

**PROFIL KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET FUTSAL**

***STALLION* NGANJUK USIA-18 PUTRA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

**PRAMADANI KUSUMA FADILA**

NPM : 2015030195

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**2024**

Skripsi oleh :

**PRAMADANI KUSUMA FADILA**

NPM:2015030195

Judul:

**PROFIL KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET FUTSAL**

**STALLION NGANJUK USIA-18 PUTRA**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek  
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains  
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 01 Juli 2024

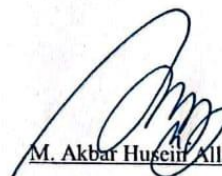
Pembimbing I

Pembimbing II



Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd

NIDN.0718019003



M. Akbar Husein Ahsabah, M.Or.

NIDN.0727089001

Skripsi oleh :  
**PRAMADANI KUSUMA FADILA**  
NPM: 2015030195

Judul:  
**PROFIL KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET FUTSAL**  
**STALLION NGANJUK USIA-18 PUTRA**

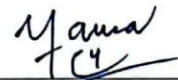
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi UNP Kediri

Pada tanggal: 09 Juli 2024

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji :

1. Ketua : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.



2. Penguji I : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.




3. Penguji II : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.



Mengetahui,

Dekan FIKS,



  
Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.  
NIDN./0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Pramadani Kusuma Fadila  
Jenis Kelamin : Laki - Laki  
Tempat/tgl.lahir : Nganjuk/ 26 Oktober 2001  
NPM : 2015030195  
Fak : Ilmu Kesehatan dan Sains  
Program Studi : Penjaskesrek

menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 09 Juli 2024  
Yang menyatakan



PRAMADANI KUSUMA FADILA  
NPM: 2015030195

**MOTTO:**

"Allah tidak berjanji bahwa langit akan selalu biru, tetapi Allah berjanji bersama kesulitan ada kemudahan."

## **PERSEMBAHAN:**

“Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucap syukur atas Rahmat Allah Swt, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tua tercinta, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini”

## ABSTRAK

**Pramadani Kusuma Fadila:** Profil Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Futsal *Stallion* Nganjuk Usia-18 Putra, Skripsi, Penjasokesrek, FIKS UNP Kediri, 2024.

Kata kunci: Profil, Kondisi Fisik, Atlet *Stallion* Usia -18 Putra

Olahraga adalah kegiatan atau aktivitas yang dapat menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang pada cabang olahraga. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu aktivitas tubuh tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Olahraga memiliki bermacam-macam jenis namun sebagian besar olahraga yang digemari dikalangan anak-anak, remaja serta dewasa laki – laki merupakan olahraga yang menggunakan kaki, salah satunya ialah olahraga futsal. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang cukup pesat, terbukti dengan hadirnya lapangan futsal, sekolah atau akademi baik di perkotaan maupun pedesaan. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui komponen kondisi fisik dominan pada atlet futsal *Stallion* Nganjuk Usia-18 Putra.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. populasi untuk penelitian ini adalah semua pemain futsal putra *Stallion* yang berjumlah 33 orang. Maka peneliti mengambil pemain futsal *Stallion* Usia-18 putra sebagai sampel. Karena dalam penelitian ini hanya melakukan penelitian pemain futsal *Stallion* Usia-18 putra, maka peneliti mengambil teknik survei, tes dan pengukuran pada atlet futsal *stallion* Nganjuk, untuk mengumpulkan sampelnya sebanyak 20 pemain futsal *Stallion* Usia-18 putra. Yang berdasarkan kriteria sebagai berikut anggota aktif, Pemain inti yang berumur U – 18, dan tidak dalam keadaan cedera. Untuk mempermudah proses penelitian maka menggunakan 4 instrumen yaitu *Pacer Test* untuk daya tahan (*endurance*), *Leg dynamometer* untuk kekuatan (*strenght*), lari 30 meter untuk kecepatan (*speed*), dan lari bolak - balik untuk kelincahan (*agillity*).

Hasilnya, Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet futsal *Stallion* usia-18 Putra dalam kategori kurang mempunyai jumlah frekuensi 7 putra dengan presentase 35% yang termasuk kedalam kategori **Kurang**. Peneliti selanjutnya sebaiknya memperluas variabel penelitian, sehingga perlu menjelaskan faktor lain yang belum dikaji dalam penelitian ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan. Penyusunan proposal ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri.
4. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, menuntun dan memotivasi dalam penyusunan seminar proposal.
5. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, menuntun dan memotivasi dalam penyusunan seminar proposal.
6. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan kasih sayang, doa, dukungan, semangat dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.



Disadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 01 Juli 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized letter 'D' followed by a smaller 'K' and a horizontal line extending to the right.

**Pramadani Kusuma Fadila**

NPM : 2015030195

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian .....	7
1. Manfaat teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Sejarah futsal .....	9
2. Sejarah futsal di Indonesia.....	10
3. Sarana Dan Prasarana .....	11
4. Peraturan Pertandingan Futsal.....	14
5. Komponen Kondisi Fisik.....	15
6. Karakteristik Permainan Futsal .....	17

7.	Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik .....	20
8.	Kondisi Fisik Dominan Pada Pemain Futsal .....	22
9.	Manfaat Kondisi Fisik .....	26
10.	Futsal <i>Stallion</i> .....	28
B.	Penelitian Yang Terdahulu.....	29
C.	Kerangka Berpikir .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>36</b>
A.	Identifikasi Variabel penelitian .....	36
1.	Identifikasi Variabel Penelitian .....	36
2.	Definisi Operasional Variabel.....	37
B.	Pendekatan dan Teknik Penelitian .....	37
1.	Teknik pendekatan Variabel.....	37
2.	Teknik penelitian .....	38
C.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
1.	Tempat Penelitian.....	38
2.	Waktu Penelitian .....	38
D.	Populasi dan Sampel .....	39
1.	Populasi .....	39
2.	Sampel.....	39
E.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
1.	Instrumen penelitian .....	40
2.	Teknik Pengumpulan Data .....	46
3.	Teknik analisis data.....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>53</b>
A.	Deskripsi Data Variabel .....	53
B.	Analisis Data .....	55
1.	Prosedur Analisis Data .....	55
2.	Hasil Analisis Data.....	56
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>		<b>65</b>
A.	Kesimpulan .....	65
B.	Implikasi.....	65
C.	Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Lembar Penilaian Tes Pacer .....	41
Tabel 3.2 Norma Tes Pacer 16 - 18 .....	42
Tabel 3.3 Norma Lompat Tegak Laki-Laki.....	43
Tabel 3.4 Norma tes lari 30 meter Laki- laki .....	44
Tabel 3.5 Norma tes lari bolak- balik Laki- laki .....	46
Tabel 3.6 Norma Kategori.....	52
Tabel 4.1 Deskripsi data kondisi fisik dominan pada atlet.....	53
Tabel 4.2 Deskripsi statistik daya tahan.....	54
Tabel 4.3 Deskripsi statistik kekuatan.....	54
Tabel 4.4 Deskripsi statistik kecepatan .....	55
Tabel 4.5 Deskripsi statistik kelincahan.....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bola Futsal .....	11
Gambar 2.2 Lapangan Futsal .....	12
Gambar 2.3 Gawang Futsal.....	13
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir.....	35
Gambar 3.1 Tes daya tahan.....	41
Gambar 3.2 tes lari 30 meter .....	44
Gambar 3.3 tes lari bolak – balik .....	45

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Distribusi frekuensi tes daya tahan Usia 16.....	57
Diagram 4. 2 Distribusi frekuensi tes daya tahan Usia 17.....	57
Diagram 4. 3 Distribusi frekuensi tes daya tahan Usia 18.....	58
Diagram 4. 4 Distribusi frekuensi tes kekuatan Usia 16.....	59
Diagram 4. 5 Distribusi frekuensi tes kekuatan Usia 17.....	59
Diagram 4. 6 Distribusi frekuensi tes kekuatan Usia 18.....	59
Diagram 4. 7 Distribusi frekuensi tes kecepatan Usia 16.....	61
Diagram 4. 8 Distribusi frekuensi tes kecepatan Usia 17.....	61
Diagram 4. 9 Distribusi frekuensi tes kecepatan Usia 18.....	61
Diagram 4. 10 Distribusi frekuensi tes kelincahanUsia 16.....	62
Diagram 4. 11 Distribusi frekuensi tes kelincahan Usia 17.....	63
Diagram 4. 12 Distribusi frekuensi tes kelincahan Usia 18.....	63
Diagram 4. 13 Distribusi frekuensi keseluruhan tes.....	65

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian .....	76
Lampiran 2 Balasan Surat Ijin Penelitian.....	77
Lampiran 3 Sertifikat Bebas Plagiasi .....	78
Lampiran 4 Data Hasil Penelitian .....	79
Lampiran 5 Hasil Uji T Skor.....	83
Lampiran 6 Dokumentasi.....	84

