

**SURVEY KONDISI FISIK SISWA SMA NEGERI OLAHRAGA RIAU
CABANG OLAHRAGA FUTSAL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Oleh:

Muhammad Ilham Fahlevi
NPM. 186610946

Pembimbing

Ricky Fernando S.Pd.M.Pd
NIDN. 1027108701

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

**SURVEY KONDISI FISIK SISWA SMA NEGERI OLAHRAGA RIAU
CABANG OLAHRAGA FUTSAL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Oleh:

Muhammad Ilham Fahlevi
NPM. 186610946

Pembimbing

Ricky Fernando S.Pd.M.Pd
NIDN. 1027108701

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Muhammad Ilham Fahlevi
NPM : 186610946
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Survey Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri
Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

PEMBIMBING



Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd.

NIDN: 1027108701

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd.

NIDN: 1005048901

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan I



Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed.

NIDN : 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Ilham Fahlevi
NPM : 186610946
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Survey Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri
Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

Disetujui,

PEMBIMBING



Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd.

NIDN: 1027108701

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd.

NIDN: 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Muhammad Ilham Fahlevi
NPM : 186610946
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Survey Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri
Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

Telah selesai menyusun skripsi dan siap untuk diajukan.

Demikian surat ini dibuat, agar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

PEMBIMBING



Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd.

NIDN: 1027108701

ABSTRAK

Muhammad Ilham Fahlevi (2022) Survey Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

Untuk mengetahui kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dari penelitian ini adalah berjumlah 10 orang siswa kelas 1 dan 7 orang siswa kelas 2 dengan keseluruhan siswa dalam penelitian ini adalah 17 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes pengukuran yang terdiri dari lari 15 menit, lari 50 meter, *shuttle-run* 6 x10 meter, *standing bord jump*, *flexometer*. Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal dari rata-rata keseluruhan kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal adalah adalah 5,58 dalam rentang skor 4,0 – 5,9 sehingga termasuk pada kategori Cukup.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Futsal

ABSTRACT

Muhammad Ilham Fahlevi (2022) Survey of Physical Condition of Riau Sports State Senior High School Students Futsal Sports

This study aims to determine the physical condition of the students of SMA Negeri Olahraga Riau in the futsal sport. This research is a quantitative descriptive research. The population and samples of this study were 10 students in grade 1 and 7 students in grade 2 with a total of 17 students in this study. The instrument used is a measurement test consisting of a 15-minute run, a 50-meter run, a 6 x10 meter shuttle run, a standing bord jump, and a flexometer. The conclusions that can be drawn in this study are: the physical condition of the students of SMA Negeri Olahraga Riau in the futsal sport branch from the average overall physical condition of the students at SMA Negeri Sport Riau in the futsal sport is 5.58 in the range of scores from 4.0 to 5.9 so that included in the category Enough.

Keywords: Physical Condition, Futsal



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GANJIL TA 2022/2023

NPM : 186610946
 Nama Mahasiswa : MUHAMMADILHAMFAHLEVI
 Dosen Pembimbing : RICKY FERNANDO, S.Pd., M.Pd
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Survey Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Survey of Physical Condition of Students of Riau Sports State Senior High School in Futsal Sports
 Lembar Ke : 1

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	22 Desember 2021	Judul Penelitian	Acc Judul Penelitian	u
2	14 Februari 2022	Bab I, Bab,II, Bab III	Perbaiki penulisan, Populasi dan Sampel.	u
3	21 Februari 2022	Bab I, Bab,II, Bab III	Perbaiki penulisan, dan Perbaiki norma penilaian	u
4	17 Maret 2022	Acc diseminarkan	Membuat power point	u
5	24 Maret 2022	Ujian Seminar Proposal	Direvisi	u
6	4 April 2022	Revisi	Perbaiki bahasa, Perbaiki judul, Perbaiki instrumen penelitian	u
8	23 Juli 2022	Uji Coba Instrumen Penelitian	Uji coba instrumen penelitian pada siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal	u
9	02 Agustus 2022	Bab IV dab Bab V	Perbaiki pengolahan data dan Perbaiki penulisan	u
10	04 Agustus 2022	Bab IV dab Bab V	Perbaiki Grafik dan Abstrak	u
11	08 Agustus 2022	Skripsi Lengkap	Acc di ajukan	u

Pekanbaru, 11 Agustus 2022
 Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi



MTG2NJEWOTQ2



Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Ilham Fahlevi
NPM : 186610946
Program Studi : Penjaskesrek
Jenjang Studi : Strata satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Survey Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri Olahraga Riau
Cabang Olahraga Futsal

Dengan ini menyatakan bahwa:

- 1 Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah sayaterima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, 28 Agustus 2022

Penulis



(Muhammad Ilham Fahlevi)

NPM. 186610946

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt, atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “**Survey Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal**”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

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

1. Bapak Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd sebagai Pembimbing yang banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Jurusan yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Bapak Dr.Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

4. Kepada seluruh pihak sekolah yang sangat membantu penulis dalam proses pengambilan data proposal penelitian ini.
5. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik materi maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Terkhususnya buat Dery Anggita Ulfa S.Pd sebagai patner terbaik yang telah banyak membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Penyusun telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Namun, apabila masih terdapat kekurangan dan kelemahan baik dari segi penyusunan maupun segi isinya, penyusun mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Penyusun berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Pekanbaru, 8 Agustus 2022

Penyusun,

Muhammad Ilham Fahlevi
NPM.186610946

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KARTU BIMBINGAN	vi
SURAT PERNYATAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikas Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kondisi Fisik	8
2. Hakikat Permainan Futsal	18
B. Kerangka Pemikiran	20
C. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	23

C. Definisi Operasional.....	24
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV. PENGOLAHAN DATA	32
A. Deskripsi Data Penelitian.....	32
B. Analisa Data.....	40
C. Pembahasan.....	40
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	48



Daftar Gambar

Halaman

1. Daya Tahan	13
2. Kecepatan.....	13
3. Kelincahan.....	14
4. Kekuatan Otot Tungkai Kaki	14
5. Fleksibilitas	15
6. Koordinasi	15
7. Keseimbangan	16
8. Ketepatan.....	16
9. Reaksi.....	16



Daftar Grafik

Halaman

1. Histogram Hasil Tes Lari 15 Menit Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal	33
2. Histogram Hasil Tes Lari 50 Meter Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal.....	35
3. Histogram Hasil <i>Shuttle Run</i> Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal	36
4. Histogram Hasil <i>Standing Broad Jump</i> Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal.....	38
5. Histogram Hasil <i>Flexometer</i> Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal	39

Daftar Tabel

	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Norma Penilaian Lari 15 Menit	26
3. Norma Penilaian Tes Lari 50 Meter.....	26
4. Norma Penilaian <i>Shuttle Run</i> 6 x 10.....	27
5. Norma Penilaian <i>Standing Broad Jump</i>	28
6. Norma Penilaian <i>Flexometer</i>	29
7. Konversi Nilai Dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik	29
8. Menentukan Hasil Kondisi Fisik	30
9. Rentang Skor Data Hasil Tes Lari 15 Menit Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal	33
10. Rentang Skor Data Hasil Tes Lari 50 Meter Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal	34
11. Rentang Skor Data Hasil <i>Shuttle Run</i> Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal.....	36
12. Rentang Skor Data Hasil <i>Standing Broad Jump</i> Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal.....	37
13. Rentang Skor Data Hasil <i>Flexometer</i> Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal	39
14. Deskripsi Kondisi Fisik Tiap Pemain	48

15. Menghitung Rata- Rata Keseluruhan Kondisi Fisik Atlet53



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia kapanpun dan dimanapun. Kehidupan modern sekarang menyebabkan manusia semakin sadar akan pentingnya olahraga. Kesadaran ini mempengaruhi perkembangan pengetahuan dan minat pada olahraga semakin pesat, baik sebagai suatu hobi, tontonan, rekreasi, kebugaran, kesehatan maupun mata pencarian. Seiring adanya perkembangan dan kemajuan teknologi, bidang keolahragaan mengalami kemajuan yang sangat pesat. Untuk itu perlu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan dibidang keolahragaan, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang optimal pada suatu kejuaraan baik di tingkat regional, nasional, bahkan internasional, sebagai contoh salah satunya ialah cabang olahraga futsal. Sesuai dalam Undang undang pasal 1 ayat 5 No 3 tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional mengatakan bahwa “Pelaku olahraga adalah setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahragaa, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan” (UU, 2005).

