

**TINJAUAN KONDISI FISIK VO2MAX PEMAIN FUTSAL KLUB SMA  
NEGERI 5 SOLOK SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah  
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Olahraga (S.Pd)*



**Oleh:**

**EGY MARLINDO PUTRA**

**NIM. 16086330**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2020**

### SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “**Tinjauan Kondisi Fisik VO2 Max Pemain Futsal SMA N 5 Solok Selatan**” adalah benar asli karya saya; bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau karya yang sudah dipublikasikan dan atau pernah digunakan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Universitas Negeri Padang ataupun perguruan tinggi lainnya, kecuali bagian yang informasinya telah dicantumkan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah plagiasi atau tidak orisinal, maka saya bersedia untuk bertanggung jawab atas skripsi saya sendiri.

Padang, Oktober 2020  
Yang menyatakan,



**Egy Marlindo Putra**  
NIM. 16086330

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**TINJAUAN KONDISI FISIK VO<sub>2</sub>MAX PEMAIN FUTSAL CLUB SMA  
NEGERI 5 SOLOK SELATAN**

Nama : EGY MARLINDO PUTRA  
NIM : 16086330  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2020

Menyetujui

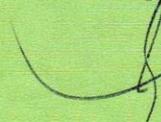
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui Oleh

Pemimbing



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

PENGESAHAN

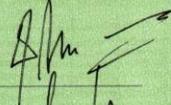
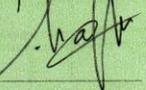
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahragaa Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : TINJAUAN KONDISI FISIK VO2 MAX PEMAIN FUTSAL  
KLUB SMA NEGERI 5 SOLOK SELATAN.  
**Nama** : Egy Marlindo Putra  
**NIM** : 16086330  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2020

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Zarwan , M.Kes
2. Sekretaris : Dra. Dami, M.Pd
3. Anggota : Aldo Naza Putra, M.Pd

1.   
2.   
3. 

## ABSTRAK

**Egy Marlindo Putra. 2020. “Kondisi Fisik VO<sub>2</sub>Max Pemain Futsal Klub SMA Negeri 5 Solok Selatan.**

Masalah dalam penelitian adalah Rendahnya prestasi Pemain Futsal Klub SMA Negeri 5 Solok Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui kondisi fisik VO<sub>2</sub>Max Pemain Futsal Klub SMAN 5 Solok Selatan.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah seluruh Pemain Futsal Klub SMAN 5 Solok Selatan yang berjumlah 19 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *Sensus Sampling* yaitu seluruh Pemain Futsal SMAN 5 Solok Selatan yang berjumlah 19 orang. Instrumen penelitian ini adalah *bleep Tes*. Teknik analisa data yaitu Statistik Deskriptif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian di Klub SMAN 5 Solok Selatan mengungkapkan bahwa dari 19 orang (100%) pemain diantaranya 11 orang (57,89%) mempunyai VO<sub>2</sub>Max “Baik Sekali” dan 8 orang (41,11%) mempunyai VO<sub>2</sub>Max “Baik” dan rata-rata pemain futsal SMAN 5 Solok Selatan mempunyai kondisi fisik “Baik Sekali” (54,69%).

**Kata Kunci : Kondisi Fisik VO<sub>2</sub>Max, Futsal**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik VO<sub>2</sub>Max Pemain Futsal Klub SMA Negeri 5 Solok Selatan”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Darni M.Pd dan Aldo Naza putra M.Pd selaku penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan, dan koreksi dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Kepala sekolah SMAN 5 Solok Selatan yang telah menerima saya untuk melaksanakan penelitian ini.
6. Kedua orang tua tercinta, dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
7. Rekan-rekan mahasiswa seangkatan 2016 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2020