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Menurut Seno Gumira Ajidarma dalam (Fabio & Kartiko, 2022) olahraga ini adalah kegiatan atau aktivitas yang dapat menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang pada cabang olahraga. Sedangkan menurut (Khairuddin, 2020) Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu aktivitas tubuh tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Olahraga sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Kegiatan ini biasanya dilakukan oleh semua kalangan, dimulai anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga dapat digunakan untuk menyalurkan hobi dan juga bakat serta minat, selain itu olahraga juga digunakan sebagai sarana pendidikan yang dapat menunjang prestasi. Maka amat sangat penting kelompok maupun individu untuk melaksanakannya, olahraga sendiri sangat beragam jenis dan tujuannya. Olahraga memiliki bermacam-macam jenis namun sebagian besar olahraga yang digemari dikalangan anak – anak, remaja serta dewasa laki–laki merupakan olahraga yang menggunakan kaki, salah satunya ialah olahraga futsal.



Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia ( KBBI ), permainan futsal termasuk pada jenis permainan yang memakai bola kaki yang bisa dilakukan di lapangan yang dimana ukuran lapangan dan ukuran gawangnya lebih kecil daripada dengan lapangan sepakbola dan gawangnya. Futsal bersumber melalui bahasa Spanyol dan menjadi perpaduan dari dua kata yaitu “*futbol*” serta “*sala*”. *Futbol* artinya sepak bola serta *sala* artinya ruangan. Futsal ialah sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang cukup pesat, terbukti dengan hadirnya lapangan futsal, sekolah atau akademi baik di perkotaan maupun pedesaan. Kejadian ini pun tidak terlepas melalui peran para pemain dan pengelola futsal dari daerah hingga pusat, yang menyusun agenda pembelajaran, pelatihan dan promosi yang telah ditentukan dan sistematis. Salah satunya pada Kabupaten Nganjuk, yang dimana futsal telah menjadi daya tarik olahraga yang paling diminati oleh masyarakat Kabupaten Nganjuk. Akan tetapi sayangnya disini Pemerintah Daerah Kabupaten Nganjuk belum atau kurang memperhatikan olahraga futsal. Melalui olahraga futsal kita dapat memperoleh berbagai macam manfaat, khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan juga sosial yang baik.

Dalam hal ini permainan futsal, kondisi fisik pemain sangatlah penting dan berpengaruh pada permainannya. Namun pada saat ini kondisi fisik pemain tidak diperhatikan dengan baik sehingga memicu permainan yang kurang maksimal dan dapat membuat pemain mengalami rentan cedera. Maka dari itu,

sebelum melakukan permainan futsal pemain harus mengetahui kondisi fisik terlebih dahulu.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan (Wicaksana & Rachman, 2018). Kondisi Fisik secara umum dapat dijelaskan dengan keadaan dan kemampuan fisik . Kondisi fisik menjadi salah satu faktor yang menunjang kualitas pemain dalam bermain futsal (Ridho Bahtra, 2019). Kondisi fisik merupakan salah satu indikator untuk mengukur kemampuan tubuh saat menjalankan beragam aktivitas olahraga, dan menjadi salah satu indikator kesehatan jasmani yang penting. Kondisi fisik mempunyai komponen utama meliputi kekuatan ,kecepatan, daya tahan, dan kelincahan (Bahtiar & Faruq, 2019). Dari uraian di atas dapat kita lihat, futsal merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan. Teknik yang sangat baik harus dimiliki oleh seorang pemain futsal untuk mencapai prestasi tertinggi.

Penampilan atlet, ditentukan dan dipengaruhi karena berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi beberapa kategori sebagai berikut:“Faktor-faktor yang berasal dari dalam (*internal*) dan luar (*eksternal*). Faktor-faktor internal adalah faktor-faktor yang dihasilkan dari penampilan gabungan seorang atlet dalam hal potensi fisik, teknik, taktis atau psikologis.

Eksternal Faktor merujuk pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penampilan luar atlet, seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru pendidikan jasmani, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan bergizi, dll

Meninjau dari pentingnya aspek kondisi fisik dalam menunjang prestasi atlet futsal, maka perlu dilihat juga faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Faktor yang mempengaruhi antara lain : Usia, genetik, aktivitas fisik, jenis kelamin, dan kebiasaan merokok. Dilihat dari beberapa faktor tersebut, termasuk salah satunya ialah genetik dan jenis kelamin, keduanya juga dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, sifat-sifat genetik yang diturunkan dari orang tua ke anaknya sedikit ataupun banyak pasti menurun yang sederhana saja ialah tinggi badan dan berat badan atau istilahnya postur tubuh.

Dengan melihat kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam permainan futsal, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain, sedangkan dari segi nonfisik mencakup hal-hal diantaranya. Motivasi, yaitu dorongan yang kuat untuk menjadi pemain yang baik harus ada dalam diri pemain tersebut. Kemudian daya juang yaitu merupakan sifat yang paling penting dalam permainan futsal. Ada kalanya teknik yang tinggi dapat dikalahkan oleh daya juang pemain yang tekniknya lebih rendah. Terakhir kerjasama futsal adalah permainan tim. Setiap pemain harus mampu memupuk kerjasama dengan pemain lain.

Tim *Stallion* Futsal merupakan salah satu tim yang ada di daerah Kabupaten Nganjuk, tepatnya di Kecamatan Tanjunganom. Di Tim *Stallion* ada

2 kategori yaitu putra dan putri yang semua pemainnya masih berada di bangku sekolah tingkat SMA dan kuliah. Tim *Stallion* melakukan latihan seminggu dua kali yaitu Kamis dan Minggu . Hari Kamis dimulai Pukul 18.00 sampai dengan 20.00 WIB, sedangkan Hari Minggu dimulai pukul 15.00 sampai 17.00. Pembina dan Pelatih dari Tim *Stallion* ini adalah Bapak Atho' Sholahudin dan Eka Suryawan. Permasalahan yang terjadi dilapangan adalah pelatih hanya memberikan latihan teknik dan strategi, jadi latihan kondisi fisik di klub ini sangat minim.

Pada saat mengikuti kompetisi futsal selama 2x20 menit dan juga latihan pada saat sesi *game* waktu yang pendek pemain mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa tingkat kondisi fisik yang kurang. Sesuai dengan observasi di Tim *Stallion* tingkat kondisi fisik para pemain futsal kurang, bisa dilihat saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan futsal. Saat wawancara kecil dengan pelatih juga belum pernah dilakukan tes kondisi fisik pada pemain karena menurut pelatih pemain yang mengikuti latihan sudah dikatakan bugar.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, penulis menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pemain Tim *Stallion*, sebagai acuan untuk menghadapi kompetisi yang akan datang untuk memperoleh prestasi dengan kondisi fisik yang sudah prima. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut lagi mengenai kondisi fisik di Tim *Stallion*. Selain itu, Tim *Stallion* belum memiliki catatan kondisi fisik di setiap

anggotanya, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta Tim *Stallion*. Dari 33 pemain keseluruhan, penulis menganalisis 20 pemain yang aktif di Tim *Stallion*, belum diketahui seberapa tingkat kondisi fisik yang mereka miliki. Kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seseorang pemain mampu bermain dengan maksimal.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut, Belum diketahuinya terkait komponen kondisi fisik dominan Atlet Futsal *Stallion* Nganjuk Usia - 18 Putra untuk penunjang kualitas permainan futsal.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang mendasari penelitian profil kondisi fisik dominan pemain futsal agar penelitian lebih terarah dan juga terfokus untuk mencapai tujuan yang diharapkan, maka peneliti memberi batasan dalam permasalahan penelitian ini memfokuskan pada “Profil Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Futsal *Stallion* Nganjuk Usia-18 Putra.

## **D. Rumusan Masalah**

Bedasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, Bagaimana tingkat komponen kondisi fisik atlet futsal *Stallion* Nganjuk Usia - 18 putra?

## E. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan permasalahan yang telah diuraikan diatas bahwasanya tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui komponen kondisi fisik dominan pada atlet futsal *Stallion* Nganjuk Usia – 18 Putra.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat teoritis

Dengan penelitian ini, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberi jawaban secara ilmiah, terkait judul penelitian. Serta diharapkan dapat dijadikan sebagai pengetahuan olahraga khususnya futsal serta evaluasi dan referensi pada latihan, guna meningkatkan komponen kondisi fisik dominan yang ideal untuk atlet futsal *Stallion* Usia-18 putra.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi pelatih

Dapat dijadikan bahan evaluasi keberhasilan dalam melatih serta memperbaiki, mengambil keputusan yang lebih efektif dan tepat saat melatih fisik atlet.

#### b. Bagi atlet

- 1) Untuk mengetahui sejauh mana kemampuan kondisi fisik dominan pada atlet futsal *Stallion* Usia -18 Putra.

- 2) Dapat dijadikan motivasi guna meningkatkan kemampuan kondisi fisik dominan pada atlet futsal *Stallion* Usia-18 Putra agar lebih baik dan ideal dalam upaya menunjang prestasi atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. N. A. (2016). Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga. In Udayana University Press (p. 80).
- AGASSI BARASAKTI, B., & FARUK, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Aji, S. (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap. Jakarta: ILMU.
- Almunawar, A., Utara, S., Utara, S., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2020). *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>*
- Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri Tim Tulungagung Dalam Persiapan Porprov Jawa Timur Tahun 2022 Yayuk. (n.d.).
- Anas Sudjono. (2008) *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta
- Bafirman. (2010). Pembentukan Kondisi Fisik.
- Bahtiar, Y., & Faruq, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra Porprov Jawa Timur 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–8.
- Chrisly M.palar, Djon W, S. H. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik ManUsia Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 3(1), 316–321.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85–91.
- Deswandi.2015. “Perbedaan Dampak Olahraga Aerobik dan Anaerobik Terhadap VO2MAX dan Denyut Nadi Istirahat Pada Atlet”. Penelitian Madya. Hlm. 1-58.
- Fabio, S., & Kartiko, D. C. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Porgram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 27–45.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). Dalam *Tes dan pengukuran dalam olahraga* (hal. 157). Penerbit Andi.
- Fisik, A. K., Kecepatan, T., Kelincahan, D., Daya, T., Pada, P., Futsal, M., Kurniawan, G. B., & Roepajadi, J. (n.d.).
- Japit, S. (2020). Perancangan Aplikasi Penyewaan Lapangan Futsal pada Sir Trafford Futsal Pancing Berbasis Web. *Jurnal Ilmiah Core IT: Community Research Information Technology*, 8(5), 46–50.
- KEMENPORA. (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–34.
- Khairuddin. (2020). Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, Vol.4(No. 3), 56.



- Khalissyarif, M. N., & Himawan, I. (2021). Analisis Latihan Fisik Pemain Futsal Sma Negeri 7 Surabaya Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 351–360.
- Kushartanti, W. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231–235.
- Lhaksana, Justinus. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Be Champion.
- Muliadi. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmai Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 49–58.
- Mulyono, Asriady. 2014. Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta: Laskar Askara Media.
- Neta, Y. R., Natal, Y. R., & Wani, B. (2023). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Futsal (Studi Pembinaan Futsal Di Sma Negeri 1 Bajawa). *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(1), 19–27. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1205>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Putu, L., Ariani, T., Chandra, K., Kusuma, A., & Marti, N. W. (2022). *Smi Unit Panji Anom Buleleng*. 195–201.
- Raharjo, S. (2006). *Unit Kegiatan Mahasiswa Dayung Universitas Negeri Semarang Tahun 2006*.
- Ramadhan, F. (2022). Pengaruh Workout At Home Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(Athlete Performance Profil), 108–120.
- Ramadiansyah, Y. A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Lumajang Pada Persiapan Porprov 2022. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 89–95.
- Ridho Bahtra: Dosen Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang 57. (2019). 10(1), 57–66.
- Rizhardi Rury, (2017). “Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Kartika 1-7 Padang” dalam *Jurnal Wahanda Didaktika*(Vol.15 no 2,2017)
- Romadhoni, A. (2022). *Analisis Efikasi Diri Pada Atlet Tingkat Futsal Putri Spin One Sidoarjo*.
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). Buku Jago Futsal. Ilmu Cemerlang Group.
- Rusmana, R., & Hardin, D. B. (2021). Coaching Clinic Pelatih Futsal. *Jurnal Aksara Raga*, 3(1), 47–49.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Supriady, A., & Cimahi, P. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) 2021 Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 03(02).

- Supriady, A., & Cimahi, P. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) 2021 Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 03(02). <https://doi.org/10.35724/mjpes.v%vi%i.3614>
- Syroyyudin, M., Firlando, R., & Sovensi, E. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub Brancos Kota Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1525(3), 63–70.
- Wakasito, S. H., & Wiriawan, O. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik Pemain futsalSMAN 1 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 144–150. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42196>
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat KebugaranJasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i2.11898](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898)
- Yayuk, & Widodo, A. (2022). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri Tim Tulungagung Dalam Persiapan Porprov Jawa Timur Tahun 2022. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 53–62.
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 2019–2021. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>