

**STATUS DAYA TAHAN UMUM, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KECEPATAN PEMAIN FUTSAL PUTRI SMA NEGERI 1 SEWON DAN
SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Siti Fatimah Aszahro
NIM. 12601241013

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Status Daya Tahan Umum, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Pemain Futsal Putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta “ yang disusun oleh Siti Fatimah Aszahro, NIM. 12601241013, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Januari 2017
Pembimbing



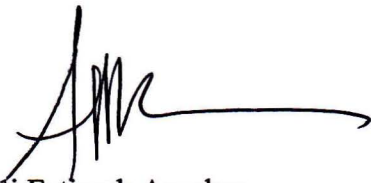
Yudianto, M.Pd
NIP. 19810702 200501 101

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Status Daya Tahan Umum, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Pemain Futsal Putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta“ yang disusun oleh Siti Fatimah Aszahro, NIM. 12601241013 ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Januari 2017
Yang Menyatakan,



Siti Fatimah Aszahro
NIM. 12601241013

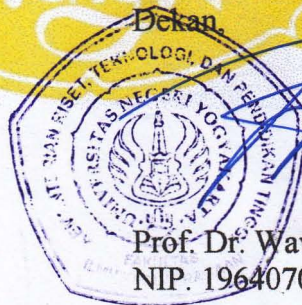
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Status Daya Tahan Umum, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Pemain Futsal Putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta” yang disusun oleh Siti Fatimah Aszahro, NIM. 12601241013, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 22 Desember 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M.Pd	Ketua Penguji		11/1 2017
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		11/2017
Komarudin, M.A	Penguji I (Utama)		10/1 2017
Joko Purwanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		10/1 '17

Yogyakarta, Januari 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001 jr

MOTTO

Banyak hal yang bisa menjatuhkan. Tapi satu-satunya hal yang benar-benar dapat menjatuhkanmu adalah sikapmu sendiri

(R A Kartini)

If you cant be intelligent, you can be a good person

(penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

Ayah Hadi Subeno dan Ibu Kasiah tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Ayah dan Ibu padaku. Untuk kakak-kakakku tercinta Widi Arti, Mansur Hidayat, Sofwan Marsus dan Muhammad Anwar yang selalu memberikan semangat kepadaku.

STATUS DAYA TAHAN UMUM, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN PEMAIN FUTSAL PUTRI SMA NEGERI 1 SEWON DAN SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA

Oleh:

Siti Fatimah Aszahro
NIM. 12601241013

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kelelahan saat perpindahan dari menyerang ke bertahan, *shooting* kurang maksimal dan lambat dalam menyambut umpan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, populasi penelitian ini adalah pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 30 orang, seluruh populasi dijadikan sampel sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi. Tes yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 yaitu daya tahan umum menggunakan *multistage test* dengan validitas sebesar 0,71 dan reliabilitas sebesar 0,521, kekuatan otot tungkai menggunakan tes *leg and back dynamometer* dengan validitas sebesar 0,860 dan reliabilitas 0,910 dan kecepatan menggunakan tes *35 meter sprint test* validitas mengacu sejauh mana kesimpulan dan keputusan dibuat berdasarkan skor tes yang sesuai dan bermakna. Teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa status kondisi fisik pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon (1) Daya tahan umum terdapat separuh pemain (70,59%) berada pada kategori “kurang”. (2) Kekuatan otot tungkai sebagian besar (94,12%) pada kategori “sedang”-“kurang sekali”. (3) Kecepatan terdapat separuh pemain (64,71%) berada pada kategori “kurang sekali”, sedangkan status kondisi fisik pemain futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta (1) Daya tahan umum terdapat separuh pemain (61,54%) pada kategori “kurang sekali”. (2) Kekuatan otot tungkai sebagian besar (76,91%) pada kategori “kurang”-“kurang sekali”. (3) Kecepatan terdapat separuh pemain (84,61%) pada kategori “kurang sekali”.

Kata kunci: *daya tahan umum, kekuatan otot tungkai, kecepatan*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Status Daya Tahan Umum, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Pemain Futsal Putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr.Guntur Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada peneliti.
5. Bapak Yudanto, M.Pd., Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Kepala Sekolah, Guru, dan siswa SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta yang telah membantu penelitian.
8. Keluarga Futsal Putri UNY, sahabat-sahabat dan orang terkasih saya : bulekin, dati maryami, riries caesariana sundah, idung, puput, medina, inggit dwilestari dan yang lain yang tak pernah lelah mendukung dan memotivasi saya untuk segera menyelesaikan penelitian ini.
9. Rekan-rekan PJKR-A 2012, dan semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Sangat disadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Januari 2017
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Hasil Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Futsal	10
2. Teknik Dasar Futsal	11
3. Hakikat Kondisi Fisik	20
a. Pengertian Kondisi Fisik	20
b. Komponen Kondisi Fisik	22
c. Manfaat Kondisi Fisik	24
d. Latihan Kondisi fisik	24
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	25

4. Komponen-komponen Kondisi Fisik bagi Pemain Futsal.....	28
5. Karakteristik Siswa SMA	30
6. Profil Futsal Putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta.....	32
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	36
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
C. Subjek Penelitian	40
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	41
E. Teknik Analisis Data	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Analisis Data Penelitian.....	48
1. Status Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri SMA Negeri 1 Sewon.....	48
2. Status Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri SMK Negeri 3 Yogyakarta	50
B. Pembahasan	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
C. Kesimpulan	57
D. Implikasi Hasil Penelitian	57
E. Keterbatasan Hasil Penelitian	58
F. Saran-saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Normativ tes <i>VO2 max</i>	46
Tabel 2. Data Normativ tes Kekuatan Otot Tungkai	46
Tabel 3. Data Normativ tes <i>Sprint 35 M.</i>	47
Tabel 4. Deskriptif Statistik Pemain Futsal Putri SMA Negeri 1 Sewon.....	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan umum pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon	49
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon.....	49
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon	50
Tabel 8. Deskriptif Statistik Pemain Futsal Putri SMK Negeri 3 Yogyakarta.....	50
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan umum pemain futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta.....	51
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai pemain futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta	51
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan pemain futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Keterampilan Dasar Mengumpan (<i>passing</i>).....	14
Gambar 2. Keterampilan Dasar Mengontrol Bola (<i>Controlling</i>).....	15
Gambar 3. Keterampilan Dasar (<i>Chipping</i>)	16
Gambar 4. Keterampilan Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	17
Gambar 5. Teknik Dasar (<i>Shooting</i>)	19

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pembimbing Proposal TAS	63
Lampiran 2. Surat izin Penelitian dari Fakultas	64
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dari Pemerintah DIY	65
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dari Pemerintah Kota Yogyakarta.....	66
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari Pemerintah Kabupaten Bantul	67
Lampiran 6. Surat Izin Peminjaman Alat.....	68
Lampiran 7. Kartu Bimbingan	69
Lampiran 8. Surat Kalibrasi	70
Lampiran 9. Prediksi Nilai VO_2 max	72
Lampiran 10. Contoh Form Perhitungan MFT	74
Lampiran 11. Hasil perolehan data Penelitian	75
Lampiran 12. Deskriptif Statistik.....	76
Lampiran 13. Dokumentasi Foto.....	79

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang dimodifikasi dari permainan sepakbola. Menurut Asmar Jaya, (2008: 1) futsal pertama kali diciptakan di *Montevideo*, Uruguay pada tahun 1930, oleh pelatih asal Argentina bernama Juan Carlos Ceriana saat piala dunia digelar di Uruguay. Olahraga futsal pertama kali dinamai *Futebol de salao* (Portugis) atau *futbol sala* (Spanyol) yang maknanya sama, yang maksudnya berarti sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Dari kedua bahasa itulah muncul kata yang lebih sering mendunia yaitu futsal.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini banyak diminati masyarakat dunia, tidak terkecuali masyarakat Indonesia. Di Indonesia, futsal sebenarnya sudah ada sejak tahun 1998. Namun kepopulerannya menanjak memasuki tahun 2005. Perkembangan futsal berhasil dibuktikan dengan menjamurnya lapangan-lapangan futsal yang dibuat dengan memanfaatkan lahan-lahan yang kosong. Perkembangan futsal di Indonesia juga terlihat dari para peminat olahraga futsal yang dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang signifikan.

Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima pemain dengan salah satunya menjadi penjaga gawang, bermain di lapangan berukuran 25-42 meter x 15-25 meter selama 2x20 menit (Justinus Lhaksana, 2011:10-13).

Futsal adalah jenis olahraga yang memiliki aturan tegas dalam hal kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), dan bentuk kekerasan lainnya seperti dalam permainan sepakbola, tidak diizinkan dalam futsal. Ini menjadi salah satu alasan mengapa permainan futsal semakin digemari banyak orang, khususnya kaum hawa yang tidak perlu mencemaskan cedera fisik (Justinus Lhaksana, 2008:33) Aturan yang tegas pada olahraga futsal ini pun membuat para kalangan hawa mulai menggemari olahraga futsal. Terbukti dengan dipertandingkannya futsal putri dalam kejuaraan “Sea Games” yang dilaksanakan di Indonesia tahun 2011. Olahraga futsal pun kini menjadi salah satu olahraga diminati oleh kalangan wanita dari kalangan umum, mahasiswi, hingga siswi Sekolah Menengah Atas. Mulai banyaknya kejuaraan futsal antar SMA di Indonesia, salah satunya Tribun Jogja Putih Abu-abu (TJPAF). Event Tribun Jogja Putih Abu-abu Futsal (TJPAF) adalah kompetisi futsal antar SMA sederajat se-DIY yang diselenggarakan setiap tahun di Yogyakarta. Adanya kompetisi tersebut Sekolah Menengah Atas di daerah Yogyakarta mulai melakukan pembinaan melalui ekstrakurikuler futsal dengan membentuk tim futsal putri, kegiatan ini didukung dengan banyaknya sekolah-sekolah yang memfasilitasi para siswanya dengan diadakan ekstrakurikuler futsal dengan alasan untuk memenuhi minat siswa terhadap olahraga futsal. Termasuk diantaranya yaitu SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta, kedua sekolah tersebut merupakan salah satu sekolah yang menjadi peserta pada ajang Tribun Jogja Putih Abu-abu Futsal Yogyakarta 2015 yang diselenggarakan di GOR Amongraga.

Tahun 2015 tim futsal SMA Negeri 1 Sewon & SMK Negeri 3 Yogyakarta yang merupakan finalis pada kejuaraan Tribun Jogja Putih Abu-abu Futsal Yogyakarta 2015. SMA Negeri 1 Sewon yang merupakan juara bertahan Tribun Jogja Putih Abu-abu Futsal selama 2 tahun yaitu pada tahun 2012, 2013 dan SMK Negeri 3 Yogyakarta yang merupakan juara pada tahun 2015. Kedua sekolah tersebut pernah menjuarai kompetisi Tribun Jogja Putih Abu-abu Futsal. Tim futsal SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta memiliki kekurangan ketika bermain futsal yaitu kecepatan dan daya tahan, hal ini dapat dilihat dari kecepatan menyambut umpan bola dari pemain sehingga tidak bisa berbuah gol. Kekuatan dalam menendang bola juga dirasa belum maksimal dan kelincahan dalam menggiring bola tidak maksimal sehingga pemain belum bisa melewati pemain bertahan lawan. Pada saat permainan sedikit lemah pada saat perpindahan dari menyerang (*attacking*) ke bertahan (*defence*) sering kali terlambat untuk turun dan terlihat kepayahan. Salah satu komponen yang dominan dalam futsal yaitu kecepatan, kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain dengan waktu yang singkat, maka perpindahan posisi pemain yang cepat dan dinamis mengharuskan pemain memiliki kecepatan yang baik.