Aktifitas olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia , dalam berolahraga setiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan menjapai prestasi dan ada juga untuk ketahanan tubuh, maka dari itu setiap orang harus menjaga kondisi fisik supaya tetap prima serta ditunjang

dengan menjaga pola hidup sehat seperti konsumsi makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup. Dengan demikian untuk menjaga serta pemeliharannya setiap individu dapat mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik dengan latihan yang teratur dan terprogram. Dengan latihan yang teratur mengenai kondisi fisik dalam permainan futsal, siswa akan mengetahui sejauh mana kemampuan fisik yang mereka lakukan. Maka dari itu penelitian tentang kondisi fisik ini sangatlah penting sebagai tolak ukur siswa maupun pelatih tentang kapasitas permainan serta visi bermain siswa pada saat pertandingan futsal, dari situlah awal prestasi siswa terbentuk dan tentunya siswa yang disiplin dalam latihan maka akan kelihatan hasilnya.

Permainan olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia maupun dunia, bahkan hampir di berbagai daerah Indonesia mempunyai lapangan futsal untuk dimainkan oleh masyarakat setempat. Permainan futsal mempunyai karakteristik permainan yang cepat tidak boleh melakukan kesalahan yang fatal yang akan menyebabkan serangan balik cepat oleh lawan dikarenakan ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan lapangan sepakbola umumnya. Maka dari itu olahraga cabang futsal ini sangat membutuhkan energi yang ekstra sehingga para pemain dituntut mempunyai kondisi fisik yang cukup baik untuk pencapaian hasil yang optimal dilapangan. Pemain futsal yang memiliki fisik yang baik, akan berpengaruh pada hasil permainan dilapangan dan permainan yang baik maka pemain futsal dapat mencapai prestasi yang maksimal dilapangan.

Futsal merupakan olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut

untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang sangat baik serta mempunyai tekad yang tinggi. Pemain futsal harus dituntut mempunyai kondisi fisik yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi agar dapat bermain futsal selama 2 x 20 menit secara maksimal. Pemain futsal juga bisa mengambil keuntungan yang positif dari permainan ini, yaitu dari segi sosial, hiburan, mental dan emosional. Olahraga ini bisa dikatakan sebagai olahraga yang tujuannya bersifat rekreasi ataupun prestasi.

Teknik keterampilan futsal hampir sama dengan sepak bola, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki, karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola. Selain itu, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*). Tak heran bila permainan futsal banyak diisi oleh *passing* dan menembak bola langsung kegawang lawan. Permainan futsal, terdapat faktor penting yang harus diperhatikan, yaitu faktor penguasaan keterampilan teknik dasar. Untuk menjadi pemain futsal yang baik, setidaknya pemain harus menguasai keterampilan atau teknik dasar futsal, diantaranya meliputi: mengumpan bola (*passing*), mengumpan lambung (*chipping*), menguasai bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan menembak bola (*shooting*)

Seorang pelatih juga harus paham tentang komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan futsal. Komponen gerak yang dibutuhkan

sebagai unsur pergerakan pemain futsal adalah kecepatan yang berguna untuk meningkatkan lari siswa atau pada saat menggiring bola, kekuatan juga berguna untuk menjaga otot-otot tubuh serta keseimbangan tubuh, kelincahan dalam dunia olahraga sangat berguna untuk gerakan siswa saat mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda dan daya tahan berguna juga untuk meningkatkan performa atau stamina siswa saat latihan maupun saat pertandingan berlangsung. Komponen-komponen kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau pondasi dalam bermain futsal. Jika siswa memiliki fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan teknik, taktik, dan mental. Oleh sebab itu banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu tim olahraga khusus cabang olahraga futsal dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik.

Berdasarkan observasi di lapangan, pada saat latihan terlihat para siswa yang memiliki fisik baik, sedang, dan kurang. Siswa yang memiliki fisik yang baik akan terlihat dari awal pertandingan tetap stabil, bila siswa yang memiliki fisik yang sedang akan terlihat kelelahan pada akhir babak kedua, bila siswa memiliki fisik yang kurang akan terlihat kelelahan pada akhir babak pertama. Latihan yang diberikan pelatih sebanyak lima kali dalam seminggu dan untuk latihan fisik biasanya siswa akan disuruh berlari keliling lapangan, hal ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan siswa. Setelah itu siswa akan mendapatkan latihan fisik lainnya seperti lari cepat untuk meningkatkan kecepatan, lari zig-zag untuk meningkatkan kelincahan dan gerakan lompat satu kaki kearah depan yang saling bergantian bertujuan untuk otot tungkai kaki.

Sementara itu hasil yang dilihat selama observasi dilapangan pada saat peregangan dan pemanasan kelenturan serta fleksibilitas sebagian siswa masih terlihat kaku dan sebagian lagi terlihat cukup bagus saat melakukan peregangan, ketika melakukan gerakan menggiring bola terlihat sebagian siswa terlihat kaku saat menggiring bola serta kelincahan siswa masih ada yang terlihat kaku, ketika melakukan operan masih banyak siswa yang salah operan ataupun akurasi *passing* siswa belum cukup baik kemungkinan dikarenakan kordinasi antara mata dan kaki belum cukup baik dan power shooting sebagian siswa masih belum kuat serta akurasinya masih belum cukup baik. Oleh karna itu berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti ingin mensurvey kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabor futsal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal.
2. Dalam latihan yang dilakukan lima kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit.
3. Dalam pertandingan, beberapa siswa terlihat menurun kondisinya ditengah pertandingan yang menyebabkan menurunnya kualitas permainan siswa itu sendiri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka diperlukan pembatasan masalah untuk memperjelas masalah yang akan diteliti agar hasil penelitain lebih terfokus dan mendalam serta menghindari penafsiran yang berbeda. Penelitian ini difokuskan pada survey kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahara Riau cabang olahraga futsal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut,”Bagaimanakah kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahara Riau cabang olahraga futsal?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa SMA Negeri Olaharaga Riau cabang olahraga futsal.

F. Manfaat Penelitian

Pada penelitian survey kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis

- a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
- b. Dapat dijadikan satu gambaran dengan semakin bagus kondisi fisik seseorang, maka dapat pula menunjang prestasi seseorang.

