

ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET DI AKADEMI FUTSAL SEMARAPURA TAHUN 2024

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Oleh
Kadek Sukma Arijaya
NIM 2016041015**

**JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197903172008121005

Skripsi oleh Kadek Sukma Arijaya ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 19 Maret 2025

Dewan Penguji,



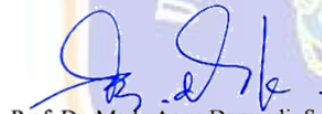
Dr. Svarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

(Ketua)



Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197903172008121005

(Anggota)



Prof. Dr. Made Agus Darmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197608272006041001

(Anggota)



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198712252014041001

(Anggota)



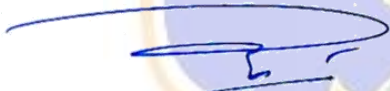
DITERIMA OLEH PANITIA UJIAN AKHIR FAKULTAS OLAHRAGA DAN
KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA GUNA MEMENUHI
SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Pada
Hari : Senin
Tanggal : 12 Mei 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,

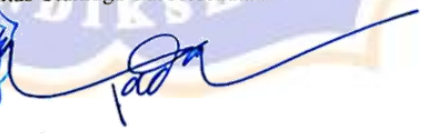
Sekretaris Ujian,


Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001


Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan




Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.AIFO-P.
NIP. 196805172001121001

**SURAT PERNYATAAN
KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kadek Sukma Arijaya
NIM : 2016041015
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Perguruan tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

Dengan ini saya menyatakan bahwa tugas akhir yang berjudul **“Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 17 Februari 2025
Yang membuat pernyataan,



Kadek Sukma Arijaya
NIM. 2016041015

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Di Akademi Futsal Semarang Tahun 2024”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak baik berupa moral maupun material. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK) yang sekaligus menjadi pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan serta motivasi selama penelitian dan penyusunan skripsi
4. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan IOK yang telah banyak membantu peneliti dan memberikan yang terbaik dalam pelayanan bidang administrasi selama peneliti menjadi mahasiswa di Undiksha.
5. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Jurusan IOK yang sekaligus menjadi pembimbing I peneliti yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, petunjuk, bantuan dan dorongan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
6. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., Pembimbing akademik yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, petunjuk, bantuan dan dorongan serta motivasi bagi peneliti.

7. Bapak/Ibu staf dosen Program Studi PKO, atas segala bantuan dan bimbingannya selama proses pembelajaran maupun penyusunan skripsi.
8. Imam Hidayat, S.Pd., selaku pelatih di Akademi Futsal Semarapura yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di Akademi Futsal Semarapura.
9. Keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada peneliti baik moral maupun material selama studi, penelitian dan penyusunan skripsi.
10. Lia Darmayanti selaku kekasih peneliti yang telah membantu dan memberikan dukungan dengan tulus untuk berjuang menyelesaikan skripsi ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa program studi PKO yang selalu memberi dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan, karena keterbatasan pengetahuan yang penulis miliki sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Singaraja, 17 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kondisi Fisik Futsal	7
2.1.1 Hakikat Kondisi Fisik Futsal	7
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik Futsal	11
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Futsal	13
2.1.4 Kondisi Fisik Dominan Dalam Olahraga Futsal	14
2.2 Permainan Futsal	16
2.2.1 Futsal	16
2.2.2 Teknik Bermain Futsal	17
2.3 Profil Akademi Futsal Semarapura	21
2.4 Kajian Penelitian Yang Relevan	21
2.5 Kerangka Berfikir	22

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Rancangan Penelitian	24
3.2	Total Populasi	25
3.3	Definisi Operasional	25
3.4	Metode dan Instrumen Pengumpulan data	25
3.5	Metode dan Teknik Analisis Data	32
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	36
4.2	Pembahasan	42
4.2.1	Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	42
4.2.2	Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular (MFT)	42
4.2.3	Hasil Tes Kelincahan	43
4.2.4	Hasil Tes Kelentukan	44
4.2.5	Hasil Tes Keseimbangan	45
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	47
5.2	Saran	47
DAFTAR RUJUKAN		49
LAMPIRAN-LAMPIRAN		51
RIWAYAT HIDUP		78
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN		79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	27
Tabel 3.2	Norma Tes <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT).....	29
Tabel 3.3	Norma Tes Kelincahan.....	30
Tabel 3.4	Norma Tes Kelentukan.....	31
Tabel 3.5	Norma Tes Keseimbangan.....	32
Tabel 3.6	Kriteria Kategori Nilai Komponen Kondisi Fisik.....	34
Tabel 3.7	Rentang Nilai Komponen Kondisi Fisik.....	34
Tabel 3.8	Contoh Konfersi Nilai Komponen Kondisi Fisik.....	35
Tabel 4.1	Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024.....	37
Tabel 4.2	Data Tes Daya Tahan Kardiovaskular <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT) Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024.....	38
Tabel 4.3	Data Tes Daya Tahan Kelincahan Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024.....	39
Tabel 4.4	Data Tes Daya Tahan Kelentukan Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024.....	40
Tabel 4.5	Data Tes Daya Tahan Keseimbangan Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>).....	18
Gambar 2.2	Teknik Dasar Menahan Bola (<i>Control</i>).....	19
Gambar 2.3	Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribling</i>).....	20
Gambar 2.4	Teknik Dasar Menendang Bola (<i>Shooting</i>).....	20
Gambar 3.1	Bagan Rancangan Penelitian.....	24



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024.....	37
Grafik 4.2	Data Tes Daya Tahan Kardiovaskular <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT) Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024.....	38
Grafik 4.3	Data Tes Daya Tahan Kelincahan Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024.....	39
Grafik 4.4	Data Tes Daya Tahan Kelentukan Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024.....	40
Grafik 4.5	Data Tes Daya Tahan Keseimbangan Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024.....	41