Lapangan futsal berukuran kecil, maka kecepatan dan ketepatan sangat dibutuhkan oleh setiap pemain. Pemain harus terus berlari dengan tempo tinggi posisi untuk bertahan sekaligus menyerang menjadi prioritas (Justinus Lhakssana, 2008:34). Permainan futsal merupakan permainan yang cepat dengan jumlah pemain yang sedikit, sehingga seluruh pemain dituntut untuk

mampu bertahan dan menyerang dengan baik, semua pemain tidak boleh santai dan menunggu bola sehingga di butuhkan kondisi fisik yang baik.

Karakter permainan yang cepat dan dinamis menjadi ciri dari permainan futsal yang membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menunjang teknik dan taktik khusus bisa diterapkan dalam permainan. Tim yang memiliki kondisi fisik yang baik akan berpeluang lebih banyak untuk memenangkan pertandingan. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012:27). Kondisi fisik merupakan hal yang fundamental bagi pemain, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima akan sulit meraih prestasi yang maksimal.

Kondisi fisik yang prima sangat mempengaruhi baik buruknya permainan pemain di lapangan. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan individu yang sangat baik dan kemampuan strategi yang juga baik. Melalui latihan fisik, kondisi fisik pemain yang kurang baik akan meningkat. Dengan melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan atlet, seperti daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) lebih besar, kecepatan semakin meningkat, kekuatan semakin besar. Menurut Justinus Lhaksana (2011:17-18), bahwa komponen yang lebih dominan yang dimiliki pemain futsal adalah daya

tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), tanpa meninggalkan komponen yang lain.

Komponen kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan pada saat latihan maupun pertandingan. Kemampuan daya tahan umum yang baik merupakan kemampuan dasar untuk dapat bersaing dalam meraih prestasi, seperti yang diungkapkan oleh pelatih Timnas Futsal Putri Indonesia Hendra Nazir, “Bahwa rendahnya kondisi fisik pemain itu bisa diketahui dari tingkat VO2Max atau kadar oksigen dalam darah”. Menurut Adi nurhadi sebagai pelatih fisik Timnas Futsal Putri Indonesia target tingkat VO2Max untuk pemain Timnas Putri adalah sebesar 48 sampai 50 ml/kg B/menit.

Persiapan yang baik dan pengetahuan pelatih akan kondisi fisik pemainnya, maka prestasi yang optimal selama mengikuti turnamen atau pertandingan akan terwujud. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dan sesuai dengan kebutuhan jasmani, pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta agar melakukan aktifitas fisik sesuai dengan umur, jenis kelamin, kondisi kesehatan, dan kemampuan jasmaninya. Pada permainan futsal, keterampilan atau teknik sangat diperlukan untuk mempertahankan dan memenangkan tim. Keterampilan atau teknik tersebut seperti *shooting, dribbling, heading, passing, control ball*. Oleh karena itu, keterampilan atau teknik pemain futsal juga harus memiliki kondisi fisik, karena itu merupakan faktor utama untuk memenangkan tim.

Kondisi fisik futsal terdiri dari daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot tungkai, kecepatan, tanpa meninggalkan komponen

yang lain, sedangkan kemampuan teknik terdiri teknik tanpa bola yaitu lari, melompat, *tackling*, dan teknik dengan bola yaitu *kicking*, *controlling*, *passing*, *dribbling*, *heading*, *shooting*. Kemampuan teknik sangat dipengaruhi dan didasari kondisi fisik pemain, sehingga perlu untuk mengetahui kondisi fisik pemain.

Kondisi fisik pemain dapat dipantau dalam program latihan yang dilakukan oleh pelatih, program latihan-latihan kondisi fisik tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan teratur dengan memperhatikan tingkatan pemain. Pelatih harusnya dapat terus mengontrol kondisi fisik pemainnya, sehingga dapat terdeteksi sejak dini jika pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan. Selain itu diharapkan dari tes ini pelatih dapat mengetahui kondisi fisik pemainnya, karena penelitian ini menyajikan status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta, serta dapat memberikan rambu-rambu merancang program latihan berikutnya, selain itu juga akan terlihat ada tidaknya peningkatan kondisi fisik pemain selama latihan fisik. Tidak jarang banyak Tim dari sekolah SMA dan SMK sederajat yang mengabaikan kondisi fisik pemainnya, karena beranggapan dengan latihan-latihan fisik sudah cukup tanpa perlu melakukan tes fisik.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi dapat ditarik kesimpulan bahwa penting untuk mengetahui kondisi fisik seorang pemain futsal dengan

melakukan penelitian. Melalui tes kondisi fisik diharapkan dapat mengetahui status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta sehingga diharapkan agar pemain dapat meningkatkan kondisi fisik dalam bermain futsal karena dengan memiliki kondisi futsal yang lebih baik akan berdampak lebih baik pada penampilan tim sehingga dapat berprestasi terhadap olahraga yang diminatinya khususnya olahraga futsal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah tentang kondisi fisik terhadap pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta yaitu:

1. Belum diketahui status kondisi fisik pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta.
2. Pemain sedikit lemah pada saat perpindahan dari menyerang (*attacking*) ke bertahan (*defence*) sering kali terlambat untuk turun dan terlihat kepayahan.
3. Pemain melakukan *shooting* kurang maksimal, sehingga *shooting* yang dilakukan lemah dan kurang akurat.
4. Pemain sedikit lambat dalam menyambut umpan dari pemain lain, sehingga mudah dikuasai oleh lawan dan saat umpan di depan gawang tidak dapat membuahkan gol.

5. Belum disusunnya program latihan fisik secara khusus pada kegiatan ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu adanya pembatasan masalah, agar masalah yang ingin dikaji lebih fokus tidak meluas dan guna menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka peneliti ini hanya akan membahas tentang status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa baik status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin diperoleh melalui penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah status kondisi fisik pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta, sehingga dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan program latihan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta dapat mengetahui status kondisi fisik mereka dan setelah mengetahui hasil dari penelitian ini diharapkan pemain akan termotivasi, sehingga berpartisipasi aktif untuk meningkatkan kondisi fisik.
- b. Bagi pelatih, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan melatih fisik pemain futsal dari masing-masing sekolah yang dilatihnya pada kegiatan ekstrakurikuler.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskriptif Teori

1. Hakikat Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay, dalam bahasa Portugis permainan tersebut dikenal dengan nama *futebol de salao* dan dalam bahasa Spanyol lebih dikenal dengan nama *futbol sala*, yang memiliki arti yang sama sepakbola ruangan dan dari kedua bahasa tersebut muncullah singkatan yang mendunia yaitu Futsal (Asmar Jaya, 2008:1).

Futsal dimainkan di bawah perlindungan *Federation Internationale de Football Association (FIFA)* di seluruh dunia. Indonesia mulai mengenal futsal pada tahun 2002, dengan cepat merambah pecinta sepakbola di tanah air, mulai dari lingkungan sekolah, kampus, perkantoran.

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 7-9), futsal adalah olahraga beregu, dengan kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, permainan yang sangat cepar dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk melakukan kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain.

Menurut Agus S. Dwi Marhaendro & Saryono (2012:1), futsal merupakan penyeragaman permainan sepakbola mini di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepakbola dalam betul *law of the*

game yang disesuaikan. Futsal adalah aktivitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak dan membutuhkan kondisi fisik yang prima, karena kedua tim bergantian serang dalam kondisi lapangan yang sempit dan waktu yang relatif singkat. Tim yang menang adalah tim yang banyak mencetak gol ke gawang lawan. Secara umum permainan futsal dan sepakbola hampir sama, yaitu memainkan bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Perbedaan paling mendasar antara futsal dan sepakbola adalah pada lapangan yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih satu banding enam, sehingga menuntut peralatan dan peraturan pertandingan atau permainan yang disesuaikan.

Dengan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun di dalam ruangan. Permainan Futsal dimainkan lima lawan lima orang membutuhkan kondisi fisik yang prima dan keterampilan, karena kedua tim bergantian serang dalam kondisi lapangan yang sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan tim ditentukan oleh jumlah terbanyaknya suatu tim untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

2. Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar futsal yang digunakan dalam permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola, namun ukuran lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai yang lebih rata mengakibatkan terjadinya

perbedaan-perbedaan dalam teknik dasar. Seorang pemain futsal harus memiliki teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi teknik dasar lain juga harus dikuasai. Penguasaan teknik dasar yang baik akan mempengaruhi terhadap penampilan individu seorang pemain.

Permainan futsal yang kini diajarkan kepada para pemain lebih menekankan pada permainan dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola atau *timing* yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan penguasaan teknik dasar bermain futsal, seperti *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling*, *shooting* (Justinus Lhaksana, 2011: 28-29).

Menurut Agus S. Dwi Marhaendro & Saryono (2012:1), teknik yang digunakan dalam permainan futsal relatif tidak jauh berbeda dalam permainan sepakbola. Pemain dalam tim futsal, seperti dalam sepakbola, mempunyai dua pemain dengan beda teknik individual yang harus dimiliki, yaitu penjaga gawang dan pemain yang lain. Dengan demikian secara garis besar dapat dibedakan menjadi dua teknik individual yang umum, yaitu antara penjaga gawang dan pemain yang lain. Secara umum teknik individu yang dominan adalah teknik pemain bukan sebagai penjaga gawang, karena digunakan untuk menjalin kerjasama, baik dalam menyerang maupun bertahan. Pada pelatihan tingkat dasar teknik individu sebagai berikut: mengumpan (*passing*), menahan (*controlling*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan mengumpan lambung (*chipping*) yang harus dikuasai oleh pemain.

Menurut (Asmar Jaya, 2008: 62-67), mengatakan bahwa dalam bermain futsal seorang pemain harus dibekali dengan teknik dasar bermain futsal yang baik, tidak hanya menendang bola, diperlukan keahlian dalam menguasai dan mengontrol bola. Ada beberapa macam teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal yaitu menendang (*kicking*), menerima/ menghentikan bola, menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*).

Dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal adalah sebagai berikut:

a. Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan dalam mengumpan ditentukan dari: 1) keras, 2) akurat dan 3) mendatar. Menurut Justinus Lhaksana (2011:30), saat melakukan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai, berikut analisis gerakan dalam melakukan *passing*:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu berada disamping bola, bukan kaki untuk mengumpan.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

- d) Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, di mana setelah melakukan passing ayunan kaki jangan dihentikan.