2. Secara praktis

- a. Bagi siswa, supaya siswa mengetahui kondisi fisik yang dimilikinya,serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa fisik yang bagus dapat memperoleh prestasi olahraga yang optimal.
- b. Bagi guru atau pelatih, setelah dilaksanakan penelitian ini pelatih dapat mengoptimalkan latihan pada siswa yang memiliki kondisi fisik yang baik agar tercapai tujuan dari program latihan.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik sangat mendukung bagi keterampilan gerak siswa pada saat latihan maupun pada saat pertandingan berlangsung. Untuk mengembangkan atau meningkatkan fisik pemain, diperlukan suatu proses latihan yang teratur dan terprogram serta menjaga istirahat yang cukup. Dengan fisik yang baik akan lebih mudah dan sangat membantu siswa dalam melakukan aktifitas gerak dalam berolahraga.

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan luas dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan dalam arti luas, kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi (Rofik et al., 2021). Pendapat tersebut menjelaskan bahwasanya kondisi fisik saling berkaitan erat dengan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan maupun koordinasi seseorang dalam melakukan gerakan olahraga supaya kondisi fisik tetap terjaga dan kuat.

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik merupakan satu

kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Dawud & Hariyanto, 2020)

Menurut pengertian mengenai kondisi fisik di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Kondisi fisik di dalam olahraga futsal sangat dibutuhkan komponen kebugaran jasmani yang terakait dengan kesehatan dan kemampuan gerak sebagai ketahanan tubuh. Beberapa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Litardiansyah & Hariyanto, 2020)

Menurut pendapat diatas maka komponen dalam kebugaran jasmani sangat berpengaruh dalam kondisi fisik seseorang seperti keseimbangan dalam berolahraga ataupun kelincahan dalam berolahraga sangat lah penting untuk menjaga kondisi fisik yang kuat dan prima serta menjaga kekuatan tubuh saat melakukan olahraga.

kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi (Ahmadi, 2014). kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting

untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai (Kurniawan, 2020)

Pendapat tersebut menjelaskan bahwa kondisi fisik yang bagus pada seorang pemain atau seorang individu akan sangat mendukung pada perkembangan keterampilan teknik dasar pada olahraga futsal ini. Oleh sebab itu kondisi fisik sangat diperlukan dalam pengembangan bakat olahraga, maka aspek-aspek fisik sangat mendukung terhadap ketahanan tubuh serta keterampilan dalam olahraga futsal.

Kondisi fisik adalah suatu komponen yang saling berkaitan yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan fisik maupun kekuatan tubuh seseorang, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan melalui latihan yang rutin dan terprogram serta kedisiplinan dalam menjaga konsumsi makanan sehingga tubuh tetap kuat dan sehat. Kondisi fisik juga merupakan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum kondisi fisik dan pada saat setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang pemain. Penampilan pemain yang buruk sangatlah berpengaruh terhadap teknik dan taktik permainan. Setiap pemain dituntut mempunyai teknik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun jika kondisi fisik tidak baik maka prestasi yang akan diraih tidak akan maksimal.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kondisi fisik siswa salah satunya status gizi yang merupakan kondisi tubuh sebagai efek dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dengan semakin banyak gerak yang anak lakukan dalam aktifitas bermain maka akan menyebabkan semakin bagus pula fisik yang dimilikinya serta istirahat yang cukup. Begitupun dengan anak yang mempunyai tubuh sehat dengan status gizi yang bagus maka akan berefek positif bagi gerak anak, yaitu ditandai dengan keadaan anak yang lebih cenderung aktif dalam bermain sehingga anak terlihat segar dan bebas dalam melakukan aktifitas. Perkembangan fisik yang dimiliki anak akan terlihat jelas melalui berbagai aktifitas gerak dan permainan yang dilakukannya (Areski & Komaini, 2021).

Berdasarkan pendapat diatas bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; menjaga makanan dan gizi seimbang, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup sehat, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

- 1) Umur Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler akan meningkat dan akan mencapai

- maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.
- 2) Jenis Kelamin Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.
 - 3) Genetik Daya tahan cardiovasculer dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.
 - 4) Kegiatan Fisik Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegeran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.
 - 5) Kebiasaan merokok Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardiovasculer. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.
 - 6) Faktor Lain Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot (Hilman, 2016).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa terletak pada dalam dan diluar diri seseorang seperti genetik serta lingkungannya. Kebiasaan yang buruk seperti merokok juga mempengaruhi kondisi fisik dan gizi serta konsumsi makanan juga mempengaruhi kondisi fisik siswa.

c. Komponen Kondisi Fisik Yang Ada Pada Cabang Olahraga Futsal

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan yang terdiri dari :

1. Daya tahan aerobik adalah kemampuan untuk melanjutkan aktivitas fisik yang berkepanjangan dan menahan kelelahan. Tingkat daya tahan aerobik tercermin dari lamanya waktu latihan aerobik yang melibatkan kelompok otot besar (misalnya lari, bersepeda dan berenang) dapat dilakukan.



Gambar 1. daya tahan

2. Kecepatan adalah kemampuan organisme siswa dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga yang dilakukan menuntut adanya unsur kecepatan lari dalam melakukan aktivitas gerakannya.



Gambar 2. kecepatan

3. Kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.



Gambar 3. Kelincahan

4. Daya ledak otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Para pemain dituntut untuk memiliki daya ledak otot tungkai yang sangat baik. Dengan daya ledak yang baik para pemain akan mampu menciptakan gol dan peluang terciptanya gol. Gol dapat tercipta melalui tendangan keras dan terarah yang dilakukan oleh pemain ke gawang lawannya.



Gambar 4. kekuatan otot tungkai

5. Fleksibilitas adalah kelenturan tubuh seseorang orang dalam melakukan gerakan saat berolahraga.



Gambar 5. flesibilitas

6. Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan antara gerak mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien.



Gambar 6. koordinasi

7. keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi.



Gambar 7. keseimbangan

8. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan.



Gambar 8. ketepatan

9. Reaksi adalah adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak dan menanggapi suatu gerakan, rangsangan, maupun stimulus yang ditangkap oleh indera



Gambar 9. reaksi kiper

komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (strength), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a. Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
 - b. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mngerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam- macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain (Putra, 2013)

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kondisi fisik meliputi keseimbangan, kecepatan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, daya lentur, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Tingkat kondisi fisik siswa akan bagus dan lebih berkembang apabila mencakup berbagai komponen-komponen tersebut, terlebih jika ingin berkonsentrasi pada suatu cabang olahraga futsal. Semakin bagus komponen fisik yang dimiliki, maka semakin optimal pula kondisi fisik siswa tersebut.

2. Hakikat Permainan Futsal

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Pemain futsal terdiri dari berbagai macam posisi diantaranya *kiper*, *anchor*, *flank*, dan *pivot*. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan dengan pergantian pemain tanpa ada batasan. Futsal tersendiri hampir sama dengan sepakbola akan tetapi perbedaannya terletak pada jumlah pemain baik itu pemain utama maupun pemain cadangan dan dalam segi ukuran lapangan yang berbeda serta ada peraturan-peraturan yang membedakannya seperti *kick in*.

Secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu. Individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut. Sebagai sebuah olahraga permainan, futsal diharapkan menjadi wadah bagi para pemainnya dalam meraih kesenangan yang dibalut kompetisi dan persaingan, baik antar pemain maupun tim. Sehingga dengan permainan ini, akan tercipta suasana pertandingan yang lebih seru, fair play, dan sebagai sarana dalam memasyarakatkan olahraga permainan bola di seluruh dunia (Mulyono, 2014)

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan.

Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk 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. Futsal adalah olahraga beregu. Kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tercipta. Menang dan kalah itu terjadi di seluruh olahraga, tetapi if you die, you die with honour. Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seorang pemain menjadi bintang. Futsal harus dimainkan dengan fun dan enjoy. Jika kita bermain dari hati tanpa beban dan menikmati permainan ini, prestasi akan lebih cepat datang daripada kita penuh dengan beban melakukan tugasnya di lapangan. Hal ini penting sekali untuk sosok pelatih agar mampu mengangkat moral pemain (Lhaksana, 2012).

Permainan futsal memiliki karakteristik permainan yang cepat. Permainan cepat inilah yang menuntut agar setiap pemain menguasai semua teknik dasar. Pemain agar mampu menguasai teknik dasar, perlu proses latihan. Teknik dasar yang sangat dominan adalah teknik passing (mengoper). Kenyataannya di lapangan masih banyak teknik dasar tersebut itu belum dikuasai seutuhnya oleh pemain. Penguasaan teknik dasar tersebut perlu sekali dikuasai oleh setiap pemain, agar pertandingan yang sedang berlangsung akan tampak bagus dilihat, dan mampu menguasai permainan. Bila teknik dasar dikuasai, maka lebih lama berada dalam penguasaan. Para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalan

pertandingan dan menjebolkan gawang lawan dan yang kurang menguasai teknik dasar, lebih sering kehilangan bola (Mudian & Risyanto, 2020).

Memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut. futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun timing yang tepat (Khoirul, 2019).

Dengan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan beregu yang dimainkan lima lawan lima dalam durasi waktu tertentu dalam sebuah lapangan yang relatif kecil, ukuran bola dan ukuran gawang yang relatif kecil dibandingkan dengan sepakbola, permainan futsal sangat mengembirakan dan menarik dimana tim yang memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan maka tim itu yang memenangkan permainan.

B. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi dan kondisi fisik pemain futsal. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor lainnya baik berasal dan dalam diri pemain ataupun luar diri pemain. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat terpenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan dicapai.

Oleh sebab itu kondisi fisik siswa hendaknya disadari oleh para pelatih dan siswa itu sendiri. Perlu mengetahui bagaimana kondisi fisik siswa bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk siswa itu sendiri, supaya seorang siswa dapat mengetahui seberapa besar kemampuan gerak yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat berpengaruh pula pada saat pertandingan. Komponen kondisi fisik ini terdiri dari, daya tahan, koordinasi, kelicahan, kecepatan, ketepatan, kekuatan, reaksi, maupun keseimbangan. Maka setiap siswa harus mempunyai fisik yang baik agar dapat mencapai hasil yang optimal.

Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain futsal juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan gerak yang relative sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih maupun menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak mudah lelah saat mengikuti latihan ataupun pertandingan.

Anggapan dasar yang di peroleh untuk sementara dalam penelitian ini adalah jika siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabor futsal telah memiliki kondisi fisik yang baik, maka akan terciptanya gerakan yang optimal serta menghasilkan prestasi bagi siswa cabor futsal SMA Negeri Olahraga Riau

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, maka dapat dikemukakan pertanyaan penelitian “Bagaimanakah kondisi fisik Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabor Futsal ?



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diajukan, maka jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. deskriptif kuantitatif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti (Prasko et al., 2016). Metode yang diambil adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabor futsal.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Adapun populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 1 dan kelas 2 SMA Negeri Olahraga Riau cabor futsal sebanyak 17 orang.

Tabel 1. Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa
1	10 Orang
2	7 Orang
Jumlah	17 Orang

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Dikarenakan populasi penelitian ini keseluruhan siswa kelas 1 dan 2 SMA Negeri Olahraga Riau cabang futsal, maka sampel yang saya gunakan seluruh siswa kelas 1 dan 2 cabang futsal dengan menggunakan Total Sampling dengan cara memberikan tes dan pengukuran kemudian hasilnya dideskripsikan.

C. Definisi Operasional

Berkaitan dengan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, untuk mempertegas istilah-istilah yang digunakan, dan untuk menghindari terjadinya kesalahan penafsiran mengenai judul proposal, serta untuk memperoleh gambaran yang jelas dan mengarah pada tujuan penelitian, maka perlu ditegaskan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian yaitu untuk mengetahui kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal.

1. Kondisi fisik adalah komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan yang teratur dan terprogram secara sistematis.
2. Olahraga futsal adalah salah satu jenis olahraga beregu yang dimainkan oleh lima pemain disetiap regunya dan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin serta berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Dermawan, 2018). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mensurvei tentang motor ability siswa sman olahraga Riau cabang olahraga futsal.

Tes kondisi fisik digunakan untuk mengukur kemampuan fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal

1. Lari selama 15 menit
 - a. Tujuan : Mengukur komponen daya tahan cardio vasculair
 - b. Alat/fasilitas : Stopwatch, Peluit, Balok-balok kecil, Lintasan/track
 - c. Pelaksanaan :

Orang coba berdiri dibelakang garis start. Pada saat aba-aba “ya” diberikan, orang coba mulai berlari selama 15 menit, sampai ada anda waktu 15 menit telah berakhir dan pluit dibunyikan.

- d. Skor :

Jarak yang ditempuh oleh orang coba tersebut selama 12 menit, dicatat sampai dalam satuan meter, untuk kemudian dimodifikasi menjadi skor sesuai dengan tabel yang tersedia.

Tabel 2. Norma Penilaian Lari 15 Menit

Katagori	Skor
Sempurna	>59
Baik Sekali	56 – 58
Baik	53 – 55
Cukup	50 – 52
Kurang	<49

Sumber (KONI, 2003)

2. Lari 50 meter

- a. Tujuan : Mengukur komponen kecepatan
- b. Alat/fasilitas : Stopwatch, Peluit, Meteran, Lintasan/track
- c. Pelaksanaan :

Orang coba berdiri dibelakang garis start, dengan sikap start melayang. Pada saat aba-aba “ya” ia berusaha lari secepat mungkin mencapai finish, tiap orang diberikan kesempatan dua kali percobaan.

- d. Skor : Jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan.

Tabel 3. Norma Penilaian Tes Lari 50 Meter

Katagori	Skor
Sempurna	>4,6
Baik Sekali	4,7 – 5,7
Baik	5,6 – 6,8
Cukup	6,9 – 7,9
Kurang	9 – 8

Sumber (KONI, 2003)

3. Shuttle-Run 6 x 10 meter

- a. Tujuan : Mengukur kelincahan dan koordinasi
- b. Alat/fasilitas : Stopwatch, Bidang datar selebar maksimal 15 meter

c. Pelaksanaan :

Orang berdiri dibelakang garis start, dengan salah satu kaki diletakan di depan. Pada saat aba-aba “ya” diberikan, orang dengan segera dan secepat mungkin lari ke depan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut, kemudian berputar lagi dan segera lari. Demikian seterusnya dilakukan dengan lari sebanyak 6 x 10 meter. Orang coba diberi kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak dua kali.

d. Skor : Waktu terbaik dari dua kali kesempatan, yang dicatat sampai 1/10 detik.