**Egy Marlindo Putra**  
**NIM. 16086330**

## DAFTAR ISI

Halaman

|  |           |
|--|-----------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b>                                   |           |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>                             |           |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                   | <b>i</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                            | <b>ii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                | <b>iv</b> |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                         | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Masalah.....                         | 1         |
| B. Identifikasi Masalah .....                          | 4         |
| C. Pembatasan Masalah .....                            | 5         |
| D. Perumusan Masalah .....                             | 5         |
| E. Tujuan Penelitian .....                             | 5         |
| F. Manfaat Penelitian .....                            | 5         |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>                     | <b>7</b>  |
| A. Kajian Teori .....                                  | 7         |
| 1. Permainan Futsal .....                              | 7         |
| 2. Teknik-Teknik Permainan Futsal .....                | 12        |
| 3. Kondisi Fisik .....                                 | 21        |
| 4. Pengertian VO2 Max .....                            | 29        |
| 5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik ..... | 31        |
| B. Kerangka Konseptual .....                           | 34        |

|  |           |
|--|-----------|
| C. Pertanyaan Penelitian .....                     | 36        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>             | <b>37</b> |
| A. Jenis Penelitian.....                           | 37        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....               | 37        |
| C. Populasi dan Sampel .....                       | 37        |
| 1. Populasi .....                                  | 37        |
| 2. Sampel.....                                     | 38        |
| D. Jenis Data dan Sumber Data .....                | 38        |
| 1. Jenis Data .....                                | 38        |
| 2. Sumber Data .....                               | 39        |
| E. Instrumen Penelitian.....                       | 39        |
| F. Teknik Analisis Data.....                       | 43        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>44</b> |
| A. Hasil penelitian.....                           | 44        |
| B. Pembahasan.....                                 | 46        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>49</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 49        |
| B. Saran.....                                      | 49        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>50</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                              | <b>52</b> |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>  | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Jumlah populasi .....                                  | 33             |
| 2. Norma Bleep test .....                                 | 38             |
| 3. Distribusi Rata-rata Tingkat VO <sub>2</sub> Max ..... | 40             |
| 4. Distribusi Frekuensi Tingkat VO <sub>2</sub> Max ..... | 42             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Ukuran lapangan futsal .....                          | 9              |
| 2. Kerangka Konseptual .....                             | 32             |
| 3. lintasan Bleep test .....                             | 36             |
| 4. Histogram Tingkat kemampuan VO <sub>2</sub> Max ..... | 40             |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah sebagai aktivitas yang sangat digemari oleh masyarakat umum terutama pada cabang olahraga futsal yang sekarang ini banyak digemari oleh masyarakat seperti dari kalangan anak-anak, remaja dan maupun yang sudah dewasa. Pada saat ini sudah banyak kompetisi futsal di Indonesia dari berbagai tingkat nasional, provinsi, kota/kabupaten, kecamatan, desa dan sekolah yang telah diselenggarakan berbagai hadiah piala, uang jutaan dan sertifikat sebagai hadiahnya.

Menurut UU RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional

Bab 1 pasal 1 ayat 13 sebagai berikut :

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut di atas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki

kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk, maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Syafruddin (1999: 35) "kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan" Olahraga mempunyai banyak cabang ada yang bola besar, bola kecil, dan tanpa alat. Salah satu cabang olahraga bola besar adalah futsal.

Tak terkecuali di Kabupaten Solok Selatan tepatnya di SMA Negeri 5 olahraga Futsal di SMA Negeri 5 yang pada saat itu hanya mengadakan pertandingan futsal antar kelas pada saat ujian semester berakhir kemudian didirikan sebuah klub resmi untuk SMA Negeri 5 pada tahun 2013 dan lapangan permanen untuk klub SMA Negeri 5 langsung diresmikan oleh kepala sekolah yang menjabat pada saat itu, klub Futsal SMA Negeri 5 telah mengikuti berbagai ajang turnamen antar SMA di Kabupaten Solok Selatan dan Turnamen Gubernur Cup yang diadakan setiap tahun yang bertepatan dengan ulang tahun SMA Negeri 5 sendiri.