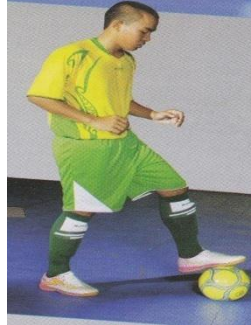
Gambar 1. Keterampilan Dasar Mengumpan (*Passing*)
Sumber: Justinus Lhaksana, (2011: 30)

b. Teknik menahan bola (*controlling*)

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 31), keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Menurut Agus Susworo, dkk (2009), *controlling* adalah kemampuan pemain saat menerima bola sampai pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola. Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring ataupun menembak ke gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *controlling* yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota badan selain tangan.

Hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola:

- 1) Selalu melihat datangnya arah bola.
- 2) Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
- 3) Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

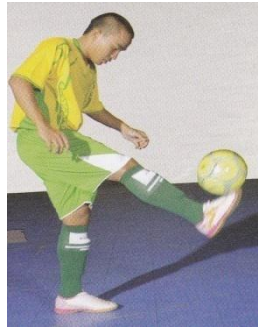


Gambar 2. Keterampilan Dasar Mengontrol Bola(*Controlling*)
Sumber: Justinus Lhaksana, (2011: 31)

c. Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 32), keterampilan *chipping* sering di lakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaanya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Menurut Agus Susworo, dkk. (2009), *chipping* adalah gerakan menendang bola yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan. Gerakan menendang bola yang dimaksud lebih cenderung sebagai gerakan menyendok bola. *Chipping* dapat dilakukan untuk mengumpan maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Menurut Justinus Lhaksana (2011:32), untuk mengumpan lambung harus diperhatikan gerakannya sebagai berikut:

- 1) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah yang akan dituju, bukan kaki yang akan melakukan.
- 2) Gunakan kaki bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpan lambung.
- 3) Konsentrasikan pandangan pada bola tepat di bawah bola menyentuhnya.
- 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat melakukan sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 5) Diteruskan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki jangan dihentikan.



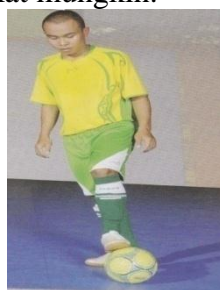
Gambar 3. Keterampilan Dasar (*Chipping*)
 Sumber: Justinus Lhaksana, (2011: 32)

d. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Justinus Lhaksana (2011 :33), *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menurut Asmar Jaya, (2008: 66) *dribbling* merupakan tendangan bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menurut Komarudin (2011: 50) “tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola keruang kosong, melepaskan diri dari lawan, membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* kegawang lawan. *Dribbling* bertujuan untuk

mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menurut Agus Susworo, dkk. (2009), *dribbling* adalah kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar. Tujuan dari *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola keruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* kegawang. Menurut Justinus Lhaksana (2011:33) untuk melakukan *dribbling* harus mengetahui teknik *dribbling* sebagai berikut:

- 1) Dalam melakukan *dribbling*, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
- 2) Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
- 3) Bola digulirkan bola kedepan tubuh.
- 4) Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
- 5) Atur jarak bola sedekat mungkin.



Gambar 4. Keterampilan Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Sumber: Justinus Lhaksana, (2011: 34)

e. Teknik dasar menembak (*shooting*)

Shooting merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 34), *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh

pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Menurut Agus Susworo, dkk. (2009), *shooting* adalah tendangan kearah gawang untuk menciptakan gol. *Shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Menurut Justinus Lhaksana (2011:34-35) teknik *shooting* ada 2 yaitu:

1) Teknik *Shooting* menggunakan Punggung kaki

- a) Pada saat melakukan *shooting*, kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap kearah gawang.
- b) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- c) Konsentrasi pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e) Posisi badan agak dicondongkan kedepan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola dibagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
- f) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.

2) *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu

Teknik ini sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat diujung sepatu atau ujung kaki.



Gambar 5. Teknik Dasar (*Shooting*)
Sumber: Justinus Lhaksana, (2011: 35)

f. Teknik dasar menyundul bola (*Heading*)

Menurut Komarudin (2011: 62) “salah satu keterampilan dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapanganya itu menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan kepala”. Menyundul bola ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola keteman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepakbola *konvensional*, tetapi ada situasi ketika pemain perlu menggunakan teknik menyundul bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.

Untuk menyundul bola, hendaknya memperhatikan berikut ini:

- 1) Untuk menyundul hal yang harus dilakukan adalah melihat datangnya bola
- 2) Melengkungkan tubuh.
- 3) Jaga keseimbangan dengan melebarkan badan.

- 4) Sentuh bola dengan dahi (bagian kepala yang keras)
Ada gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jalannya bola lebih cepat ke arah yang dituju.

3. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Salah satu unsur penting dalam meraih prestasi adalah kondisi fisik, di samping teknik, taktik dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Cabang olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan yang berimbang antara kondisi fisik, teknik, taktik dan mental seperti sepakbola, bola voli, basket dan juga futsal.

Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Suatu kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika melakukan latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada dasar prinsip-prinsip latihan. “Latihan yang baik dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta

berkesinambungan, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (*training load*) yang selalu meningkat secara bertahap setiap tahun” (Departemen Pendidikan Nasional, 2000: 103). “Tujuan utama atlet berlatih ialah untuk mencapai puncak prestasi (PP) pada pertandingan utama tahun ini. Untuk ini, pembinaan atlet harus direncanakan dengan baik dan benar dan didasarkan pada konsep periodisasi prinsip-prinsip latihan, serta metodologi penerapannya di lapangan” (Harsuki: 2003:307).

Kondisi fisik yang baik memiliki beberapa keuntungan, diantaranya pemain mampu dan mudah mempelajari ketrampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti pertandingan maupun latihan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang pemain, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi. Dalam hal ini dikenal ada empat macam kelengkapan yang harus dimiliki, apabila seorang akan mencapai prestasi yang optimal. Kelengkapan tersebut menurut Mochamad Sajoto (1988: 7), meliputi: 1) Pengembangan Fisik (*Physical Build-Up*), 2) Pengembangan Teknik (*Technical Build-Up*), 3) Pengembangan Mental (*Mental Build-Up*), 4) Kematangan Juara.

Berdasarkan uraian di atas 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 peningkatan maupun pemeliharaan keadaan fisik seseorang yang meliputi keadaan awal, pada saat dan setelah mengalami proses latihan.

Kondisi fisik merupakan faktor penting untuk meraih prestasi, disamping teknik, taktik dan mental, kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik, dapat memberikan sumbangan yang cukup besar dalam mencapai kecakapan bermain futsal atau prestasi futsal yang lebih baik. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik meliputi kekuatan

(*strenght*), daya tahan yang terdiri dari daya tahan umum dan daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Adapun 10 komponen kondisi fisik secara terperinci tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Kekuatan (*strenght*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya Tahan (*endurance*), ada 2 macam, yaitu:
 - a) Daya Tahan Umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
 - b) Daya Tahan Otot (*muscular endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan Otot (*muscular power*), kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 4) Kecepatan (*speed*), adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu terutama jarak yang pendek dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Kelentukan (*flexibility*), adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan pengukukuran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan (*agility*), kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.
- 7) Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan (*accuracy*), adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, syaraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus di tangkap dan lain-lain.

Jadi dari pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan komponen kondisi fisik terdiri dari 10 komponen yaitu kekuatan

(strength), daya tahan (*endurance*), kekuatan otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) semua komponen tersebut merupakan komponen yang harus dilatih oleh seorang atlet agar dapat meraih prestasi yang maksimal.

c. Manfaat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas seorang atlet dalam pertandingan, sehingga dapat tampil secara maksimal. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

d. Latihan Kondisi Fisik

Metode latihan kondisi fisik dapat dibedakan menjadi dua macam program latihan. Pertama program latihan peningkatan kondisi fisik, baik per komponen maupun secara keseluruhan. Kedua, program

latihan mempertahankan kondisi fisik. Program latihan peningkatan kondisi fisik dilaksanakan bila berdasarkan tes awal, olahragawan yang bersangkutan belum berada dalam status kondisi fisik yang diperlukan untuk pertandingan-pertandingan yang akan dilakukannya. Program latihan mempertahankan kondisi fisik yaitu suatu program latihan yang disusun sedemikian rupa, sehingga dengan program latihan yang disusun sedemikian rupa, sehingga dengan program tersebut diharapkan akan berada dalam status kondisi puncak sesuai dengan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk cabang olahraga yang bersangkutan dalam suatu turnamen atau pertandingan-pertandingan tertentu.

Dalam menyusun program latihan harus berpedoman pada empat prinsip dasar agar sesuai dengan sasaran yang akan diinginkan. Menurut Depkes RI (1994: 103-108), latihan kondisi fisik ada beberapa macam diantaranya sebagai berikut:

- 1) *Over load*
- 2) Konsistensi
- 3) Spesifikasi
- 4) Progresif
- 5) Individualitas

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Menurut Depkes RI (1994: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-

faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Menurut Depkes RI (1994:8-10) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah: umur, jenis kelamin, genetik, status kesehatan, status gizi, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, dan faktor lain yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Genetika

Pengaruh genetika terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi tubuh serabut otot yang terdiri dari serat merah dan serat putih. Seseorang yang memiliki serabut otot rangka merah lebih cepat melakukan kegiatan yang bersifat *aerobik*, sedangkan yang lebih banyak memiliki serabut otot rangka putih, lebih mampu untuk melakukan kegiatan yang bersifat anaerobik. Demikian pula pengaruh keturunan terhadap komposisi tubuh sering dihubungkan dengan tipe tubuh. Seseorang yang mempunyai tipe *endomorp* (bentuk tubuh bulat dan pendek) cenderung memiliki jaringan lemak lebih banyak apabila dibandingkan dengan tipe *ektomorp* (bentuk tubuh kurus dan tinggi).

2) Jenis kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiorespirasi pada usia anak-anak, antara pria dan wanita tidak berbeda, namun setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak kadar *hemoglobin* lebih rendah dibandingkan dengan pria. Hal yang sama juga terjadi pada kekuatan otot, karena perbedaan kekuatan antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran antara pria dan wanita pada kekuatan otot, karena perbedaan kekuatan antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran otot baik besar maupun proporsi tubuh. Nilai perbedaan tidak sama pada semua kelompok otot. Secara umum perbedaan antara pria dan wanita jelas terlihat pada otot bagian atas, yaitu wanita 50% lebih lemak dan untuk kelompok otot bagian bawah, wanita 30% lemak dari pria. Besarnya kekuatan otot ini memegang peran dalam daya tahan.

3) Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan kardiorespirasi ditemukan,

sejak usia anak-anak sampai sekitar 20 tahun, daya tahan kardiorespirasi meningkat dan mencapai maksimal di usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini. Peningkatan kekuatan otot pria dan wanita sampai usia 12 tahun, selanjutnya setelah usia pubertas pria lebih banyak peningkatannya, kekuatan otot yang maksimal dicapai pada usia 25 tahun yang secara berangsur-angsur menurun dan pada usia 65 tahun kekuatan otot hanya tinggal 65-70% dari yang memiliki sewaktu berusia 20-25 tahun. Pada pria kekuatan genggam otot tangan menurun 20% pada wanita menurun 30%, penurunan dipengaruhi oleh kegiatan fisik individu. Selanjutnya pengaruh umur terhadap kelentukan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses menua yang disebabkan oleh menurunnya elastisitas otot karena berkurangnya aktifitas.