Tabel 4. Norma Penilaian Shuttle Run 6 x 10

Kategori	Skor
Sempurna	>15,5
Baik Sekali	15,6 – 16
Baik	16,1 – 16,6
Cukup	16,7 – 17,1
Kurang	17,2 – 17,7

Sumber (KONI, 2003)

4. *Standing Broad Jump*

- a. Tujuan : Mengukur komponen power otot tungkai
- b. Alat/fasilitas : Pita ukuran, Bak pasir/matras, Bendera juri
- c. Pelaksanaan :

Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk ± 45 derajat, kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi

kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.

d. Skor :

Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari tepi dalam papan tolak sampai batastumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

Tabel 5. Norma Penilaian *Standing Bord Jump*

Katagori	Skor
Sempurna	>2,25
Baik Sekali	2,25 – 2,14
Baik	2,13 – 2,03
Cukup	2,02 – 1,71
Kurang	< 1,70

Sumber (Indrayana & Sukendro, 2019)

5. *flexometer*

- a. Tujuan : Mengukur komponen fleksibilitas
- b. Alat/fasilitas : Pita ukuran, Matras, Alat pengukur fleksi
- c. Pelaksanaan :

Orang coba berdiri tegak di atas alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dengan pinggir alat uku. Badan dibungkukkan ke bawah, tangan lurus. Renggutkan badan ke bawah perlahan-lahan sejauh mungkin, kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan terjauh.

d. Skor

Jarak jangkauan yang terjauh yang dapat dicapai oleh orang coba dari dua kali percobaan, yang diukur dalam cm.

Tabel 6. Norma Penilaian *Flexometer*

Kategori	Skor
Sempurna	>24
Baik Sekali	18 – 23
Baik	12 – 17
Cukup	6 – 11
Kurang	1 – 5

Sumber (KONI, 2003)

Kriteria yang digunakan adalah (1) Sempurna (2) Baik Sekali, (3) Baik, (4) Cukup, (5) Kurang dan digunakan untuk memberikan nilai dan skor untuk setiap item. Pencanangan nilai setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes adalah dengan mencatat skor tes dengan kriteria yang sesuai dengan jenis kelamin testis cabang olahraga yang bersangkutan sehingga tercapai posisi kategori skor dan bobot skor. Hal ini dilakukan untuk setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut.:

Tabel 7. Konversi Nilai Dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik

Kategori	Konversi Nilai
Sempurna	10
Baik Sekali	8
Baik	6
Cukup	4
Kurang	2

Untuk menentukan skor keseluruhan kondisi fisik seorang atlet dilakukan sebagai berikut:

1. Meringkas konversi nilai skor untuk setiap elemen kondisi fisik atlet.
2. Hasil bilangan di atas dibagi dengan banyaknya unsur fisik dasar olahraga yang bersangkutan.

3. Hasil ini kemudian dinotasikan kedalam tabel kategori status kondisi fisik atlet seperti dalam tabel berikut:

Tabel 8. Menentukan Hasil Kondisi Fisik

Rentang Skor	Kategori Kemampuan
9,6 – 10	Sempurna
8,0 – 9,5	Baik Sekali
6,0 – 7,9	Baik
4,0 – 5,9	Cukup
2,0 – 3,9	Kurang

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1 Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang ada dilapangan.

2 Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapatkan referensi ataupun konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang survey kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang futsal.

3 Tes Pengukuran

Tes pengukuran digunakan untuk mengetahui kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal.

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif maka teknik analisis yang dapat

digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistic deskriptif). Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif. (Pradipta et al., 2017)

Untuk mengetahui jumlah masing-masing komponen kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang futsal menggunakan distribusi frekuensi relative, dengan rumus sebagai berikut:

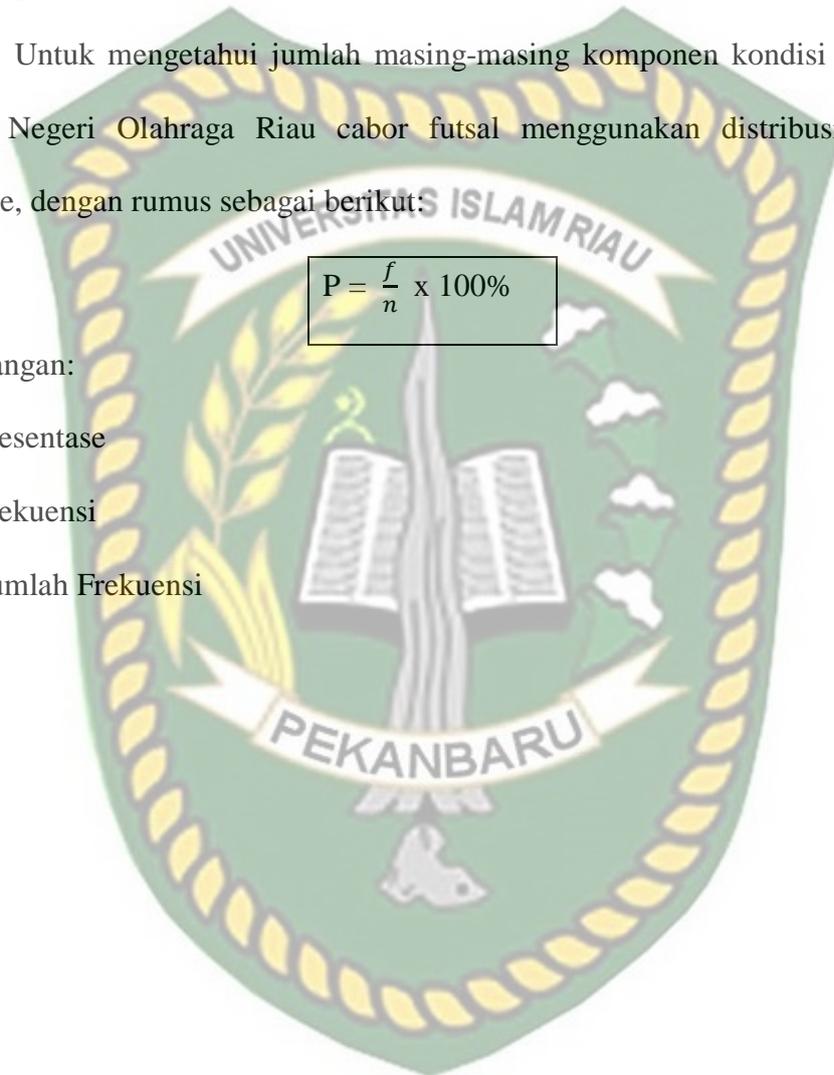
$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Frekuensi





Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Setelah mendapatkan izin riset, peneliti melakukan penelitian dilokasi yang telah direncanakan sebelumnya yaitu di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau dan di laksanakan di tempat gor futsal yang berada disekolah tersebut. Jumlah sampel yang terdiri dari siswa kelas 1 yang berjumlah 10 orang dan kelas 2 yang berjumlah 7 dengan keseluruhan siswa dalam penelitian ini adalah 17 orang. Item tes terdiri dari 5 tes yaitu lari 15 menit, Lari 50 meter, *shuttle- run* 6 x10 meter, *Standing broad jump*, dan *Flexometer*. Peneliti dibantu beberapa rekan untuk melaksanakan penelitian. Setelah data di dapatkan, peneliti mengolah data guna mengetahui klasifikasi survey kondisi fisik siswa.

