analysis to Intervention: Optimising the Coaching Process in Elite Futsal*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 471–488.
- Sepdanius, dkk. 2019. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: Raja Grafindo Persada
- Setiawan, H., -, S., & Nugroho, P. (1). Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porprov Kota Semarang Tahun 2013. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 3(4).
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

- Syafruddin. (2017). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP PRESS.
- Talović, Munir, D. (2018). *Strength Asymmetry Differences Between Premier League And*. August.
- Wiguna, I. B., 2017. Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali Press
- Wiriawan. 2017. Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan. Yogyakarta : Thema Publishing.
- Yusuf, 2020. Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. Jurnal Ilmiah Mandala Education, Vol. 6. No. 1. April 2020.