4) Gizi

Manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan yang berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan air.

5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok sangat berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbonmonoksida (CO). Daya ikat monoksida terhadap hemoglobin lebih besar 200-300 kali dari oksigen (O₂). Hemoglobin sebagai alat pengangkut oksigen melalui darah ke seluruh tubuh.

6) Latihan jasmani

Aktifitas jasmani adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai multimanfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress*, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

7) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-terusan sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi manusia. Untuk itu beristirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja dan aktifitas sehari-hari

dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7-8.

4. Komponen-komponen Kondisi Fisik bagi Pemain Futsal

Futsal merupakan aktifitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak. Seorang pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik yang baik untuk dapat memainkan permainan tersebut dengan baik. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 17-27), melihat karakter permainan futsal yang cepat dan dinamis dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen kondisi fisik yang lain.

Menurut Jose Luis Mendes, komponen kondisi fisik di futsal terdiri dari 3 yaitu daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), kecepatan (*speed*) dan kekuatan (*strength*) yang diakses dari www.fsf.fo. Menurut Alan Sinovic kondisi fisik yang sangat penting di olahraga futsal yaitu kekuatan otot tungkai (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) yang diakses dari www.slideshare.net. Dari pernyataan diatas dapat di simpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang sangat dominan di olahraga futsal yaitu daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot tungkai (*strength*) dan kecepatan (*speed*), Berikut komponen kondisi fisik bagi pemain futsal:

a. Daya Tahan (*endurance*)

Kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama. Semakin lama waktu pertandingan, maka daya tahan pemain juga harus semakin tinggi. Perlu perhatian terhadap kapasitas daya tahan pemain, karena semakin besar kapasitas daya tahan pemain semakin cepat *recovery* pemain, sebab banyak pengulangan teknik dalam jumlah yang banyak dalam permainan futsal. Seorang pemain mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus-menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang maka, makin tinggi pula kondisi fisiknya.

b. Kekuatan Otot Tungkai (*strenght*)

Kekuatan otot tungkai mutlak dimiliki oleh setiap pemain. Semakin kuat otot tungkai atlet semakin berdampak positif pada penampilan. Selain itu, resiko cedera pada pemain akan semakin kecil terjadi. Salah satunya faktor yang berperan dalam penampilan pemain futsal adalah pencapaiannya melakukan tendangan, dengan kata lain untuk melakukan tendangan harus ada unsur kondisi fisik kekuatan terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola. Kekuatan otot tungkai seseorang berperan dalam meningkatkan langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dengan

kecepatan otot dalam melangkah. Kekuatan otot tungkai dipakai saat pemain menggiring bola dan menendang bola, dengan kekuatan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat.

c. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat atau secepat-cepatnya. Futsal sangat mengandalkan kecepatan. Itulah mengapa kecepatan harus dimiliki oleh pemain futsal. Latihan kecepatan harus diperhitungkan volume dan intensitasnya agar berdampak positif terhadap pemain.

Kecepatan sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga futsal, misalnya seorang pemain gagal melakukan serangan dan segera kembali ke posisi bertahan atau perpindahan dari menyerang ke bertahan diperlukan kecepatan berlari sprint, serta saat pemain menggiring bola dan melakukan wall passing memerlukan kecepatan bergerak dan kecepatan reaksi dalam menanggapi bola yang datang serta pergerakan tanpa bola.

5. Karakteristik Siswa SMA dan SMK

Husdarta dan Yudha (2000: 57) mengatakan bahwa masa remaja awal antara usia 11-13 tahun sampai 14-16 tahun, dan remaja akhir antara usia 14-16 tahun sampai usia 18-20 tahun. Oleh karena itu siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) digolongkan sebagai remaja tingkat akhir karena

pada umurnya siswa Sekolah Menengah Atas memiliki usia rata-rata 16-18 tahun.

Masa remaja adalah masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak banyak mengalami perubahan fisik dari psikis. Menurut Husdarta dan Yudha (2000:59) menjelaskan profil perilaku dan pribadi remaja akhir SMA meliputi:

- a. Fisik dan Perilaku Motorik, antara lain:
 - 1) Laju perkembangan secara umum sangat lambat.
 - 2) Proporsi ukuran dan berat badan seimbang.
 - 3) Siap berfungsinya organ-organ reproduksi seperti pada orang dewasa.
 - 4) Gerak-geriknya mulai mantap.
 - 5) Jenis dan cabang permainan lebih selektif dan terbatas pada keterampilan yang menunjang pada persiapan kerja.
- b. Bahasa dan Perilaku Kognitif, antara lain:
 - 1) Lebih memantapkan diri pada bahasa asing tertentu yang dipilihnya.
 - 2) Menggemari literatur yang mengandung nilai-nilai filosofis, etis, dan religius.
 - 3) Lebih bersifat rasionalisme dan idealis.
 - 4) Mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal diikuti kemampuan membuat generalisasi.
 - 5) Kecenderungan bakat mencapai titik puncak.
- c. Perilaku Sosial Moralitas dan Religius, antara lain:
 - 1) Bergaul dengan jumlah teman yang terbatas dan selektif.
 - 2) Ketergantungan pada teman sebaya lebih fleksibel, kecuali dengan teman dekat pilihannya.
 - 3) Mulai menjaga jarak kebebasannya dengan orang tuanya.
 - 4) Keberadaan Tuhan semakin dipahami dan dihayati.
 - 5) Perlakuan sehari-hari dilakukan atas kesadarannya sendiri.
 - 6) Mulai menemukan pegangan hidup yang pasti.
- d. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian antara lain:
 - 1) Menentukan arah pada pola dasar kepribadiannya.
 - 2) Emosional mulai terkendali.
 - 3) Kecenderungan minat pendidikan dan karir sudah nampak.
 - 4) Mulai memperlihatkan identitas dirinya yang sebenarnya.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pada remaja mengalami perkembangan fisik dan psikis secara cepat. Hal ini dapat

dilihat dari aspek fisik, psikis, sosial, perkembangan motorik, afektif dan kognitif. Pada masa remaja adalah masa kritis dimana individu dalam proses pencarian identitas, maka dari itu pada masa remaja perlu adanya pendampingan dan pelatihan serta pembinaan yang baik.

6. Profil Futsal Putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta

Kejuaraan Tribun Jogja Abu-abu Futsal (TJPAF) merupakan kompetisi futsal antar SMA & SMK sederajat se-DIY yang diselenggarakan setiap tahun. Kejuaraan Tribun Jogja Abu-abu Futsal mulai diselenggarakan pada tahun 2012. Kompetisi ini diikuti oleh tim futsal putra maupun putri untuk mewakili masing-masing sekolah. Tujuan diadakan kejuaraan Tribun Jogja Putih Abu-abu Futsal untuk menciptakan generasi baru bagi olahraga futsal sehingga prestasi futsal di kalangan SMA & SMK sederajat di Yogyakarta dapat meningkat dan dapat membawa nama baik daerah Yogyakarta di kejuaraan tingkat nasional. Tribun Jogja Putih Abu-abu tahun 2015 yang diselenggarakan di GOR Amongraga Yogyakarta menjadikan SMA Negeri 1 Sewon & SMK Negeri 3 Yogyakarta sebagai finalis pada kejuaraan tersebut.

a. Profil Futsal Putri SMA Negeri 1 Sewon

Futsal putri SMA Negeri 1 Sewon terbentuk pertama kalinya pada awal tahun 2012, tim ini pertama terbentuk dari inisiatif siswa yang ingin mengikuti kejuaraan *female sport* dengan adanya inisiatif tersebut akhirnya futsal putri SMA Negeri 1 Sewon terbentuk dengan pelatih ridwan yang merupakan guru olahraga. Pada kejuaraan TJPAF (Tribun

Jogja Putih Abu-abu Futsal) tahun 2012-2014 pelatih yang awalnya dipegang oleh Ridwan diganti oleh Putra Erlangga yang merupakan alumnus dari SMA Negeri 1 Sewon. Tim futsal SMA Negeri 1 Sewon merupakan tim futsal putri yang selalu masuk pada babak semifinal dan final hal itu terbukti dari tahun 2012 yang berhasil membawa timnya menjadi juara setelah mengalahkan SMA Negeri 2 Wates dan pada tahun kedua yaitu tahun 2013 SMA Negeri 1 Sewon berhasil mempertahankan gelar juaranya. Namun pada tahun 2014 SMA Negeri 1 Sewon hanya sampai pada babak semifinal. Pada tahun 2015 SMA Negeri 1 Sewon berhasil masuk ke babak final dan melawan SMK Negeri 3 Yogyakarta. Pada kejuaraan TJPAF (Tribun Jogja Putih Abu-abu Futsal) 2015 posisi pelatih diganti oleh mantan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon yang pernah membawa juara pada tahun 2012 yaitu Medina Mufid Fajrin dan berhasil menjadi juara kedua. Pada kejuaraan *female sport* yang diadakan di GOR Amongraga tim futsal putri SMA Negeri 1 Sewon berhasil menjadi juara 1 dan pada tahun 2013 menjadi juara 2. Tim futsal putri SMA Negeri 1 Sewon mengadakan latihan tiga kali dalam seminggu, setiap hari Senin dan Rabu pada jam 15.00 WIB dan hari Jumat pada jam 13.00 WIB di gedung serba guna. Jumlah pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon yaitu 15 pemain yang terdiri dari kelas 10 sampai kelas 12.

b. Profil Futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta

SMK Negeri 3 Yogyakarta merupakan tim baru yang di bentuk pada tahun 2014 terbentuk karena ada beberapa putri yang merupakan pemain sepakbola daerah sehingga mereka berinisiatif membentuk tim futsal putri. Tim futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta yang terdiri dari 10-12 pemain. Tim futsal putri SMK N 3 Yogyakarta mengadakan latihan satu-dua kali dalam seminggu pada hari senin pukul 16.00 WIB. Tim Futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta berhasil membawa tim sekolah menjuarai Tribun Jogja Putih Abu-abu Futsal 2015 setelah mengalahkan tim unggulan SMA Negeri 1 Sewon dan menjadi juara pada kejuaraan *female sport* tahun 2014 yang dilatih oleh latifah dewi yang merupakan alumnus dari SMK Negeri 3 Yogyakarta yang merupakan pemain futsal dan sepakbola.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang disusun adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Imakulata Angga Kristanti (2014) dengan judul “Profil kondisi fisik pemain tim ukm sepakbola divisi futsal putri Universitas Negeri Yogyakarta”. Hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu profil kondisi fisik pemain Tim UKM Sepakbola Divisi Futsal Putri UNY Tahun 2014 berada pada kategori “kurang sekali” persentase sebesar 5% (1 orang), kategori “kurang” persentase