Turnamen Gubernur Cup sudah empat kali diselenggarakan. Tim-tim yang diundang dari berbagai daerah di Sumbar maupun di luar Sumbar seperti Provinsi Jambi dan Provinsi Riau. Setiap Turnamen yang diadakan di SMA Negeri 5 selalu meriah di ikuti berbagai SMA di Sumbar maupun di luar Sumbar. Prestasi terbaik yang pernah di raih oleh klub SMA Negeri 5 selama

mengikuti turnamen yaitu pernah masuk empat besar. Namun faktanya sejak tahun 2013 pertama kali turnamen ini diadakan, klub SMA Negeri 5 belum pernah masuk final sehingga ini menjadi masalah bagi klub Futsal SMA Negeri 5 sebagai tuan rumah yang belum pernah masuk dua besar atau final seharusnya sebagai tuan rumah lebih diuntungkan menjadi juara sehingga bisa dikatakan prestasi klub SMA Negeri 5 belum mencapai prestasi yang maksimal. Dari informasi yang didapatkan dari pelatih klub Futsal SMA Negeri 5 bahwa latihan dilakukan empat kali dalam seminggu. Latihan tersebut dilakukan pada hari Senin, Rabu, Jum'at dan Minggu. Dengan jadwal latihan yang sangat padat tetapi prestasi yang dihasilkan belum mencapai prestasi yang baik. Untuk mencapai prestasi yang baik di perlukan pelatih yang bersertifikat untuk melatih klub futsal sehingga program latihan yang dijalankan dapat berjalan dengan baik sesuai dengan latihan profesional sehingga bibit yang dipilih untuk klub adalah yang terbaik, sarana dan prasarana harus dimiliki sebuah klub untuk menunjang latihan yang maksimal sehingga pelatih dapat menerapkan latihan yang baik, sehingga motivasi pemain untuk berlatih semakin bagus dengan adanya fasilitas lengkap yang disediakan oleh sekolah.

Pemain futsal harus memiliki kondisi fisik yang bagus agar dapat bermain dengan baik, karena kondisi fisik merupakan kebutuhan dasar bagi seseorang dalam menjalankan suatu cabang olahraga, dari berbagai aspek yaitu dalam hal daya ledak, kecepatan, kelincahan, VO2 max, kekuatan kelenturan,

gizi, sarana dan prasarana, kualitas pelatih dan kualitas pemain. Pada observasi kemarin saya melihat sesi latihan klub Futsal SMA Negeri 5 pada sore hari lalu pelatih membuat suatu pertandingan kecil kemudian saya mengamati pertandingan tersebut yang pada akhirnya di menangkan oleh tim A dengan skor tipis setelah mengamati pada babak pertama pemain berjalan baik akurasi passing maupun shooting lumayan bagus untuk sebuah klub strategi yang di arahkan berjalan dengan baik tetapi pada saat memasuki babak kedua di menit-menit akhir pemain sering melakukan kesalahan passing dan shooting pada saat pemain berakhir saya melihat para pemain mengalami kelelahan karena itu penting nya kondisi fisik bagi pemain Futsal.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini yaitu:

1. Daya ledak Otot Tungkai
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. (VO<sub>2</sub>) Max
5. Kekuatan
6. Kelentukan Otot Pinggang
7. Asupan Gizi
8. Sarana dan Prasarana
9. Kualitas Pelatih

## 10. Kualitas Pemain

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian, maka penulis membatasinya, agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Untuk itu penulis hanya membatasi pada kemampuan ( $VO_2Max$ ) pemain futsal SMAN 5 Solok Selatan.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat penulis simpulkan rumusan masalah yang akan di bahas yaitu bagaimana kondisi fisik daya tahan aerobik maksimal atau ( $VO_2 Max$ ) pemain futsal SMAN 5 Solok Selatan.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik (daya tahan aerobik maksimal) atau  $VO_2 Max$  pemain futsal SMAN 5 Solok Selatan.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi pemain futsal SMAN 5 Solok Selatan.
3. Pemain sebagai masukan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMAN 5 Solok Selatan.

4. Sekolah sebagai bahan evaluasi terhadap pembinaan pemain futsal untuk meningkatkan prestasi.
5. Perpustakaan jurusan penjaskes sebagai referensi atau bahan bacaan ke pustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah.
6. Jurnal penelitian olahraga.