

**SURVEI KONDISI FISIK TIM FUTSAL BINTANG JUNIOR
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH

DEDI KURNIAWAN
NIM: 2034020

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Menyatakan Bahwa:**

DEDI KURNIAWAN
2034020

Telah Menyelesaikan Ujian Akhir Untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Pada Tanggal 19 Juni 2025

DEKAN FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M. Pd
NIP. 198601312009032002

HALAMAN PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

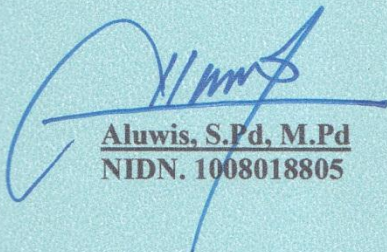
**SURVEI KONDISI FISIK TIM FUTSAL BINTANG JUNIOR
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI

Nama : Dedi Kurniawan
Nim : 2034020
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing I

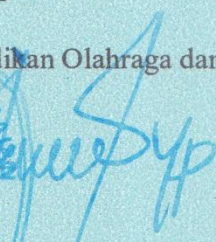
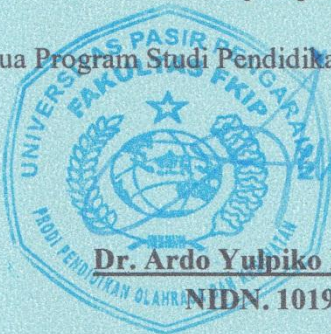

Aluwis, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1008018805

Pembimbing II


Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or
NIDN. 1003039301

Menyetujui

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 101907890

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa:

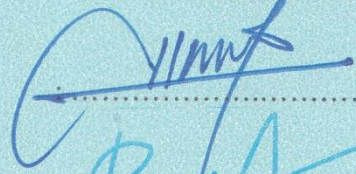
DEDI KURNIAWAN
2034020

Telah dipertahankan didepan penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 19 Juni 2025 sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

DEWAN PENGUJI:

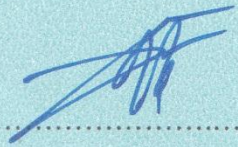
TANDA TANGAN

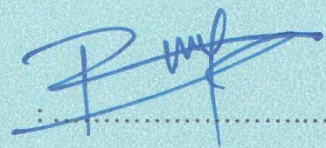
1. **Aluwis, S.Pd, M.Pd**
NIDN. 1008018805
(Ketua)
2. **Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or**
NIDN. 1003039301
(Sekretaris)
3. **Dr.Deri Putra, M.Pd**
NIDN.1028080901
(Anggota)
4. **Resdianto, M.Pd**
NIDN.1001109102
(Anggota)
5. **Riwaldi Putra, M.Pd**
NIDN. 1003039301
(Anggota)


.....


.....


.....


.....


.....

LEMBAR PERSYARATAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Dedi Kurniawan
Nim : 2034020
Program Studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya yang dengan judul: "Survey Kondisi Fisik Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu" adalah benar-benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun dimasyarakat dan Hukum Negara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 19 Juni 2025



Dedi Kurniawan
2034020

SURVEI KONDISI FISIK TIM FUTSAL BINTANG JUNIOR KABUPATEN ROKAN HULU

DEDI KURNIAWAN

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2025

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis kondisi fisik tim futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu, yang dilatarbelakangi oleh kurangnya data mengenai tingkat kebugaran fisik pemain. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan populasi seluruh anggota tim futsal Bintang Junior. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling sehingga seluruh pemain menjadi sampel. Instrumen penelitian meliputi tes daya tahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan fleksibilitas. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, kondisi fisik tim futsal Bintang Junior berada pada kategori "Kurang" dengan rata-rata 804.493, meskipun ada variasi signifikan antar pemain. Secara spesifik, kekuatan otot tungkai menjadi sorotan utama karena mayoritas (58%) berada dalam kategori "Kurang Sekali" dan sisanya (42%) dalam kategori "Kurang". Untuk aspek kecepatan atau kelincahan, mayoritas berada pada kategori "Sedang" hingga "Baik Sekali". Sementara itu, beberapa aspek fisik lain menunjukkan distribusi yang bervariasi antara kategori "Sedang", "Kurang", dan "Kurang Sekali".

Rekomendasi penelitian ini adalah pelatih perlu meningkatkan intensitas latihan kondisi fisik dan memberikan program latihan yang terarah dan spesifik, terutama untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Pemain disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kondisi fisik prima serta menjaga pola hidup sehat. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan sampel lebih besar dan waktu penelitian lebih lama, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi performa fisik, untuk hasil yang lebih komprehensif.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Futsal.

PHYSICAL CONDITION SURVEY OF THE BINTANG JUNIOR FUTSAL TEAM OF ROKAN HULU REGENCY

DEDI KURNIAWAN

Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
2025

ABSTRACT

This study analyzes the physical condition of the Bintang Junior futsal team from Rokan Hulu Regency, due to the lack of data on the players' physical fitness levels. The aim was to determine the extent of the players' physical condition. The study used a descriptive quantitative method with a population of all members of the Bintang Junior futsal team. Sampling used a total sampling technique so that all players were included in the sample. The research instruments included tests of endurance, speed, leg muscle strength, agility, and flexibility. Data were analyzed using quantitative descriptive statistics with percentages.