sebesar 20% (4 orang), dan kategori “sedang” dengan presentase 50% (10 orang), kategori “baik” persentase sebesar 15% (3 orang), dan kategori “baik sekali” dengan persentase 10% (2 orang). Sedangkan berdasarkan nilai-nilai rata-rata yaitu 150,0, profil kondisi fisik pemain Tim UNY sepakbola divisi futsal putri UNY tahun 2014 masuk dalam kategori “sedang”.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa A. Martasari, dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan 25 sampel yang diambil dengan instrumen tes dan pengukuran tes lari 60 meter dengan satuan detik, tes lari bolak balik 4x5 m dengan satuan detik, tes lari 2,4 km dengan satuan menit, *leg and back dynamometer* dengan satuan kg, *sit and reach* dengan satuan cm, teknik analisis data dengan pengkategorian item tes menurut Ngatman Suwito, dengan hasil 0% kategori baik sekali, 16% baik, 80% kategori sedang, 4% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Galant Pradana Putra, dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013”. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 pemain, instrumen penelitian dengan tes dan pengukuran *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, tes lari 50 meter dengan satuan detik, kelincahan yang diukur dengan tes *illinois agility run test* dengan satuan detik, power tungkai yang diukur dengan

vertical jump dengan satuan cetimeter, dan daya tahan aerobik yang diukur dengan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min. Seluruh data dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain futsal Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Provinsi Kabupaten Klaten Tahun 2013 berada pada ketegori kurang baik dengan persentase sebesar 18,75% (3 orang), pada ketegori kurang baik dengan persentase sebesar 31,25% (5 orang), pada ketegori cukup baik dengan persentase sebesar 18,75% (3 orang), ketegori baik dengan persentase sebesar 12,5% (2 orang), dan ketegori sangat baik dengan persentase sebesar 18,75% (3 orang). Nilai rata-rata, yaitu sebesar 250,0 pemain masuk ketegori cukup baik.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan pada deskripsi latar belakang timbul suatu permasalahan yang dapat dijadikan sebagai bahan penelitian atau kerangka berfikir dalam penelitian ini. Futsal merupakan olahraga kompleks yang memerlukan kondisi fisik prima dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik yang buruk dari seorang pemain akan berdampak buruk pada penampilannya di lapangan. Pengetahuan akan kondisi fisik pemain oleh pelatih sering diabaikan, sehingga pemain melakukan program latihan yang tidak disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, kondisi kesehatan dan kemampuan jasmaninya. Tentunya hal tersebut mempengaruhi prestasi pemain dan tim. Kondisi fisik pemain sangat

menunjang kemampuan teknik dan taktik pemain, dan program latihan yang baik dengan mengacu pada kondisi fisik setiap pemain dapat meningkatkan kondisi fisik pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan pemain.

Futsal memiliki karakter yang cepat dan dinamis membutuhkan daya tahan, kekuatan, kelincahan dan semua komponen kondisi fisik lainnya dalam waktu yang relatif lama. “Melihat karakter futsal dapat disimpulkan bahwa terdapat komponen dominan yang harus dimiliki oleh pemain futsal yaitu, daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan (*speed*)” (Justinus Lhaksana, 2011: 17-18).

Berdasarkan kajian teori di atas beberapa penjelasan dalam latar belakang dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi pemain futsal terutama pemain futsal putri. Faktor-faktor tersebut berkaitan satu sama lain dan berasal dari dalam pemain maupun dari luar pemain. Kemampuan teknik sangat dipengaruhi dan didasari kondisi fisik pemain, sehingga kualitas permainan juga akan meningkat yang tentu saja berpengaruh pada prestasi.

Kondisi fisik perlu disadari oleh pelatih agar dapat menyusun dan merencanakan program latihan berikutnya, sedangkan untuk pemain dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Oleh karena itu pemain futsal putri Finalis TribuN Jogja Putih Abu-abu Futsal Tahun 2015 dituntut memiliki kondisi fisik yang baik dan terpelihara dengan terus memataui dan mengontrol program latihan sesuai kondisi

pemain dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain, sehingga pemain mampu berlatih dan bertanding dengan baik untuk mencapai prestasi yang membanggakan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu “Penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data dengan menyajikan data, menganalisis dan menginterpretasi” (Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, 2010: 44). Penelitian ini dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Secara teoritis, variabel diartikan sebagai atribut suatu objek yang mempunyai variasi antara obyek yang satu dengan objek yang lainnya. Variabel dalam penelitian ini adalah status daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot tungkai dan kecepatan. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat di jelaskan sebagai berikut:

1. Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) adalah jumlah volume oksigen maksimal tubuh pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama. Dalam penelitian ini menggunakan *Bleep Test/Multi Stage Test* dengan satuan ml/kg/menit.

2. Kekuatan otot tungkai adalah jumlah beban yang dapat diangkat menggunakan otot tungkai oleh pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta. Kekuatan otot tungkai diambil dengan menggunakan tes *leg and back dynamometer*. Skor dihitung dalam satuan kg, dengan tingkat ketelitian 0,5 kg. Penelitian dilakukan 2 x percobaan dan diambil yang terbaik.
3. Kecepatan adalah waktu yang dapat ditempuh oleh pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta. Dalam penelitian ini, pemain menempuh lari yang sejauh 35 meter. Hasil waktu dicatat menggunakan satuan waktu (detik). Penelitian dilakukan 2x dan di ambil waktu yang terbaik.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah semua pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 30 orang yang terdiri dari siswi dari SMA Negeri 1 Sewon 17 siswi dan 13 siswi dari SMK Negeri 3 Yogyakarta , yang merupakan siswi aktif anggota ekstrakurikuler futsal putri dari SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta yang masuk dalam tim dan yang aktif sebagai pemain, tidak membedakan usia dan angkatan. Seluruh populasi dijadikan sampel, sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi.

D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto dalam Riduwan, 2006: 51). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas 3 (tiga) item tes, yaitu:

a. Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*)

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) peneliti menggunakan tes multi tahap *Bleep Test/Multi Stage Test*. Instrumen ini memiliki validitas 0,71 dan reliabilitas 0,521 (www.brianmac.co.uk)

b. Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *leg and back dynamometer*. Instrumen ini memiliki validitas 0,860 dan reliabilitas 0,910 (Widiastuti,2011:79)

c. Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari sprint 35 meter, validitas mengacu sejauh mana kesimpulan dan keputusan dibuat berdasarkan skor tes yang sesuai dan bermakna (www.brianmac.co.uk)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif, data yang objektif ini akan memudahkan kita dalam memperoleh penelitian. Tes ini dilakukan di SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta. Berikut pelaksanaan Tes Kondisi Fisik pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta:

- a. Pertama, testee dibariskan menjadi 2 shap untuk memperhatikan suatu arahan tentang pelaksanaan “Tes Kondisi Fisik” dari testor dan testor memberikan contoh beserta langkah-langkahnya dalam melakukan tes tersebut. Setelah itu testee melakukan pemanasan secukupnya sebelum melakukan tes.
- b. Testee diberikan kesempatan untuk berlatih.
- c. Kedua, testee melakukan “Tes Kondisi Fisik pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta” bergantian dengan mengikuti aba-aba yang diberikan oleh testor. Langkah-langkah “Tes Kondisi Fisik pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta” yaitu :

- 1) Testee melakukan Tes Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai diambil dengan menggunakan tes *leg and back dynamometer*, dengan satuan kg.

Teknik pengambilan data dengan menggunakan *Leg and back Dynamometer Test* :

- a) Peserta tes berdiri pada leg and back dynamometer dengan lutut ditekuk membentuk sudut 130-140 derajat dan tubuh tegak
- b) Panjang rantai diatur sedemikian rupa sehingga sesuai dengan posisi berdiri, tongkat pegangan digenggam dengan posisi tangan pronasi (menghadap belakang), tarik ke atas rantai dengan menggunakan pinggul, dengan meluruskan sendi lutut perlahan-lahan.
- c) Baca petunjuk skala saat maksimum tercapai. Ulangi selama 2 kali.

Penilaian

Penilaian akan diambil hasil terbaik dari 2 kali percobaan yang dilakukan oleh *testee*. Skor dihitung dalam satuan kg, dengan tingkat ketelitian 0,5 kg.

2) Testee melakukan Tes Kecepatan (*speed*)

Kecepatan diambil dengan menggunakan tes lari *sprint* 35 meter, dengan menggunakan satuan tes dalam detik.

Teknik pengambilan data menggunakan *Sprint 35 Meter Test*:

- a) Tandai lintasan yang berjarak 35 meter menggunakan cone

- b) Atlet menggunakan awalan dengan start berdiri pada garis start, setelah aba-aba “ya” atlet berlari secepat mungkin sampai garis finish.
- c) Asisten mencatat hasil yang diperoleh atlet.
- d) Atlet melaksanakan 2x percobaan dengan istirahat 2 – 5 menit

Penilaian:

Untuk evaluasi kinerja atlet pilih gender mereka, masukkan waktu terbaik 35 meter.

- 3) Testee melakukan Tes Daya Tahan umum (*cardiorespiratory endurance*)

Daya tahan diambil dengan menggunakan *Bleep Test/Multi Stage Test* .

Teknik pengambilan data menggunakan *Bleep Test/Multi Stage Test* :

- a) Testee berdiri di belakang titik garis start (titik A).
- b) Pada aba-aba yang terdengar “beep” “beep” “beep” peserta mulai berlari mengikuti irama pada rekaman suara pada sound system menuju ke titik B.
- c) Setelah sampai di titik B, setelah ada aba-aba “tut” testi harus menuju ke titik A kembali, begitu seterusnya dengan mengikuti irama yang ada pada sound system.

d) Testi yang terlambat sampai pada salah satu titik atau tidak sesuai dengan irama maka akan dinyatakan gugur

Penilaian :

Testee akan melakukan tes semaksimal mungkin, jumlah terbanyak dari level dan balikan yang diperoleh testee dicatat dan diukur dengan menggunakan tabel *Multi Stage Fitness Test*.

d. Setelah semua testee selesai melakukan tes seluruh testee diistirahatkan. Seluruh testee dibariskan dua shap dilanjutkan melakukan pendinginan, setelah cukup melakukan pendinginan seluruh testee dibubarkan.

E. Teknik Analisis Data

Penelitian merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif atau statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk lebih mempermudah menarik kesimpulan. Adapun langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data kasar yang diperoleh dari hasil tiap tes yang dicapai, selanjutnya hasil kasar tersebut dimasukkan ke dalam tabel pengkategorian yang telah ada dari masing-masing item. Adapun pengkategorian dari hasil

pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik dapat dilihat di bawah ini:

a. Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*)

Tas dan pengukuran menggunakan *bleeptest/multistage* dengan satuan ml/kg/menit.

Tabel 1. Norma VO2max untuk putri

Umur	Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali	Sangat baik Sekali
13-19	<25.0	25.0 – 30.9	31.0 – 34.9	35.0 – 38.9	39.0 – 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 – 28.9	29.0 – 32.9	33.0 – 36.9	37.0 – 41.0	>41.0

Sumber: (Brian Mackenzie, (2005: 28) *VO2max*,

<http://www.brianmac.co.uk/beep.htm>, diakses 21 Juli 2016).

b. Kekuatan otot tungkai

Tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai diambil dengan menggunakan tes *leg and back dynamometer*, dengan satuan kg.

Tabel 2. Norma Tes Kekuatan Otot Putri

Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Sangat baik Sekali
<49	49-65	66-113	114-135	> 136

Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (2000 : 74-75).

c. Kecepatan (*speed*)

Tes dan pengukuran menggunakan tes lari *sprint* 35 meter, dengan menggunakan satuan tes dalam detik.