1. Data Hasil Tes Lari 15 Menit Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

Tes lari 15 menit bertujuan untuk mengukur kapasitas vital paru atau lebih dikenal dengan $VO_{2\max}$ siswa. Kapasits vital paru ini sangat penting karena pemain futsal harus terus bergerak dan berlari selama 40 menit. Setelah didapatkan jarak tempuhnya maka dimasukkan kedalam rumus untuk mencari skor $VO_{2\max}$ pemain.

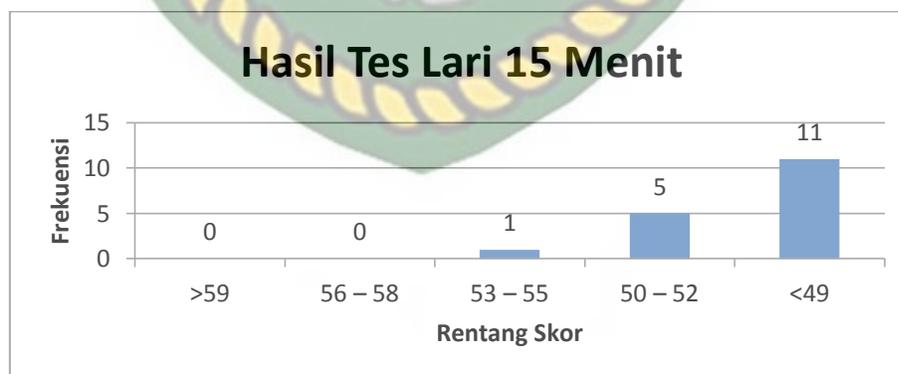
Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes lari 15 menit. Frekuensi siswa dengan skor $Vo_{2\max}$ pada tingkat skor satu orang pun pada

interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Fekuensi siswa dengan Vo₂ Max pada rentang skor 56 – 58 tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Fekuensi siswa dengan Vo₂ Max pada rentang skor 53-55 sebanyak 1 siswa atau 6% dari keseluruhan sampel. Fekuensi pemain dengan Vo₂ Max pada rentang skor 50-52 sebanyak 5 siswa atau 29% dari keseluruhan sampel. Fekuensi siswa dengan Vo₂ Max pada rentang skor 49 ke bawah sebanyak 11 siswa atau 65% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 9. Rentang Skor Data Hasil Tes Lari 15 Menit Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sempurna	>59	0	0
Baik Sekali	56 – 58	0	0
Baik	53 – 55	1	6%
Cukup	50 – 52	5	29%
Kurang	<49	11	65%
Jumlah		17	100%

Data pada tabel diatas juga di paparkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 1. Histogram Hasil Tes Lari 15 Menit Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

2. Data Hasil Tes Lari 50 Meter Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

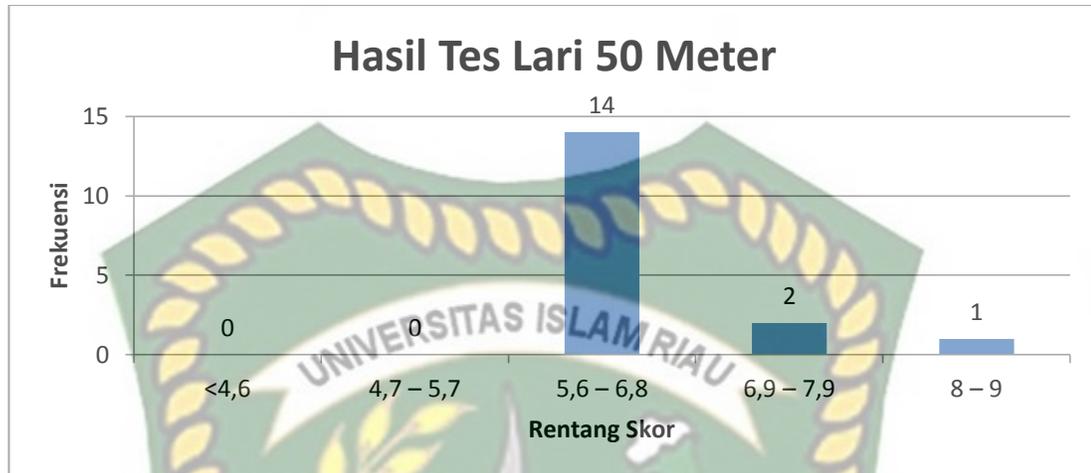
Tes lari 50 meter ini bertujuan untuk mengukur kecepatan berlari dengan kecepatan maksimal. berdasarkan hasil tes dan catatan waktu lari sprint ini kemudian diolah dan dimasukkan dalam norma tes lari 50 meter ini, berikut hasil tes lari 50 meter selengkapnya.

Frekuensi siswa dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 4,6 ke bawah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 4,7 - 5,7 tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 5,6 – 6,8 sebanyak 14 siswa atau 82% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 6,9 – 7,9 sebanyak 2 siswa atau 12% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 8 – 9 sebanyak 1 siswa atau 6% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Rentang Skor Data Hasil Tes Lari 50 Meter Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sempurna	< 4,6	0	0
Baik Sekali	4,7 – 5,7	0	0
Baik	5,6 – 6,8	14	82%
Cukup	6,9 – 7,9	2	12%
Kurang	8 – 9	1	6%
	Jumlah	17	100%

Data pada tabel diatas juga di paparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 2. Histogram Hasil Tes Lari 50 Meter Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

3. Data Hasil Tes *Shuttle Run* Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

Tes lari tes shuttle run bertujuan untuk mengukur tingkat kelincahan seorang pemain dalam berlari dan merubah arah dengan cepat. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian kedalam skor norma pengukuran shuttle run. Berikut selengkapnya hasil tes *shuttle run* selengkapnya:

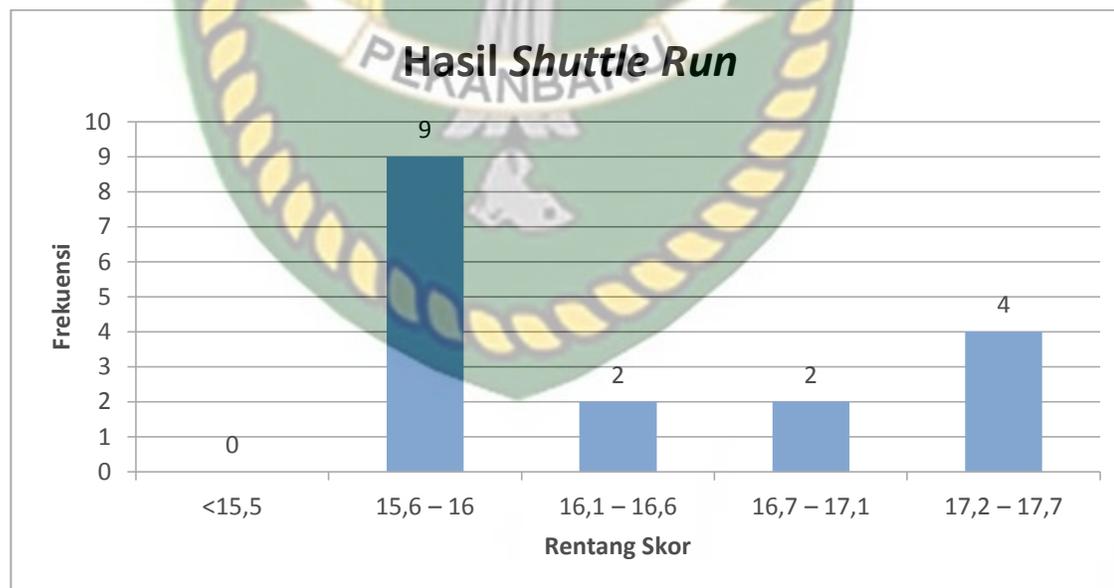
Frekuensi siswa dengan catatan waktu *shuttle run* pada rentang skor 15,5 ke bawah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan waktu *shuttle run* pada rentang skor 15,6 – 16 sebanyak 9 siswa atau 53% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan waktu *shuttle run* pada rentang skor 16,1 – 16,6 sebanyak 2 siswa atau 12% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan waktu *shuttle run* pada