The results of the study indicate that, in general, the physical condition of the Bintang Junior futsal team is in the "Poor" category with an average of 804.493, although there is significant variation between players. Specifically, leg muscle strength is the main focus, with the majority (58%) in the "Very Poor" category and the remainder (42%) in the "Poor" category. For speed or agility, the majority are in the "Moderate" to "Very Good" category. Meanwhile, several other physical aspects show varying distributions between the "Moderate," "Poor," and "Very Poor" categories.

This study recommends that coaches increase the intensity of physical conditioning training and provide targeted and specific training programs, particularly to improve leg muscle strength. Players are advised to raise awareness of the importance of maintaining peak physical condition and a healthy lifestyle. Future researchers are encouraged to conduct similar studies with larger samples and longer study periods, and consider other factors that influence physical performance, for more comprehensive results.

Keywords:Physical Condition, Futsal.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat merampungkan penyusunan laporan survei ini yang berjudul “*Survei Kondisi Fisik Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu*”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu bagian dari upaya pemahaman kondisi fisik dalam konteks pembinaan olahraga futsal.

Dalam keterbatasan kapasitas ilmu dan pemahaman yang dimiliki, peneliti dengan kerendahan hati menerima segala bentuk kritik dan saran konstruktif dari berbagai pihak demi penyempurnaan di masa mendatang. Proses penyusunan skripsi ini melibatkan bantuan, bimbingan, arahan, dorongan, serta motivasi yang signifikan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Aluwis S.Pd.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, dan Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku Dosen Pembimbing II, atas kesabaran dan dedikasi dalam memberikan bimbingan serta arahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Bapak Dr. Deri Putra, M.Pd selaku Dosen Penguji I, Resdianto, M.Pd selaku Dosen Penguji II, dan Bapak Riwaldi Putra M.Pd, selaku Dosen Penguji III, atas sumbangsih saran dan masukan yang berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.

3. Dr. Pipit Rahayu, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), atas pelayanan optimal yang telah diberikan selama masa perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
4. Dr. Hardianto, S.Pd.,M.Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pangaraian, atas kesempatan yang telah diberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan pendidikan tinggi ini.
5. Pelatih Klub Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu, atas berkenaan memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
6. Para pemain Klub Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu, atas kesediaan menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Orang tua tercinta, Ayahanda dan Ibunda, atas curahan doa, bimbingan, serta dukungan material dan moral yang tak ternilai hingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Seluruh rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2019/2020 yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas kebersamaan dan dukungan yang telah terjalin.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan kelengkapan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi peneliti, dan umumnya bagi perkembangan ilmu pendidikan di Indonesia.

Pasir Pangaraian, Juni 2025

Dedi Kurniawan

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
LEMBAR PERSYARATAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Kajian Teori	9
2.1.1. Hakikat Kondisi Fisik	9
2.1.2. Komponen-Komponen Kondisi Fisik	11
2.1.3. Manfaat Kondisi Fisik	13
2.1.4. Komponen Kondisi Fisik Dominan Dalam Futsal	17
2.1.5. Keterampilan Teknik Dasar Futsal	20
2.2. Penelitian Relevan	27
2.3. Kerangka Konseptual	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	30
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian	30
3.3. Populasi Dan Sampel	30
3.4. Definisi Operasional Penelitian	32

3.5. Instrumen Penelitian.....	33
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.7. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	41
4.2. Pembahasan Hasil penelitian.....	56
BAB V PENUTUP	
5.1. Kesimpulan.....	60
5.2. Rekomendasi	60
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nama Sampel	31
Table 3.2 Norma Kekuatan Otot tungkai	32
Tabel 3.3. Norma Kecepatan Lari 30 Meter	37
Tabel 3.4 Norma <i>Illinois Agility Run Test</i>	38
Tabel 3.5 Norma Power (<i>Vertical Jump</i>)	40
Tabel 3.6. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (<i>Inci</i>)	41
Tabel 3.7 Skor Baku	43
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kekuatan Otot Tungkai Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	45
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Kecepatan Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	46
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	47
Tabel 4.5 Deskriptif Statistik Kelincahan Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	48
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	49
Tabel 4.7 Deskriptif Statistik Power Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	50
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tingkat Power Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	51
Tabel 4.9 Deskriptif Statistik Fleksibilitas Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	52
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Tingkat Fleksibilitas Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	53

Tabel 4.11 Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	54
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Golden Traigel.....	18
Gambar 2.2 Teknik Dasar Mengumpan.....	24
Gambar 2.3 Teknik Dasar Menahan Bola.....	25
Gambar 2.4 Teknik Dasar Dribbling	26
Gambar 2.5 Teknik Menembak (Shooting)	27
Gambar 3.6 Leg And Back Dynamometer	35
Gambar 3.7 Lari 30 Meter.....	36
Gambar 3.8 Tes Illinois Agility Run Test	38
Gambar 3.9 Sikap Menentukan Raihan	39
Gambar 3.10 Lompat Tegak	39
Gambar 3.11 Pengukuran fleksibilitas	41
Gambar 4.1 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kekuatan Otot Tungkai Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu.	46
Gambar 4.2 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu.....	48
Gambar 4.3 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu.....	50
Gambar 4.4 Histogram Distribusi Frekuensi Power Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu	52
Gambar 4.5 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Fleksibilitas Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu.	54
Gambar 4.6 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Nama Sampel	65
Lampiran 2. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	66
Lampiran 4 Hasil Kecepatan	67
Lampiran 5 Hasil Kelincahan.....	68
Lampiran 6 Hasil Power.....	69
Lampiran 7 Hasil Fleksibilitas	70
Lampiran 8 Tabulasi Data	71
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	72