Tabel 3. Norma *sprint 35 metre* untuk putri

Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Sangat baik Sekali
> 6.20	5,90-6,20	5,60-5,89	5,30-5,59	<5.30

Sumber: (Brian Mackenzie, (2005 : 208) *35m Speed Test Sprint*, <http://www.brianmac.co.uk/speedtest.htm>, diakses 21 Juli 2016)

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswi pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta yang masuk dalam tim dan yang aktif sebagai pemain yang berjumlah 30 siswa, 17 siswi dari SMA Negeri 1 Sewon dan 13 dari SMK Negeri 3 Yogyakarta. Data kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot tungkai dan kecepatan. Ketiga komponen kondisi fisik tersebut di masukan ke masing-masing norma tes tersebut. Rincian status kondisi fisik pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta masing-masing tes sebagai berikut:

1. Status Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri SMA Negeri 1 Sewon

a. Deskriptif Statistik Pemain Futsal Putri SMA Negeri 1 Sewon

Tabel 4. Statistics

	Kecepatan	Kekuatan	Daya Tahan
N Valid	17	17	17
Missing	0	0	0
Mean	3.3133	34.7833	18.2033
Median	3.2500	24.2500	13.3500
Mode	3.15 ^a	25.00 ^a	11.10 ^a
Std. Deviation	.41116	19.19858	2.27248
Minimum	2.180	13.00	11.50
Maximum	4.00	93.50	16.85
Sum	99.40	1030.50	345.10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

b. Status Daya Tahan Umum (*Cardiorespiratory endurance*) Pemain SMA Negeri 1 Sewon

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan umum pemain futsal putri SMA N 1 Sewon

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	<41,9	Sangat Baik Sekali	0	0%
2	39,0-41,9	Baik Sekali	0	0%
3	35,0-38,9	Baik	3	17,65%
4	31,0-34,9	Sedang	0	0%
5	25,0-30,9	Kurang	12	70,59%
6	<25,0	Kurang Sekali	2	11,76%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan tabel 8, menunjukkan bahwa daya tahan umum pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,76% (2 pemain), kategori “kurang” sebesar 70,59% (12 pemain), kategori “sedang” sebesar 0% (0 pemain), kategori “baik” sebesar 17,65% (3 pemain), kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 pemain), dan kategori “sangat baik sekali” sebesar 0% (0 pemain).

c. Status Kekutan Otot Tungkai Pemain SMA Negeri 1 Sewon

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	<136	Sangat Baik Sekali	1	5,88%
2	114-135	Baik	0	%
3	66-113	Sedang	6	35,30%
4	49-65	Kurang	5	29,41%
5	>49	Kurang Sekali	5	29,41%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 29,41% (5 pemain), kategori “kurang” sebesar 29,41% (5 pemain),

kategori “sedang” sebesar 53,30% (6 pemain), kategori “baik” sebesar 0% (0 pemain), dan kategori “sangat baik sekali” sebesar 5,88% (1 pemain).

d. Status Kecepatan Pemain SMA Negeri 1 Sewon

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	<5,30	Sangat Baik Sekali	1	5,88%
2	5,30-5,59	Baik	2	11,76%
3	5,60-5,89	Sedang	0	0%
4	5,90-6,20	Kurang	3	17,65%
5	>6,20	Kurang Sekali	11	64,71%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas kecepatan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 64,71% (11 pemain), kategori “kurang” sebesar 17,65% (3 pemain), kategori “sedang” sebesar 0% (0 pemain), kategori “baik” sebesar 11,76% (2 pemain), dan kategori “sangat baik sekali” sebesar 5,88% (1 pemain).

2. Status Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri SMK Negeri 3 Yogyakarta

a. Deskriptif Statistik Pemain Futsal Putri SMK Negeri 3 yogyakarta

Tabel.8 Statistics

	Kecepatan	Kekuatan	Daya Tahan
N Valid	13	13	13
Missing	0	0	0
Mean	2.2133	28.7833	13.2033
Median	2.2000	21.7500	16.7000
Mode	2.30 ^a	20.00 ^a	11.10 ^a
Std. Deviation	.38116	16.19858	2.27248
Minimum	2.11	10.14	10.05
Maximum	9.00	87.50	8.55
Sum	95.40	405.50	352.10

b. Status Daya Tahan Umum (*Cardiorespiratory endurance*) Pemain SMK Negeri 3 Yogyakarta

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan pemain futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	<41,9	Sangat Baik Sekali	0	0%
2	39,0-41,9	Baik Sekali	0	0%
3	35,0-38,9	Baik	0	0%
4	31,0-34,9	Sedang	0	0%
5	25,0-30,9	Kurang	5	38,46%
6	<25,0	Kurang Sekali	8	61,54%
Jumlah			13	100%

Berdasarkan tabel 9 di atas, menunjukkan bahwa daya tahan umum pemain futsal putri SMK N 3 Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 61,54% (8 pemain), kategori “kurang” sebesar 38,46% (5 pemain), kategori “sedang” sebesar 0% (0 pemain), kategori “baik” sebesar 0% (0 pemain), kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 pemain), dan kategori “sangat baik sekali” sebesar 0% (0 pemain).

c. Status Kekuatan Otot Tungkai Pemain SMK Negeri 3 Yogyakarta

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai pemain futsal putri SMK N 3 Yogyakarta

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	<136	SangatBaik Sekali	2	15,39%
2	114-135	Baik	1	7,70%
3	66-113	Sedang	0	0%
4	49-65	Kurang	6	46,15%
5	>49	Kurang Sekali	4	30,76%
Jumlah			13	100%

Berdasarkan tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai pemain futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 30,76% (4 pemain), kategori “kurang” sebesar 46,15% (6 pemain), kategori “sedang” sebesar 0% (0 pemain), kategori “baik” sebesar 7,70% (1 pemain), dan kategori “sangat baik sekali” sebesar 15,39% (2 pemain).

d. Status Kecepatan Pemain SMK Negeri 3 Yogyakarta

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan pemain futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	<5,30	Sangat Baik Sekali	0	0%
2	5,30-5,59	Baik	0	0%
3	5,60-5,89	Sedang	2	15,39%
4	5,90-6,20	Kurang	0	0%
5	>6,20	Kurang Sekali	11	84,61%
Jumlah			13	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas kecepatan pemain futsal putri SMK N 3 Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 84,61% (11 pemain), kategori “kurang” sebesar 0% (0 pemain), kategori “sedang” sebesar 15,39% (2 pemain), kategori “baik” sebesar 0% (0 pemain), dan kategori “sangat baik sekali” sebesar 0% (0 pemain).

B. Pembahasan

Dalam bermain futsal seorang pemain futsal harus memiliki mental, taktik dan *skill*/teknik dasar yang baik, tapi juga membutuhkan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik yang baik akan berpengaruh dalam mencapai kecakapan bermain futsal atau prestasi futsal yang lebih baik. Menurut Mochamad Sajoto

(1988: 57), Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta:

1. Daya tahan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,76% (2 pemain), kategori “kurang” sebesar 70,59% (12 pemain), kategori “sedang” sebesar 0% (0 pemain), kategori “baik” sebesar 17,65% (3 pemain), kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 pemain), dan kategori “sangat baik sekali” sebesar 0% (0 pemain). Kekuatan otot tungkai pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 29,41% (5 pemain), kategori “kurang” sebesar 29,41% (5 pemain), kategori “sedang” sebesar 53,30% (6 pemain), kategori “baik” sebesar 0% (0 pemain), dan kategori “sangat baik sekali” sebesar 5,88% (1 pemain). Kecepatan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 64,71% (11 pemain), kategori “kurang” sebesar 17,65% (3 pemain), kategori “sedang” sebesar 0% (0 pemain), kategori “baik” sebesar 11,76% (2 pemain), dan kategori “sangat baik sekali” sebesar 5,88% (1 pemain).

2. Daya tahan umum pemain futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 61,54% (8 pemain), kategori “kurang” sebesar 38,46% (5 pemain), kategori “sedang” sebesar 0% (0 pemain), kategori “baik” sebesar 0% (0 pemain), kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 pemain), dan kategori “sangat baik sekali” sebesar 0% (0 pemain). Kekuatan otot tungkai pemain futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 30,76% (4 pemain), kategori “kurang” sebesar 46,15% (6 pemain), kategori “sedang” sebesar 0% (0 pemain), kategori “baik” sebesar 7,70% (1 pemain), dan kategori “sangat baik sekali” sebesar 15,39% (2 pemain). Kecepatan pemain futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 84,61% (11 pemain), kategori “kurang” sebesar 0% (0 pemain), kategori “sedang” sebesar 15,39% (2 pemain), kategori “baik” sebesar 0% (0 pemain), dan kategori “sangat baik sekali” sebesar 0% (0 pemain).

Merujuk dari hasil penelitian dan kesimpulan dapat dijelaskan bahwa status daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta sebagian besar memiliki kategori kondisi fisik yang “kurang”. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik. Menurut Depkes RI (1994: 8-10), faktor yang dapat mempengaruhi antara lain yaitu:

1. Faktor Latihan Jasmani

Latihan adalah usaha sistemik dengan prinsip pedagogic untuk memunculkan bakat yang dimiliki sebagai atlet/melatih kemampuan secara bertahap dengan prinsip peningkatan. Latihan fisik memberikan tekanan fisik secara teratur, sistemik dan berkesinambungan (Depkes RI, 1994: 8-10). Siswi ekstrakurikuler futsal putri SMA N 1 Sewon dan SMK N 3 Yogyakarta mengadakan latihan dua kali dalam seminggu yang dilakukan di masing-masing sekolah. Latihan yang dilakukan dua kali dalam seminggu hasil yang didapat kurang maksimal. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan harus ditingkatkan. Sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan yang didapatkan pada saat diukur atau saat diambil datanya.

2. Faktor Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi manusia (Depkes RI, 1994: 8-10). Mayoritas atlet yang merupakan siswi ekstrakurikuler futsal putri SMA N 1 Sewon dan SMK N 3 Yogyakarta adalah siswa yang masih aktif dalam kegiatan sekolah. Pengambilan data yang dilakukan pada saat setelah atlet mengikuti semua kegiatan disekolah masing-masing berpengaruh pada saat pengambilan data. Faktor kelelahan setelah mengikuti kegiatan di

sekolah berpengaruh pada saat pengambilan data sehingga pada saat atlet melakukan pengambilan data tidak bisa maksimal.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diketahui, bahwa status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon berada pada kategori (1) Daya tahan umum terdapat separuh pemain (70,59%) berada pada kategori “kurang”. (2) Kekuatan otot tungkai sebagian besar (94,12%) pada kategori “sedang”-“kurang sekali”. (3) Kecepatan terdapat separuh pemain (64,71%) berada pada kategori “kurang sekali”, sedangkan status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putri SMK Negeri 3 Yogyakarta (1) Daya tahan umum terdapat separuh pemain (61,54%) pada kategori “kurang sekali”. (2) Kekuatan otot tungkai sebagian besar (76,91%) pada kategori “kurang”-“kurang sekali”. (3) Kecepatan terdapat separuh pemain (84,61%) pada kategori “kurang sekali”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

1. Timbulnya kesadaran pemain untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya. Sehingga ketika pemain turun dalam pertandingan, pemain akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.