rentang skor 16,7 – 17,1 sebanyak 2 siswa atau 12% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan waktu *shuttle run* pada rentang skor 17,2 -17,7 sebanyak 4 siswa atau 24% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Rentang Skor Data Hasil *Shuttle Run* Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sempurna	<15,5	0	0
Baik Sekali	15,6 – 16	9	53%
Baik	16,1 – 16,6	2	12%
Cukup	16,7 – 17,1	2	12%
Kurang	17,2 – 17,7	4	24%
Jumlah		17	100%

Data pada tabel diatas juga di paparkan dalam grafik berikut ini



Grafik 3. Histogram Hasil *Shuttle Run* Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

4. Data Hasil Tes *Standing Broad Jump* Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

Tes standing broad jump bertujuan untuk mengukur kekuatan power otot tungkai pemain. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian kedalam skor norma pengukuran standing broad jump. Berikut selengkapnya hasil standing broad jump selengkapnya:

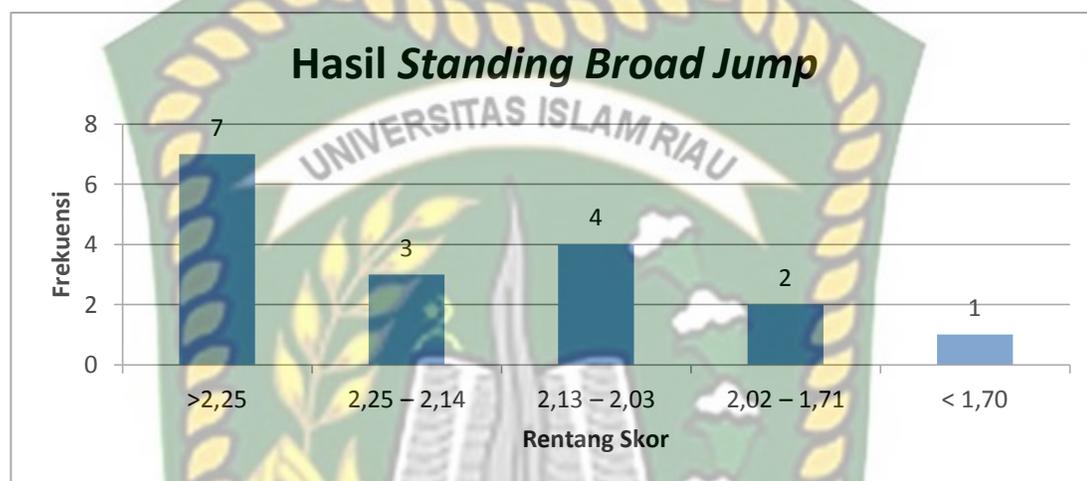
Frekuensi siswa dengan catatan jarak flexometer pada rentang skor 2,25 ke atas sebanyak 7 siswa atau 41% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan jarak standing broad jump pada rentang skor 2,25 – 2,14 sebanyak 3 siswa atau 18% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan jarak standing broad jump pada rentang skor 2,13 – 2,03 sebanyak 4 siswa atau 24% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan jarak standing broad jump pada rentang skor 2,02 - 1,71 sebanyak 2 siswa atau 12% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan jarak standing broad jump pada rentang skor 1,70 ke bawah sebanyak 1 siswa atau 6% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 12. Rentang Skor Data Hasil *Standing Broad Jump* Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

Katagori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sempurna	>2,25	7	41%
Baik Sekali	2,25 – 2,14	3	18%
Baik	2,13 – 2,03	4	24%

Cukup	2,02 – 1,71	2	12%
Kurang	< 1,70	1	6%
Jumlah		17	100%

Data pada tabel diatas juga di paparkan dalam grafik berikut ini



Grafik 4. Histogram Hasil Standing Broad Jump Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

5. Data Hasil Tes *Flexometer* Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

Tes flexometer tujuan untuk mengukur tingkat fleksibilitas pemain. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian kedalam skor norma pengukuran flexometer. Berikut selengkapnya hasil flexometer:

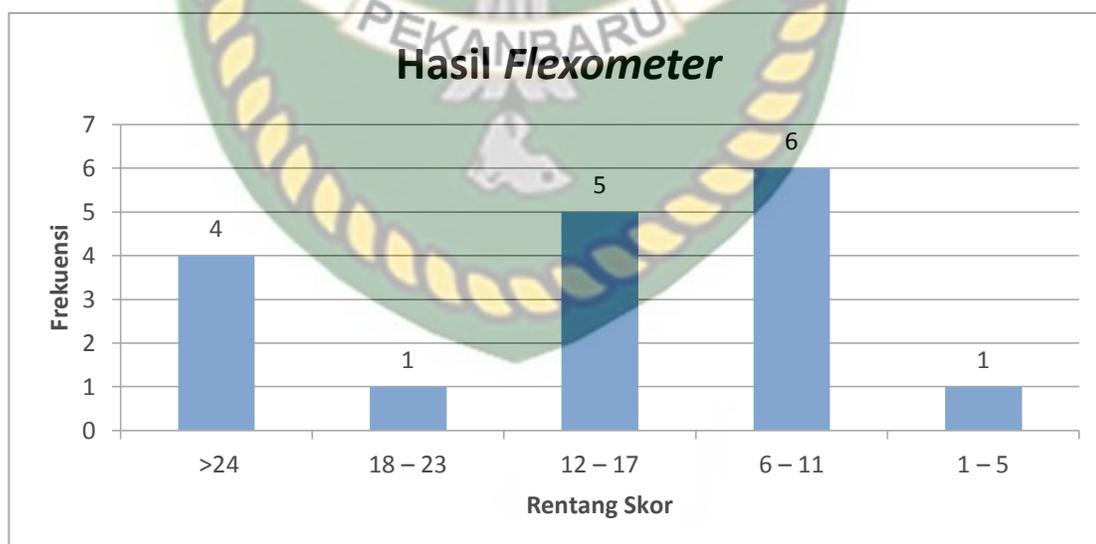
Frekuensi siswa dengan catatan jarak flexometer pada rentang skor 24 ke atas sebanyak 4 siswa atau 24% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan jarak flexometer pada rentang skor 18 – 23 sebanyak 1 siswa atau 6% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan jarak flexometer pada rentang

skor 12 – 17 sebanyak 5 siswa atau 29% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan jarak flexometer pada rentang skor 6 -11 sebanyak 6 siswa atau 35% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan catatan jarak flexometer pada rentang skor 1 - 5 sebanyak 1 siswa atau 6% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 13. Rentang Skor Data Hasil *Flexometer* Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

Katagori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sempurna	>24	4	24%
Baik Sekali	18 – 23	1	6%
Baik	12 – 17	5	29%
Cukup	6 – 11	6	35%
Kurang	1 – 5	1	6%
Jumlah		17	100%

Data pada tabel diatas juga di paparkan dalam grafik berikut ini



Grafik 5. Histogram Hasil Flexometer Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal

B. Analisis Data

Berdasarkan data hasil penelitian, peneliti mengolah data tersebut untuk mendapatkan tingkat kondisi fisik pada tiap siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal. Pada kategori Sempurna dan baik sekali tidak terdapat satu orang siswa pun dengan skor kondisi fisik pada kategori ini. Sementara itu pada kategori baik terdapat 10 orang dan kategori Cukup terdapat 5 orang serta kategori kurang terdapat 2 siswa dari keseluruhan siswa. Dari hasil rata-rata keseluruhan kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal adalah 5,58 dalam rentang skor 4,0 – 5,9 sehingga termasuk pada kategori Cukup.

