

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET FUTSAL CFKB ACADEMY
BATUSANGKAR KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana Strata
Satu (S1) di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**ARIF PRATAMA PUTRA
NIM. 16089119/2016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

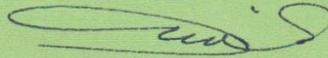
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal CFKB Academy
Batusangkar Kabupaten Tanah Datar
Nama : Arif Pratama Putra
NIM/BP : 16089119/2016
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2020

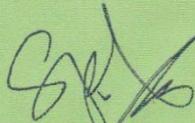
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Hanif Badri, M.Pd
NIP. 19580502 198403 1 006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan & Rekreasi



Dr. Muhammad Hazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji
Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal CFKB Academy
Batusangkar Kabupaten Tanah Datar

Nama : Arif Pratama Putra

NIM/BP : 16089119/2016

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2020

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Hanif Badri, M.Pd

Tanda Tangan


Anggota : Prof. Dr. Bafirman HB M.Kes.,AIFO

2. 

Anggota : Andri Gemaini, S.Si, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Anlisis Kondisi Fisik Atlet Futsal CFKB Academy Batusang Kabupaten Tanah Datar”, 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 mencantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, November 2020

Yang membuat pernyataan



Arif Pratama Putra

NIM 2016/16089119

ABSTRAK

Arif Pratama Putra (2020): Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum adanya pemusatan latihan terhadap kondisi fisik atlet dan pelatih tidak memahami, mengetahui tentang kemampuan kondisi fisik atlet yang mereka bina. Pada saat latihan pelatih hanya terfokus melatih komponen kondisi fisik daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*) saja. Sedangkan untuk mendukung peningkatan prestasi seorang atlet seharusnya seorang pelatih juga mengetahui kualitas komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya seperti kekuatan, kelincahan, daya ledak, kecepatan, serta daya tahan.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 14 orang atlet. Untuk memperoleh data dilakukan tes dan pengukuran terhadap kemampuan kondisi fisik atlet. Data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian kondisi fisik dengan tes dan pengukuran menunjukkan kemampuan kondisi fisik dari persentase terbesar adalah sebagai berikut : (1) Daya Ledak Otot atlet futsal sebesar 42.86% dalam kategori sedang, (2) Kekuatan Otot Perut atlet futsal sebesar 64.29% dalam kategori baik, (3) Kekuatan Otot Lengan atlet futsal 57.14% dalam kategori kurang, (4) Kecepatan atlet futsal sebesar 42.86% dalam kategori sedang, (5) Kelincahan atlet futsal sebesar 42.86% dalam kategori sedang, (6) Daya Tahan atlet futsal sebesar 57.14% dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet Futsal

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Analisis Kondisi Fisik Pemain CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Olahraga* (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd, selaku pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Bafirman HB M.Kes.,AIFO dan Bapak Andri Gemaini, S.Si. M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis tentang proses belajar mengajar.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Andrizar Chan dan Ibunda Rosmanizar yang telah membiayai dan memfasilitasi, dengan ikhlas memberikan Doa dan dorongan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Terima kasih kepada adikku tersayang Hafizh Rahmadani , Anisa Ulfiah, dan juga Taufik Hidayat yang telah membantu dan memberikan support selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
9. Pengurus dan jajaran pelatih CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
10. Atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
11. Terima juga kepada teman-teman seperjuangan terutama kepada teman-teman angkatan 16 Kesehatan dan Rekreasi dan juga teman-teman dari KSR PMI Unit UNP terutama teman-teman angkatan 23 (*Telolet88*).

12. Serta terima kasih juga yang telah memberikan motivasi dan semangat yang istimewa kepada teman-teman Kontrakan K14 (Kevin Fernando S.Si, Fajri S.Or, Irfan Marino S.Pd, Dedi Kurnia S.Ds, Randi Yulia Maha Gandhi SH, Fajri Rahmadona S. M Ridwan Ramadhan S.Or , Aditya Fernando S.Or, Yogi Fernando S.Pd, Andre Leonardo S.Or, Gufron Deny, Rio Zelino, Fadlan, Rahmatul Fajri, Muhamad Farid, Wewen, Ryan San).

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

Padang, November 2020

ARIF PRATAMA PUTRA
NIM. 16089119/2016

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Futsal	12
1. Pengertian Futsal	12
2. Peraturan Olahraga Futsal.....	13
B. Hakikat Kondisi Fisik	17
1. Pengertian Kondisi Fisik.....	17
2. Komponen Kondisi Fisik	17
3. Unsur-unsur Kondisi Fisik Dalam Olahraga Futsal.....	18
4. Pembentukan Kondisi Fisik	20
5. Unsur-unsur Kondisi Fisik	23
a) Daya tahan	23
b) Daya Ledak.....	29

c) Kekutan	31
d) Kecepatan	34
e) Kelincahan	35
C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis	37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Jenis dan Sumber Data	40
E. Definisi Operasional	41
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Instrumen Penelitian	43
H. Teknik Analisis Data	52

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	54
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	62
C. Keterbatasan Penelitian	69

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	70
B. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA	71
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	39
Tabel 2. Sampel Penelitian	39
Tabel 3. Penilaian Tes Vertical Jump	43
Tabel 4. Penilaian Tes Sprint 60 m	45
Tabel 5. Penilaian Tes Sit Up	46
Tabel 6. Penilaian Tes Push Up	48
Tabel 7. Penilaian Agility T-Test	50
Tabel 8. Penilaian Tes Multistage Fitness / Bleep Tes	52
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Vertical Jump	55
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Sit Up	56
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Push Up	57
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes Sprint 60 m	58
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Agility T-Test	60
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Multistage Fitness / Bleep Tes	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Permainan Futsal	14
Gambar 2. Gawang Permainan Futsal	15
Gambar 3. Bola Futsal	15
Gambar 4. Tes Vertical Jump	44
Gambar 5. Tes Sprint 60 m	45
Gambar 6. Tes Sit Up	47
Gambar 7. Tes Push Up	48
Gambar 8. Agility T-Test	50
Gambar 9. Tes Multistage Fitness / Bleep Test	52
Gambar 10. Histogram Vertical Jump	55
Gambar 11. Histogram Sit Up	57
Gambar 12. Histogram Push Up	58
Gambar 13. Histogram Sprint 60 m	59
Gambar 14. Histogram Agility T-Test	61
Gambar 15. Histogram Multistage Fitness / Bleep Test	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga yang tinggi tidak akan terlepas dari proses yang panjang dan tidak bisa dicapai secara tiba-tiba (instans) melainkan ada banyak hal yang berpengaruh. Untuk itu diperlukan perhatian khusus, salah satunya dengan pembinaan atlet-atlet berbakat yang diterapkan di daerah-daerah. Dengan penerapan sistem pembinaan tersebut, nantinya akan membentuk proses latihan berkualitas yang diharapkan bisa mencetak bibit-bibit atlet handal yang mampu untuk meraih prestasi.

Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Menurut Agus (2012:22) “tujuan orang berolahraga diantaranya untuk meningkatkan derajat kesehatan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi, untuk pencapaian prestasi dan untuk pendidikan”.

Olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal.

Seperti yang tertuang dalam UU No 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.”.

Berdasarkan kutipan diatas, olahraga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Untuk itu dalam pencapaian prestasi yang baik maka dibutuhkan pembinaan yang terarah dan terorganisir, serta terprogram dengan baik. Berkaitan dengan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga pemerintah Indonesia membentuk suatu wadah organisasi nasional yaitu KONI yang menaungi berbagai cabang olahraga antara lain olahraga Futsal.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini terutama di Indonesia. Indonesia sendiri, masyarakat banyak yang sudah mengenal olahraga ini dan banyak pula yang menyukainya bahkan menekuninya. Berbagai cabang olahraga yang ada di Indonesia, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Perkembangan futsal di Indonesia bisa juga dibuktikan dengan banyaknya lapangan futsal di Indonesia dan juga banyaknya instansi atau lembaga dan sekelompok masyarakat dalam komunitas yang memainkan. Karena selain sebagai sarana prestasi, olahraga futsal juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

Permainan futsal sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Disamping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak. Jika pemain malas bergerak, maka dapat dipastikan penjaga gawang akan lebih sering memungut bola dari gawangnya. Dengan banyak bergerak, tentu sangat melelahkan untuk seorang pemain.

Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Menurut Justinus Lhaksana dalam Safi'I (2015:2) futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam

kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincihan dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain.

Menurut Ahmadi (2014:2), kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari peningkatannya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan. Agar setiap atlet tampil prima dalam bermain futsal, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti kelincihan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai.

Seiring berkembangnya tingkat kompetisi dan daya saing atlet untuk mencapai prestasi tertinggi maka diselenggarakan berbagai macam kompetisi pada berbagai tingkatan yang tujuannya agar dapat mengikuti jenjang kejuaraan pada tingkat yang lebih tinggi sehingga memiliki prestasi yang meningkat. Seseorang yang menekuni salah satu cabang olahraga diasumsikan memiliki tubuh dengan kondisi fisik yang baik untuk menunjang performanya saat melakukan olahraga tersebut dan memudahkan dalam segala aktivitas yang ditekuninya. Aktivitas olahraga juga digunakan untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Sajoto dalam Darmanto (2017:5-6) untuk mencapai sebuah prestasi ada beberapa faktor penentu untuk menunjang sebuah pencapaian prestasi adalah sebagai berikut:

1. Aspek biologis yang meliputi:
 - a. Potensi/kemampuan dasar tubuh (*fundamental motor skill*) yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan dan koordinasi (*agility and coordination*), tenaga (*power*), daya tahan otot (*muscular endurance*), daya kerja jantung dan paru-paru (*cardiorespiratori fuction*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), kesehatan untuk olahraga (*health for sport*).
 - b. Fungsi organ-organ tubuh yang meliputi daya kerja jantung peredaran darah, daya kerja paru sistem pernafasan, daya kerja pernapasan, daya kerja pancaindra dan lain-lain.
 - c. Struktur dan postur tubuh yang meliputi ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh, dan bentuk tubuh: *endomorph*, *mesomorph* dan *ectomorph*.
 - d. Gizi sebagai penunjang aspek biologis meliputi jumlah makanan makanan yang bermacam-macam.
2. Aspek psikologis yang meliputi intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan saraf.

3. Aspek lingkungan yang meliputi sosial, sarana sarana olahraga yang tersedia dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua dan masyarakat sekitar.
4. Aspek penunjang meliputi pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, dana yang memadai, dan organisasi yang tertib.

Dalam olahraga futsal, atlet dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang baik, karena dari fisik yang baik komponen seperti teknik, taktik dan mental akan terbentuk. Bagi seorang atlet yang menjadikan olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi, maka kondisi fisik yang baik mutlak untuk dimiliki, begitu juga dalam cabang olahraga futsal. Oleh karenanya, unsur kondisi fisik yang baik adalah salah satu syarat untuk menggapai prestasi.

Menurut Syafruddin (2012:64) menyatakan bahwa “kondisi fisik (Physical Condition) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik”. Maksudnya, kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Menurut Jonath Krempel dalam Irawadi (2014:1) mengartikan bahwa “ kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi”. Dengan adanya factor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas kerja yang dilakukan.

Club futsal kota budaya (CFKB) Batusangkar Kabupaten Tanah Datar pertama kali didirikan pada tahun 2013, awal mula didirikannya CFKB

Batusangkar Kabupaten Tanah Datar karena inisiatif dari atlet-atlet futsal Kabupaten Tanah Datar yang ikut serta dalam kejuaraan PORPROV XII di Kabupaten Limapuluh Kota pada tahun 2012. Pada saat itu CFKB Batusangkar hanya diisi oleh atlet-atlet futsal yang bermain di PORPROV XII, karena saat itu masih belum poplarnya olahraga futsal dan juga belum memadainya fasilitas olahraga futsal di Kabupaten Tanah Datar. Barulah pada tahun 2017 didirikan CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar karena telah didukung dengan fasilitas-fasilitas yang telah memadai terutama untuk olahraga futsal dengan dibangunnya beberapa lapangan futsal di Kabupaten Tanah Datar. Tujuan didirikan CFKB Academy Batusangkar untuk memberi pelatihan futsal kepada anak-anak di Kabupaten Tanah Datar dan terutama untuk memajukan futsal di Kabupaten Tanah datar.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan terhadap atlet *Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar* tampak belum adanya pemusatan latihan terhadap kondisi fisik atlet dan pelatih kurang memahami, mengetahui tentang kemampuan atlet yang mereka bina. Pada saat latihan pelatih hanya terfokus melatih komponen kondisi fisik daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*) saja. Sedangkan untuk mendukung peningkatan prestasi seorang atlet seharusnya seorang pelatih juga mengetahui kualitas komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya seperti kekuatan, kelincahan, daya ledak, kecepatan, serta kelentukan. Oleh sebab itu pelatih tidak memiliki data yang jelas tentang kualitas komponen kondisi

fisik sehingga pelatih kurang optimal dalam merumuskan strategi dan program latihan untuk meningkatkan prestasi para atlet.

Kurang optimalnya pelatih dalam merumuskan strategi dan program latihan, hal ini dibuktikan dengan uji coba maupun pertandingan yang dilakukan seringkali para atlet kelelahan, padahal waktu pertandingan belum habis. Kesulitan mencetak gol karena sulitnya mencari celah dan membongkar pertahanan lawan, sering kalah dalam kontak tubuh, dan tendangan yang lemah dan tidak terarah. Selanjutnya saat bertanding, para atlet *Futsal CFKB Academy Batusangkar* seringkali kehilangan kecepatan dalam menyerang maupun saat bertahan dari serangan lawan. Hal-hal ini mungkin disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik pemain CFKB Academy Batusangkar yang berhubungan dengan daya tahan, keseimbangan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan kecepatan. Terbukti saat mengikuti turnamen-turnamen yang ada di Kabupaten Tanah Datar maupun di luar Kabupaten Tanah Datar belum banyaknya prestasi yang di raih oleh tim Futsal CFKB Academy Batusangkar, contohnya seperti saat mengikuti turnamen di Riau tim Futsal CFKB Academy Batusangkar hanya bisa sampai babak 8 besar saja.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa penting untuk mengangkat permasalahan tersebut dalam bentuk penelitian mengenai tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar. Oleh karena itu peneliti ingin membuat penelitian

dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah di atas, yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Rendahnya tingkat latihan kondisi fisik yang diberikan pelatih.
2. Belum diketahui secara jelas tentang data kondisi fisik atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.
3. Belum optimalnya manfaat wawasan tentang kondisi fisik untuk mendukung prestasi atlet Futsal.

C. Batasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas dan karena keterbatasan waktu, saran dan biaya, dan kemampuan yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi untuk menganalisa dan meninjau masalah kondisi fisik Atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan terhadap atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar tampak belum adanya pemusatan latihan terhadap kondisi fisik atlet dan pelatih kurang memahami, mengetahui tentang kemampuan atlet yang mereka bina. Pada saat latihan pelatih hanya terfokus melatih komponen kondisi fisik daya tahan jantung dan paru-paru (cardiorespiratory) saja. Sedangkan untuk mendukung peningkatan prestasi seorang atlet seharusnya seorang pelatih juga mengetahui kualitas komponen-

komponen kondisi fisik yang lainnya seperti kekuatan, kelincahan, daya ledak, kecepatan, serta kelentukan. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melihat lebih lanjut mengenai: “Bagaimanakah kondisi fisik atlet futsal di CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan tentang “Kondisi fisik yang dimiliki atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar”

F. Manfaat Penelitian

Untuk mengetahui tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, maka penelitian ini berguna untuk :

1. Bagi peneliti sendiri sebagai penambah ilmu pengetahuan terutama dalam hal penelitian serta untuk melengkapi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pengurus Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet *Futsal* CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, atlet, pembinaan dan organisasi untuk pencapaian prestasi olahraga *Futsal* yang lebih baik lagi nantinya.

4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada Perpustakaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.