2. Evaluasi status kondisi fisik pemain futsal putri SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta sehingga pelatih dapat mengevaluasi dan membuat program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemainnya.
3. Pelatih dan pemain dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan pemain untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tes kondisi fisik, yaitu faktor psikologis.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah peserta sudah siap mengikuti tes atau belum.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi makanan orang coba sebelum tes sehingga dimungkinkan dapat mengganggu hasil tes.

D. Saran-Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi pemain.

2. Bagi pelatih agar memotivasi pemain supaya giat berlatih fisik agar kondisi fisik mereka meningkat dan mempunyai kondisi fisik yang baik.
3. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.
4. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa A. Martasari. (2012). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta*. Skripsi. FIK. UNY.
- Asmar, Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Brianmac. (2005). *NormaVO2Max*. Diakses dari [http://www.brianmacsportcoach.co.uk/Beep test: htm](http://www.brianmacsportcoach.co.uk/Beep%20test.htm)). Pada tanggal 21 Juli 2016, jam 21:30 WIB.
- Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dwi Marhaendro, A.S. dan Saryono. (2012). *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta : Digibooks
- Dwi Marhaendro, A.S. dan Saryono dan Yudanto. (2009). *Jurnal Iptek dan Olahraga, VOL. 11, No.2.*
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (1994). *Pedoman Pengukuran Kesehatan Jasmani*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Departemen pendidikan dan Kebudayaan. (1994). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Depdikbud.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Futsal Life. (2013). *Peraturan Futsal FIFA*. Diakses dari <http://www.futsalife.com/peraturan-futsa-fifa-peraturan-2-bola/> pada tanggal 9 Juni 2016 pukul 17.08 WIB.
- Galant Pradana Putra. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013*. Skripsi. FIK. UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta Raja Grafindo Persada.
- Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Husdarta dan Yudha. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Depdiknas.

- Imakulata Angga Kristanti. (2014). *Profil kondisi fisik pemain tim ukm sepakbola divisi futsal putri Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi.* FIK. UNY.
- Komarudin. (2011). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Justinus, Lhaksana, . (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern.* Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Justinus, Lhaksana. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal.* Jakarta: Raih Asa Sukses.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- M.Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga.* Semarang: Dahara Prize.
- Riduwan. (2006). *Dasar-dasar Statistika.* Bandung: Alfabeta.
- Rudiyanto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitnes* 1(2) (2012).
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan.* Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Suharsimi. Arikunto. (2003). *Manajemen Penelitian.* Jakarta: Renika Cipta
- The FA. (2013). *Fifa Futsal Laws of The Game.* Diakses dari <http://www.thefa.com/football-rules-governance/laws/futsal/law-1---the-pitch>. pada tanggal 3 Januari 2015, Jam 16.50 WIB.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir.* Yogyakarta.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 320/POR/XII/2015
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

31 Desember 2015

Kepada : Yth. Yudanto, M.Pd.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : SITI FATIMAH ASZAHRO
NIM : 12601241013
Judul Skripsi : PROFIL BIOMOTOR FINALIS PUTRI TRIBUN JOGJA PUTIH
ABU-ABU FUTSAL YOGYAKARTA TAHUN 2015

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 19751018 200501 1 002.



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 371/UN.34.16/PP/2016. 09 Agustus 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Siti Fatimah Aszahro.
NIM : 12601241013.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s.d September 2016.
Tempat/Obyek : SMA N 1 Sewon dan SMK N 3 Yogyakarta.
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Finalis Futsal Putri Tribun Jogja Putih Abu-Abu Futsal Yogyakarta Tahun 2015.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Awan S. Suherman, M.Ed.
07 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Sewon.
2. Kepala Sekolah SMK N 3 Yogyakarta.
3. Kaprodi PJKR.
4. Pembimbing TAS.
5. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Pemerintah DIY



SURAT KETERANGAN / IJIN
070/REG/191/8/2016

Membaca Surat : **DEKAN** Nomor : **371/UN.34.16/PP/2016**
Tanggal : **9 AGUSTUS 2016** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **SITI FATIMAH ASZAHRO** NIP/NIM : **12601241013**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN , PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **PROFIL KONDISI FISIK FINALIS FUTSAL PUTRI TRIBUN JOGJA PUTIH ABU-ABU FUTSAL YOGYAKARTA TAHUN 2015**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **10 AGUSTUS 2016 s/d 10 NOVEMBER 2016**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **10 AGUSTUS 2016**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
3. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
4. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
5. DEKAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
6. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Pemerintah Kota Yogyakarta



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERIZINAN
Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682
Fax (0274) 555241
E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id
WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/2875
5664/34

- Membaca Surat : Dari Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/REG/V/191/8/2016 Tanggal : 10 Agustus 2016
- Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman- Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 20 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;
- Dijijinkan Kepada : Nama : SITI FATIMAH ASZAHRO
No. Mhs/ NIM : 12601241013
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY
Alamat : Jalan Colombo No. 1 Yogyakarta
Penanggungjawab : Yudanto, M.Pd.
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PROFIL KONDISI FISIK FINALIS FUTSAL PUTRI TRIBUN JOGJA PUTIH ABU-ABU FUTSAL YOGYAKARTA TAHUN 2015
- Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 10 Agustus 2016 s/d 10 November 2016
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

SITI FATIMAH ASZAHRO

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 11 Agustus 2016
An. Kepala Dinas Perizinan
Sekretaris



Dra. CHRISTY BEWAYANI, MM
NIP. 196304081986032019

Tembusan Kepada :

- Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan DIY
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
4. Kepala SMK Negeri 3 Yogyakarta
5. Ybs.

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Bantul



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 3387 / S1 / 2016

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/REGN/191/8/2016
Tanggal : 10 Agustus 2016 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada

Nama : **SITI FATIMAH ASZAHRO**
P. T / Alamat : **Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Sleman, DIY**
NIP/NIM/No. KTP : **3303024912940005**
Nomor Telp./HP : **081213729655**
Tema/Judul Kegiatan : **PROFIL KONDISI FISIK FINALIS FUTSAL PUTRI TRIBUN JOGJA PUTIH ABU-ABU FUTSAL YOGYAKARTA TAHUN 2015**
Lokasi : **SMA NEGERI 1 SEWON**
Waktu : **10 Agustus 2016 s/d 10 Nopember 2016**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Ijin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Ijin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Ijin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada tanggal : 10 Agustus 2016

A.n. Kepala,
Kepala Bidang Data Penelitian dan
Pengembangan, u.b. Kasubbid. DSP

Ir. Edi Purwanto, M.Eng
NIP: 196407101997031004

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Menengah dan Non Formal Kab. Bantul
4. Ka. SMA Negeri 1 Sewon
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY
6. Yang Bersangkutan (Pemohon)

Lampiran 6. Surat Izin Peminjaman Alat

Yogyakarta, 16 Agustus 2016

Perihal : surat ijin peminjaman alat

Kepada:

Yth. Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta

Dengan hormat. Disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi. Saya mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin peminjaman alat laboratorium bagi:

Nama : Siti Fatimah Aszahro

Nim : 12601241013

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Judul Skripsi tahun 2015 : Profil Kondisi Fisik Finalis Putri Tribun Jogja Putih Abu-abu Futsal Yogyakarta tahun 2015

Hal : Peminjaman Alat di Laboratorium Fisiologi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Alat yang dipinjam : Leg Dynamometer, Meteran pita

Waktu pelaksanaan : 24 Agustus 2016- 26 Agustus 2016

Tempat pelaksanaan : SMA Negeri 1 Sewon dan SMK Negeri 3 Yogyakarta

Atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini. Saya ucapkan terima kasih

Mengetahui:

Doseb Pembimbing

Yudanto, M.pd.
NIP. 198167022005011001

Yogyakarta 16 agustus 2016
Yang mengajukan



Siti Fatimah Aszahro
NIM 12601241013

Lampiran 7. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Sri Fatimah Aszahró
 NIM : 12601241013
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Yudianto, M.Pd


No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	24 Februari 2016	Bab I (Latar belakang masalah)	<i>Y</i>
2	18 Maret 2016	Bab I (Latar belakang masalah dan identifikasi masalah)	<i>Y</i>
3	1 April 2016	Bab I dan Bab II (Identifikasi masalah dan Rumusan masalah Deskripsi teori)	<i>Y</i>
4	9 September 2016	Bab II dan Bab III (Deskripsi teori dan Definisi operasional variabel Penelitian)	<i>Y</i>
5	15 September 2016	Bab I dan Bab III (Deskripsi teori dan Desain Penelitian dan instrumen Penelitian)	<i>Y</i>
6	28 September 2016	Bab III (Instrumen penelitian dan teknik Pengumpulan data)	<i>Y</i>
7	14 Oktober 2016	Bab III (Instrumen Penelitian dan teknik Pengumpulan data dan teknik analisis data)	<i>Y</i>
8	24 Oktober 2016	BAB III (Teknik analisis data)	<i>Y</i>
9	2 November 2016	Bab IV (Pembahasan)	<i>Y</i>
10	8 November 2016	Bab IV (Pembahasan)	<i>Y</i>
11	2 Desember 2016	Abstrak dan Bab I, Bab III (Identifikasi masalah, instrumen Penelitian)	<i>Y</i>
12	7 Desember 2016	Abstrak dan Bab I (Identifikasi masalah)	<i>Y</i>

Ketua Jurusan POR,

Dr. Gunur, M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 8. Surat Kalibrasi



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE
Nomor : 4964 / SW - 72 / XI / 2015
Number


No. Order : 008695	
Diterima tgl : 13 November 2015	


ALAT <i>Equipment</i>		
Nama <i>Name</i>	: Stopwatch	Tipé/Model <i>Type/Model</i>
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 9 jam	Nomor Seri <i>Serial number</i>
Daya Baca <i>Accuracy</i>	: 1 detik	Merek/Buatan <i>Trade Mark/Manufaktur</i>
		: ROX

PEMILIK <i>Owner</i>	
Nama <i>Name</i>	: Muhammad Lutfi Nur Aziz
Alamat <i>Address</i>	: Jl. Gejayan Condongcatu, Depok, Sleman

METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i>	
Metode <i>Method</i>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar <i>Standard</i>	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI <i>Date of Calibrated</i>	: 13 November 2015
LOKASI KALIBRASI <i>Location of calibration</i>	: Balai Metrologi Yogyakarta
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI <i>Environment condition of calibration</i>	: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%
HASIL <i>Result</i>	: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 13 November 2015
 Kepala

 Soedaryono, SE
 NIP. 19680114 197903 1 006



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Muhammad Lutfi Nur Aziz
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik K metrologian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007