C. Pembahasan

Dalam pelaksanaan olahraga futsal, pemain diuntut untuk bergerak cepat baik dalam bertahan maupun menyerang. Hampir seluruh kondisi fisik diperlukan dalam olahraga futsal. Faktor daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai kaki, fleksibilitas, serta kondisi fisik lainnya diperlukan dalam setiap teknik dasar olahraga futsal

Tingkat daya tahan (VO₂Max) pada pemain tim futsal Pemain futsal harus memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal agar dapat mengikuti permainan dalam satu pertandingan . Dalam waktu itu, para pemain harus mampu bermain dengan baik dalam menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya. Pemain yang memiliki tingkat daya

tahan yang baik, akan mampu untuk melakukannya dengan baik. Sebaliknya, pemain yang tidak memiliki daya tahan yang baik maka mereka tidak akan maksimal dalam menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya.

Kecepatan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Para pemain harus memiliki kecepatan yang bagus untuk mengejar bola. Pemain akan mampu melakukan serangan dengan cepat dan mengantisipasi serangan balik dari lawan untuk mempertahankan daerah pertahanannya. Selain itu, para pemain akan mampu bermain cepat dengan umpan-umpan pendek. Jika kecepatan yang dimiliki tidak baik, maka para pemain akan kesulitan dalam mengembangkan permainan dan hasil yang diperoleh tidak memuaskan.

Tingkat kelincuhan siswa SMA Negeri Olahraga Riau merupakan suatu gambar yang dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kemampuan kelincuhan pemain tim futsal. Para pemain harus memiliki kemampuan kelincuhan yang baik. Kelincuhan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam bermain futsal. Kelincuhan yang baik, para pemain akan dapat menjalankan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya.

Tingkat kekuatan otot tungkai Para siswa futsal SMA Negeri Olahraga Riau memiliki tingkat kekuatan otot tungkai yang sudah baik. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur utama dalam permainan futsal. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh pada hasil tendangan bola setiap pemain. Dengan kekuatan otot

tungkai yang baik, maka hasil tendangan yang dilakukan pemain akan semakin cepat dan akurat, yang tentu saja akan menyulitkan lawan terutama penjaga gawang. Tingkat fleksibilitas merupakan penunjang untuk mendukung item tes kondisi fisik lainnya misalnya kelincahan, diperlukan kelenturan untuk mengurangi resiko cedera saat pertandingan maupun latihan.

Dengan pemikiran, penting bagi pelatih untuk meningkatkan tingkat kinerja fisik yang optimal. Artinya, aktivitas fisik yang tepat diberikan kepada setiap komponen tingkat kebugaran fisik yang relatif tidak memadai. Selain itu perlu dilakukan latihan secara rutin dengan fokus, dan untuk memaksimalkan kekuatan fisik pemain futsal dan terus meningkatkan performanya maka perlu dilakukan evaluasi tes pemain dalam olahraga futsal. Adapun hasil penelitian yang dilakukan mengenai kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal dikarenakan ada beberapa faktor yaitu :

- 1) Umur Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskular akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

- 2) Jenis Kelamin Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.
- 3) Genetik Daya tahan cardiovasculer dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifatsifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.
- 4) Kegiatan Fisik Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegeran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.
- 5) Kebiasaan merokok Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardiovasculer. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.
- 6) Faktor Lain Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot (Hilman, 2016).

Kondisi fisik yang kurang mendukung akan membuat pemain sulit bermain dengan maksimal, dari hasil survey kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal di dapatkan bahwa tingkat kondisi fisiknya dikategorikan cukup. Kondisi fisik yang paling rendah rata – rata skornya adalah lari 15 menit item tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh. Artinya kondisi fisik khususnya tingkat daya tahan tubuh siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal masih rendah dan kemungkinan akan sulit untuk bermain dalam waktu yang lama. Untuk itu perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi guna melihat kondisi fisik pemain futsal khususnya dimasa setelah pandemi tergambar bahwa kondisi fisik pemain mengalami kemunduran. Oleh karena itu pihak pelatih harus meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain yang berguna agar formasi atau strategi pemain dapat terlaksana dengan baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal dari rata-rata keseluruhan kondisi fisik siswa SMA Negeri Olahraga Riau cabang olahraga futsal adalah adalah 5,58 dalam rentang skor 4,0 – 5,9 sehingga termasuk pada kategori Cukup.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Disarankan kepada siswa agar terus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kondisi fisik dapat terus meningkat karena tingkat kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga futsal.
2. Disarankn kepada pelatih agar memperhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kondisi fisik semakin meningkat.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam tentang kondisi fisik karena masih jarang nya penelitian yang mengangkat olahraga ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, P. (2014). *Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMAN Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014*. 1–36.
- Areski, & Komaini, A. (2021). Profil Tingkat Kemampuan Motorik Dan Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik. *Jurnal Stamina*, 4(10), 435–444. stamina.ppj.unp.ac.id
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p224-231>
- Dermawan, B. (2018). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pjkr*. 2(2), 80–92.
- Hilman, M. (2016). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*. 1–44.
- Indrayana, B., & Sukendro. (2019). Hubungan Standing Broad Jump Dan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas Xi Sma Xaverius Ii Kota Jambi. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 19–24. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13445>
- Khoirul, A. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Porprov Futsal Kabupaten Bangkalan Tahun 2019. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 4(2), 1–5. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v4i2.678>
- KONI. (2003). *Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga* (R. Lutan, Harsono, Nurhasan, A. Suherman, & E. Suryatna (eds.)). Ikip Bandung.
- Kurniawan, R. B. (2020). *Survei Tingkat Kondisi Fisik Khususnya (VO2Max) Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri Di Kabupaten Sragen Tahun 2019*. 1–88.
- Lhaksana, J. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Penebar Swadaya Group.
- Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>
- Mudian, D., & Risyanto, A. (2020). Pengaruh Latihan Satu Sentuhan Diam Dan Bergerak Terhadap Peningkatan Passing Futsal. *Journal of Physical Education*

and Sport (MJ PES), 02(02), 68–76. <https://doi.org/10.35724>

Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Laskar Aksara.

Pradipta, G. D., Setyawan, D. A., Kusumawardhana, B., & Royana, I. F. (2017). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris*. 1–61.

Prasko, Sutomo, B., & Santoso, B. (2016). Penyuluhan Metode Audio Visual Dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Menyikat Gigi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 3(2), 53–57.

Putra, G. P. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013*. 1–62.

Rofik, M. K., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021. *Sport Science and Health*, 3(12), 1032–1041. <https://doi.org/10.17977/um062v3i122021p1032-1041>

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta CV.

UU, R. (2005). *Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.

Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada.