

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL ZAHA PARE KABUPATEN  
KEDIRI TAHUN 2024**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Jurusan PENJAS



OLEH:

**MAULANA ADITIAWAN**  
NPM: 18.1.01.09.0209

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**  
2024

Skripsi oleh :

**MAULANA ADITIAWAN**  
NPM: 18.1.01.09.0209

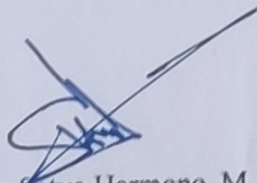
Judul :

**SURVEY PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL ZAHIA PARE  
KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2024**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJAS  
FIKS UNP Kediri

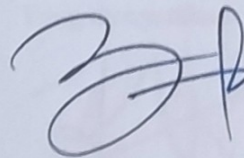
Tanggal : 12 Juni 2024

Pembimbing I



Dr. Setyo Harmono, M. Pd  
NUPN. 8961990024

Pembimbing II



Dr. Budiman Agung Pratama, M. Pd  
NIDN. 0706078801

Skripsi oleh :

**MAULANA ADITIAWAN**  
NPM: 18.1.01.09.0209

Judul :

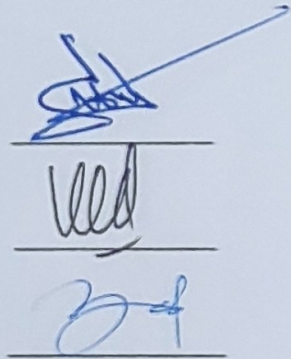
**SURVEY PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL ZAHA PARE  
KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2024**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Jurusan PENJAS FIKS UNP Kediri  
Pada tanggal : 10 Juli 2024

**Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji

1. Ketua : Dr. Setyo Harmono, M.Pd
2. Penguji I : Weda, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd



Mengetahui,



Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or

NIDN: 0703098802



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Maulana Aditiawan  
Jenis kelamin : Laki- Laki  
Tempat/tgl. lahir : Trenggalek, 13 Mei 2000  
NPM : 18.1.01.09.0209  
Fak/jur./Prodi : FIKS/PENJAS

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 tuis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 06 Juli 2024

Yang menyatakan



Maulana Aditiawan

NPM: 18.1.01.09.0209

## MOTO

**Manusia tidak ada yang sempurna  
dihadapn tuhan, tetapi manusia  
memiliki kelebihan yang bisa  
disempurnakan**

## ABSTRAK

Maulana Aditiawan: Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pada Klub Zaha Kabupaten Kediri Tahun 2024. Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri 2024

Kata Kunci: Profil Kondisi Fisik

Profil kondisi fisik dalam pemain sepakbola dalam usaha mendapatkan hasil yang maksimal dan mengingat sebuah tim futsal harus mendapatkan prestasi yang sebaik-baiknya, profil kondisi fisik merupakan metode yang dapat digunakan untuk dijadikan acuan atau ukuran untuk melihat kondisi fisik pemain futsal maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain futsal Zaha kabupaten Pare Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian adalah survey, Metode survei merupakan metode pengumpulan data primer yang menggunakan instrumen tes yang dapat berupa pertanyaan dan alat ukur, sampel berjumlah 25 orang, data *vo2max* dikumpulkan menggunakan instrumen *bleep test*, data kekuatan dikumpulkan menggunakan instrumen *leg dynamometer*, data kelentukan dikumpulkan menggunakan instrumen *sit and Reach test*, dan data kecepatan dikumpulkan menggunakan instrumen lari 100 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai keseluruhan kondisi fisik pemain jambu Fc ada pada angka 72% pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola jambu fc secara keseluruhan adalah sedang.

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan Skripsi/Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pada Klub Zaha ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Penjas FIKS UNP Kediri.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or selaku Dekan FKIS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjas UN PGRI Kediri
4. Dr. Setyo Harmono, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing I
5. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd Selaku Doseb Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Pemain Futsal Zaha Pare Kabupaten Kediri yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua,

khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 08 Juli 2024

Maulana Aditiawan  
NPM. 18.1.01.09.0209



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	vi
PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori .....	7
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	15
C. Kerangka Berfikir.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	18
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	18
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
D. Populasi dan Sampel .....	19
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	19
F. Teknik Analisis Data.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	28
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
D. Populasi dan Sampel .....	29
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Variabel .....	36

B. Analisis Data .....	38
C. Pembahasan.....	42
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	52
B. Implikasi.....	52
C. SARAN .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>Mft Test</i> .....	31
Gambar 3.2 <i>Sit And Reach Test</i> .....	32
Gambar 3.3 <i>Back Leg Dynamometer</i> .....	34
Gambar 4.1 Diagram Hasil Penelitian <i>Mft Test</i> .....	43
Gambar 4.2 Pie Hasil Persentase <i>Mft Test</i> .....	43
Gambar 4.3 Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 100 Meter .....	44
Gambar 4.4 Pie Persentase Hasil Tes Lari 100 Meter .....	44
Gambar 4.5 Diagram Hasil Penelitian Kekuatan .....	45
Gambar 4.6 Pie Persentase Hasil Ters Kekuatan .....	46
Gambar 4.7 Diagram Hasil Penelitian Kelentukan .....	47
Gambar 4.8 Pie Persentase Hasil Tes Kelentukan .....	47
Gambar 4.9 Diagram Keseluruhan Kondisi Fisik .....	48
Gambar 4.10 Pie Persentase Keseluruhan Profil Kondisi Fisik.....	48

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma <i>Bleep Test/Multi Stage Fitness Test</i> .....	34
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif <i>Vo2max</i> .....	36
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Tes Lari 100 Meter .....	37
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Tes Kelentukan .....	37
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Tes Kekuatan .....	38
Tabel 4.5 Analisis Data Tes <i>Vo2max</i> .....	39
Tabel 4.6 Analisis Data Tes Lari 100 Meter .....	40
Tabel 4.7 Analisis Data Tes Kekuatan Otot Punggung.....	40
Tabel 4.8 Analisis Data Tes Kelentukan.....	40

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan suatu aktifitas 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 dan orang tua. Olahraga juga merupakan aktifitas latihan fisik. Rothig (1972) dalam Iman Imanudin (2008:13) menyatakan bahwa: “Latihan yaitu semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga”. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Ada tujuh pendukung prestasi puncak menurut Sidik (2008:2) yaitu: faktor eksternal diantaranya sistem; situasi kondisi kompetisi dan sarana prasarana latihan dan kompetisi. Selain itu ada pula faktor internal diantaranya fisik, teknik, taktik/strategi, psikis, dan konstitusi tubuh. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh

Dunia olahraga sudah tidak asing lagi dalam keseharian. Dewasa ini, seringnya tayangan-tayangan olahraga di media televisi, banyaknya berita berita olahraga di surat kabar baik nasional maupun lokal dapat mencerminkan bahwa masyarakat sudah terbiasa dan sudah bisa hidup berdampingan dengan dunia olahraga. Olahraga tidak terikat kepada suatu kelompok, umur, jenis kelamin, agama, budaya, bahkan olahraga tidak memandang suatu etnik berbeda dengan etnik yang lain. Semua orang



didunia mengenal olahraga dan hampir semua orang pernah melakukan olahraga tak terkecuali permainan futsal.

Demikian halnya yang berkembang di Indonesia. Futsal merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakatnya. Bisa dikatakan, rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar futsal yang paling fanatik. Sudah lama di Indonesia menyelenggarakan berbagai kompetisi dari level yang paling rendah hingga kompetisi tingkat nasional (Nugraha, 2013:20).

Olahraga futsal ini termasuk olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Sebagian masyarakat ada yang menggemari futsal ini hanya untuk rekreasi mengisi waktu luang bahkan ada yang menggeluti futsal yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Untuk mencapai prestasi diperlukan kemampuan yang tidak mengandalkan bakat saja, melainkan setiap atlet sepak bola harus memiliki empat aspek kualitas kemampuan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal, karena dalam permainan futsal dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat (Nosa, 2013:1)

Memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya dalam permainan olahraga sepak bola adalah impian bagi setiap atlet sepak bola. Jika seorang

atlet ingin mencapai prestasi dalam sepak bola, maka atlet harus melakukan latihan secara intensif. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas kemampuan terhadap unsur fisik, teknik, taktik, dan mental yang sangat penting dalam olahraga sepak bola.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bolavoli, bolabasket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik. Pada bagian berikut akan coba dijelaskan tentang apa yang dimaksud dengan kondisi fisik dalam olahraga, apa saja dan serta bagaimana peningkatannya atau mengembangkannya.

Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya, seseorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga futsal membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat.

Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya klub futsal di Indonesia, salah satunya klub futsal Zaha yang terletak di Kabupaten Kediri tepatnya di Dusun Sawullah, Sumberejo pare Kabupaten Kediri. Sampai sekarang klub ini memiliki eksistensi yang cukup tinggi dan selalu memunculkan atlet-atlet yang memiliki kualitas baik. Usaha dalam mempertahankan kemampuan tersebut tidak mudah, diperlukan pembinaan dan pengembangan yang optimal.

Dari paparan tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik untuk klub futsal Zaha Kabupaten Kediri untuk mempersiapkan kompetisi lokal internal di Kediri.

#### **B. Identifikasi Masalah Masalah**

Melihat gambaran kondisi fisik pemain futsal Zaha di Kabupaten Kediri dalam mempersiapkan kompetisi lokal internal di Kediri.

#### **C. Batasan Masalah**

Untuk menfokuskan permasalahan yang akan dikaji dan dengan mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada kondisi fisik dan tingkat pada pemain klub futsal Zaha kabupaten Kediri.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dengan luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini memiliki arah dan tujuan yang jelas, maka diperlukan adanya rumusan masalah, dan pada penelitian ini rumusan masalahnya adalah bagaiman kondisi fisik pemain klub futsal Zaha kabupaten Kediri?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah dapat mendeskripsikan kondisi fisik pemain futsal Zaha Kabupaten Kediri, adapun dalam penelitian kondisi fisik yang akan diteliti meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi semua berbagai pihak, diantaranya antara lain adalah:

Manfaat Teoritis:

a. Bagi peneliti

Untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain klub futsal Zaha kabupaten Kediri.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk penyusunan penelitian yang selanjutnya pada waktu yang akan datang khususnya yang membahas permasalahan yang sama.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah pengetahuan mengenai kondisi fisik pada pemain futsal Zaha Kabupaten Kediri.

d. Bagi pelatih

Sebagai masukan dan alternatif untuk melakukan tes dan kondisi fisik pemain klub futsal Zaha kabupaten Kediri.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi klub

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pemain futsal Zaha di

kabupaten Kediri untuk mengetahui metode tes kondisi fisik.

b. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini, bagi penulis dapat digunakan sebagai latihan dan penerapan disiplin ilmu yang diperoleh di bangku perkuliahan dan dapat menambah pengalaman dan wawasan untuk mengetahui kondisi fisik pemain klub futsal zaha kabupaten Kediri.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amiq, F. 2014. *Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, persiapan Fisik, Strategi, dan Peraturan Permainan)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Bompa, T. O. & Haff, G. 2009. *Theory and Methodology Of Training*. Kendal/hun: Human Kenetics.
- Bompa, T. O. & Haff, G. 2009. *Theory and Methodology Of Training*. Kendal/hun: Human Kenetics.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Bungin, Burhan. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta :
- Centhini, S, & Russel T. 2009. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Penerbit Inovasi
- Firzani, Hendri. 2010. *Segalanya Tentang Sepakbola*. Jakarta: Erlangga.
- Fitriani (2016). *Pengaruh pemberian zig-zag run exercise terhadap peningkatan kelincahan pada pemain persis makassar usia 9-12 tahun*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Hasanuddin Makassar
- Gifford, Clive. 2003. *Sepak Bola Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Halim, S. 2009. *1 Hari Pintar Futsal*. Jakarta: Penerbit Media Presindo.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Perodesiasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ismaryati. 2008. *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-Pliometrik Dan Berat Badan*. Paedagogia. Jilid 11. Nomor 1. Februari 2008. 74-89.
- Khalili Moghaddam, G., & Lowe, C. R. (2019). Physical activity. In SpringerBriefs in Applied Sciences and Technology. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-01557-2\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-01557-2_2)
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & H Paulina, F. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. Pendidikan Jasmani.
- Lhaksana, J. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses

- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., ... Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *British Journal of*
- Mulyono, A. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara
- Nugraha, Andi Cipta. 2013. *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia.
- Prakoso, B. 2013. *Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyl, Parquette, Rumput Sintesis dan Semen Pada Pengguna Lapangan di Semarang*. (online), (<http://journal.unnes.ac.id/sju/jssf>),
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.731515>
- Verburgh, L., Scherder, E. J. A., Van Lange, P. A. M., & Oosterlaan, J. (2014). Executive functioning in highly talented soccer players. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0091254>
- Yunus, M. 2013. *Dasar-Dasar Bermain Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.