Lampiran 9. Prediksi Nilai VO_2Max

Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max	Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max	Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max
1	1	17.20	6	1	33.25	9	11	46.80
	2	17.55		2	33.60	10	1	47.10
	3	18.00		3	33.95		2	47.40
	4	18.40		4	34.30		3	47.70
	5	18.80		5	34.65		4	48.00
	6	19.25		6	35.00		5	48.35
	7	19.60		7	35.35		6	48.70
2	1	20.00	7	8	35.70		11	7
	2	20.40		9	36.05	8		49.30
	3	20.75		10	36.40	9		49.60
	4	21.10		1	36.75	10		49.90
	5	21.45		2	37.10	11		50.20
	6	21.80		3	37.45	1		50.50
	7	22.15		4	37.80	2		50.80
	8	22.50		5	38.15	3		51.10
3	1	23.05	8	6	38.50	12	4	51.40
	2	23.60		7	38.85		5	51.65
	3	23.95		8	39.20		6	51.90
	4	24.30		9	39.55		7	52.20
	5	24.65		10	39.90		8	52.50
	6	25.00		1	40.20		9	52.80
	7	25.35		2	40.50		10	53.10
	8	25.70		3	40.80		11	53.70
4	1	26.25	9	4	41.10	13	12	53.90
	2	26.80		5	41.45		1	54.10
	3	27.20		6	41.80		2	54.30
	4	27.60		7	42.10		3	54.55
	5	27.95		8	42.40		4	54.80
	6	28.30		9	42.70		5	55.10
	7	28.70		10	43.00		6	55.40
	8	29.10		11	43.30		7	55.70
	9	29.50		1	43.60		8	56.00
5	1	29.85	10	2	43.90	13	9	56.25
	2	30.20		3	44.20		10	56.50
	3	30.60		4	44.50		11	57.10
	4	31.00		5	44.65		12	57.26
	5	31.40		6	45.20		1	57.46
	6	31.80		7	45.55		2	57.60
	7	32.17		8	45.90		3	57.90
	8	32.54		9	46.20		4	58.20
	9	32.90		10	46.50		5	58.45

13	6	58.70	16	8	69.50	19	6	79.20
	7	59.00		9	69.75		7	79.45
	8	59.30		10	70.00		8	79.70
	9	59.55		11	70.25		9	79.95
	10	59.80		12	70.50		10	80.20
	11	60.20		13	70.70		11	80.40
	12	60.60		14	70.90		12	80.60
	13	60.76		1	71.15		13	80.83
14	1	60.93	17	2	71.40	20	14	81.00
	2	61.10		3	71.65		15	81.30
	3	61.35		4	71.90		1	81.55
	4	61.60		5	72.15		2	81.80
	5	61.90		6	72.40		3	82.00
	6	62.20		7	72.65		4	82.20
	7	62,45		8	72.90		5	82.40
	8	62.70		9	73.15		6	82.60
	9	63.00		10	73.40		7	82.90
	10	63.30		11	73.65		8	83.00
	11	63.65		12	73.90		9	83.25
	12	64.00		13	74.13		10	83.50
	13	64.20		14	74.35		11	83.70
15	1	64.40	18	1	74.58	21	12	83.90
	2	64.60		2	74.80		13	84.10
	3	64.85		3	75.05		14	84.30
	4	65.10		4	75.30		15	84.55
	5	65.35		5	75.55		16	84.80
	6	65.60		6	75.80		1	85.00
	7	65.90		7	76.00		2	85.20
	8	66.20		8	76.20		3	85.40
	9	66.45		9	76.45		4	85.60
	10	66.70		10	76.70		5	85.85
	11	67.05		11	76.95		6	86.10
	12	67.40		12	77.20		7	86.30
	13	67.60		13	77.43		8	86.50
16	1	67.80	19	14	77.66	21	9	86.70
	2	68.00		15	77.90		10	86.90
	3	68.25		1	78.10		11	87.15
	4	68.50		2	78.30		12	87.40
	5	68.75		3	78.55		13	87.60
	6	69.00		4	78.80		14	87.80
	7	69.25		5	79.00		15	88.00

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

Lampiran 10. Contoh Form Perhitungan MFT

FORM PERHITUNGAN MFT
(*Multistage Fitness Test*)

Nama	: Radian Ririn
Usia	: 13 Tahun
Waktu pelaksanaan tes	: 26-05-2015

Tingkatan level	Balikan ke.....														
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	1	2	3	4	5	6	7	8							
3	1	2	3	4	5	6	7	8							
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Tingkatan level	
Balikan	
VO2max	

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

Lampiran 11. Data Penelitian

No	Nama	Kecepatan			Kekuatan			Daya tahan			
		Perolehan	Skor	KTG	Perolehan	Skor	KTG	Perolehan	Skor	KTG	
1	Intan Ningtyas	6,6	5	KS	97,5	3	S	3.8	25.70	5	K
2	Naura Qatrunnada	5,5	2	B	185,5	1	SBS	7.7	38.85	3	B
3	Erlinda M	6,1	4	K	75,5	3	S	4.7	28.70	5	K
4	Defi	5,1	1	SBS	31,5	5	KS	6.6	35.00	3	B
5	Ervinta A	5,9	4	K	95,5	3	S	4.1	26.25	5	K
6	Febrina Mutiara	6,5	5	KS	50	4	K	4.2	26.80	5	K
7	Alyza	6,6	5	KS	81,5	3	S	4.4	27.60	5	K
8	Nurul Fidya	6,4	5	KS	32,5	5	KS	4.9	29.50	5	K
9	Hazlinda	6,9	5	KS	49,5	4	K	3.8	25.70	5	K
10	Afifah Nova	6,3	5	KS	37,5	5	KS	4.4	27.60	5	K
11	Rima Fitriani	6,3	5	KS	25,5	5	KS	4.5	27.95	5	K
12	Dwi Nurrohmah	5,9	4	K	48	5	KS	6.8	35.70	3	B
13	Shylvi	6,3	5	KS	110	3	S	4.3	27.20	5	K
14	Rahmatina Nur	7,4	5	KS	64	4	K	3.2	23.60	6	KS
15	Shintia	7,4	5	KS	56	4	K	2.4	21.10	6	KS
16	Etika Cahyani	5,5	2	B	71,5	3	S	4.3	27.20	5	K
17	Triana	6,5	5	KS	54,5	4	K	4.4	27.60	5	K
18	Elina Indri Astuti	7,5	5	KS	145,5	1	SBS	3.6	25.00	5	K
19	Destiana	7,3	5	KS	44	5	KS	2.6	21.80	6	KS
20	Lia Aulia	6,7	5	KS	38	5	KS	2.7	22.15	6	KS

	R H										
21	Zavira	6,5	5	KS	62	4	K	3.7	25.35	5	K
22	Avellita	7,4	5	KS	57	4	K	2.7	22.15	6	KS
23	Geranda Vanni	6,8	5	KS	26	5	KS	3.6	25.00	5	K
24	Dian A	6,3	5	KS	64	4	K	3.2	23.60	6	KS
25	Tri Wulan S	5,7	3	S	50	4	K	3.8	25.70	5	K
26	Octavianti Dwi N	5,7	3	S	103,5	2	B	3.7	25.35	5	K
27	Lintang	7	5	KS	60,5	4	K	3.3	23.93	6	KS
28	Maretha A P	7,4	5	KS	154	1	SBS	2.6	21.80	6	KS
29	Siti Anifa	7,9	5	KS	24	5	KS	2.4	21.10	6	KS
30	Highness S	9	5	KS	69	3	S	2.4	21.10	6	KS

Lampiran 12. Deskriptif Statistik

		Kecepatan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.1	1	3.3	3.3	3.3
	5.5	2	6.7	6.7	10.0
	5.7	2	6.7	6.7	16.7
	5.9	2	6.7	6.7	23.3
	6.1	1	3.3	3.3	26.7
	6.3	4	13.3	13.3	40.0
	6.4	1	3.3	3.3	43.3
	6.5	3	10.0	10.0	53.3
	6.6	2	6.7	6.7	60.0
	6.7	1	3.3	3.3	63.3
	6.8	1	3.3	3.3	66.7
	6.9	1	3.3	3.3	70.0
	7	1	3.3	3.3	73.3
	7.3	1	3.3	3.3	76.7
	7.4	4	13.3	13.3	90.0
	7.5	1	3.3	3.3	93.3
	7.9	1	3.3	3.3	96.7
	9	1	3.3	3.3	100.0

Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.1	1	3.3	3.3	3.3
	5.5	2	6.7	6.7	10.0
	5.7	2	6.7	6.7	16.7
	5.9	2	6.7	6.7	23.3
	6.1	1	3.3	3.3	26.7
	6.3	4	13.3	13.3	40.0
	6.4	1	3.3	3.3	43.3
	6.5	3	10.0	10.0	53.3
	6.6	2	6.7	6.7	60.0
	6.7	1	3.3	3.3	63.3
	6.8	1	3.3	3.3	66.7
	6.9	1	3.3	3.3	70.0
	7	1	3.3	3.3	73.3
	7.3	1	3.3	3.3	76.7
	7.4	4	13.3	13.3	90.0
	7.5	1	3.3	3.3	93.3
	7.9	1	3.3	3.3	96.7
	9	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Kekuatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	3.3	3.3	3.3
	25.5	1	3.3	3.3	6.7
	26	1	3.3	3.3	10.0
	31.5	1	3.3	3.3	13.3
	32.5	1	3.3	3.3	16.7
	37.5	1	3.3	3.3	20.0
	38	1	3.3	3.3	23.3
	44	1	3.3	3.3	26.7
	48	1	3.3	3.3	30.0
	49.5	1	3.3	3.3	33.3
	50	2	6.7	6.7	40.0
	54.5	1	3.3	3.3	43.3
	56	1	3.3	3.3	46.7

57	1	3.3	3.3	50.0
60.5	1	3.3	3.3	53.3
62	1	3.3	3.3	56.7
64	2	6.7	6.7	63.3
69	1	3.3	3.3	66.7
71.5	1	3.3	3.3	70.0
75.5	1	3.3	3.3	73.3
81.5	1	3.3	3.3	76.7
95.5	1	3.3	3.3	80.0
97.5	1	3.3	3.3	83.3
103.5	1	3.3	3.3	86.7
110	1	3.3	3.3	90.0
145.5	1	3.3	3.3	93.3
154	1	3.3	3.3	96.7
185.5	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Daya Tahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21.1	3	10.0	10.0	10.0
	21.8	2	6.7	6.7	16.7
	22.15	2	6.7	6.7	23.3
	23.6	2	6.7	6.7	30.0
	23.95	1	3.3	3.3	33.3
	25	2	6.7	6.7	40.0
	25.35	2	6.7	6.7	46.7
	25.7	3	10.0	10.0	56.7
	26.25	1	3.3	3.3	60.0
	26.8	1	3.3	3.3	63.3
	27.2	2	6.7	6.7	70.0
	27.6	3	10.0	10.0	80.0
	27.95	1	3.3	3.3	83.3
	28.7	1	3.3	3.3	86.7
	29.5	1	3.3	3.3	90.0
	35	1	3.3	3.3	93.3
	35.7	1	3.3	3.3	96.7
	38.85	1	3.3	3.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Lampiran 13. Dokumentasi

Gambar 1. Penjelasan Tentang Pelaksanaan Tes



Gambar 2. Pemanasan Sebelum Tes Dilaksanakan





Gambar 3. Pelaksanaan Tes *Sprint* 35 Meter



Gambar 4. Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Tungkai



Gambar 5. Pelaksanaan Tes *VO2 Max*

