

**PROFIL KONDISI FISIK TIM FUTSAL KABUPATEN SLEMAN  
MENUJU PEKAN OLAHRAGA DAERAH DAERAH ISTIMEWA  
YOGYAKARTA 2022**

**PROPOSAL TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Dibuat Oleh:

Muhammad Fikri

NIM 18602241006

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

**PROFIL KONDISI FISIK TIM FUTSAL KABUPATEN SLEMAN  
MENUJU PEKAN OLAHRAGA DAERAH DAERAH ISTIMEWA  
YOGYAKARTA 2022**

Oleh:  
Muhammad Fikri  
NIM. 18602241006

**ABSTRAK**

Menyambut perhelatan Pekan Olahraga Daerah (PORDA) 2021, tim futsal Kabupaten Sleman sudah mempersiapkan diri dengan melatih atlet melalui latihan fisik, lalu ada penguasaan teknik, taktik dan mental. Akan tetapi belum adanya data spesifik kondisi fisik setiap atletnya, karena latarbelakang tersebut, penelitian ini dilaksanakan.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan adalah metode survei. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari tes *push up*, tes *sit up*, *Hexagonal agility test*, lari 50 meter, *standing long jump* dan *vo2maks*. Subjek penelitian ini adalah penelitian populasi yaitu atlet tim futsal kabupaten Sleman sebanyak 18 atlet putra. Teknik analisis data menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat kondisi fisik pemain tim futsal Kabupaten Sleman tingkat kekuatan otot memiliki rata-rata 35 baik tes *push up* maupun *sit up* dan masuk kedalam kategori Baik, tingkat kecepatan yang didapat dari tes lari 50 meter memiliki rata-rata kecepatan 7.38 detik dan masuk kedalam kategori baik, tingkat kelincahan yang didapat dari hasil tes *hexagonal agility* memiliki rata-rata 13.4 detik dan masuk kedalam kategori cukup, tingkat kekuatan power tungkai yang didapat dari hasil tes *Standing long jump* memiliki rata-rata setinggi 226 centi meter dan masuk kedalam kategori cukup, dan kuatan tingkat daya tahan jantung atau *Vo2maks* yang didapat dari hasil tes *Yoyo intermittent level 2* memiliki rata-rata jarak 1552 meter dan masuk kedalam kategori baik.

**Kata kunci:** Kondisi fisik, futsal kabupaten sleman.

# PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF FUTSAL TEAM OF SLEMAN REGENCY TOWARDS PEKAN OLAHRAGA DAERAH SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA IN 2022

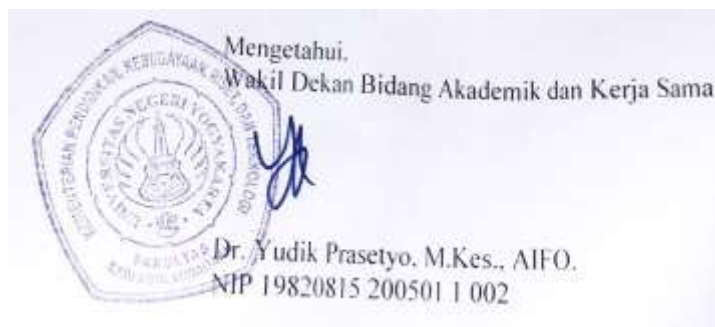
## Abstract

In the preparation for 2021 Regional Sports Week Competition (PORDA) event, the Sleman Regency futsal team has done well by training the athletes through physical exercise, then it gains the mastery of technique, tactics, and mentality. However, there is no specific data on the physical condition of each athlete, and due to this background, this research was conducted for it.

This research was a descriptive study with the method used a survey. The instrument for collecting the data was tests and measurements of physical condition consisted of push up tests, sit ups tests, Hexagonal agility tests, 50 meters run, standing long jumps, and vo2max. The research subject was a population research from the athletes of the futsal team of Sleman Regency for about 18 male athletes. The data analysis technique used percentages.

Based on the results of the study, it can be seen that the physical condition of the futsal team players in Sleman Regency has the level of muscle strength in the average of 35 both push up and sit up tests and it is in the Good category, the speed level is obtained from the 50 meter run test and it has an average speed of 7.38 seconds and it belongs to the good category, the level of agility is obtained from the results of the hexagonal agility test and it has an average of 13.4 seconds and it is included in the moderate category, the level of leg power is obtained from the results of the standing long jump test which has an average of 226 centimeters and it belongs to the moderate category, and the strength of the heart endurance level or Vo2max is obtained from the Yoyo intermittent level 2 test as it has an average distance of 1552 meters and it is in the good category.

**Keywords:** Physical Condition, Futsal of Sleman Regency.



Yogyakarta, 25 Mei 2022  
Disetujui  
Dosen Pembimbing,

Prof. Dr. Tomoliyus, M.S.  
NIP. 19570618 198203 1  
004

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Fikri

NIM 18602241008

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : PROFIL KONDISI FISIK TIM FUTSAL KABUPATEN  
SLEMAN MENUJU PEKAN OLAHRAGA DAERAH DAERAH  
ISTIMEWA YOGYAKARTA 2022

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 1 Februari 2022

Yang menyatakan,



Muhammad Fikri

NIM .1860224100

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PROFIL KONDISI FISIK TIM FUTSAL KABUPATEN SLEMAN MENUJU PEKAN OLAHRAGA DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA 2022**

Disusun oleh:

Muhammad Fikri

NIM 18602241006

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

Yogyakarta, 1 Februari 2022  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Tomoliyus, MS.  
NIP. 195706181982031004

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PROFIL KONDISI FISIK TIM FUTSAL KABUPATEN SLEMAN MENUJU PEKAN  
OLAHRAGA DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA 2022**

Disusun Oleh:

Muhammad Fikri

18602241006

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan

Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta


Pada tanggal 2 Februari 2022

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Tomoliyus, MS Ketua Penguji/Pembimbing		18/5 - 2022
Drs. Herwin, M.Pd Sekretaris		18/5 - 2022
Dr. Nawan Primasoni M.Or, Penguji		18/5 - 2022

Yogyakarta, 25 Mei 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan

  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707198812 1 001

**MOTTO**

*“Bahagia Kedua orang tua ku adalah bahagia ku”*

-Penulis-

*“Sedikit lebih beda lebih baik dari pada sedikit lebih baik.”*

-Pandji Pragiwaksono-

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Seiring Doa dan rasa syukur lehadirat Allah SWT, karya ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya
2. Segenap keluarga besar yang selalu mendoakan, mendukung dan mesupport saya.
3. Pembimbing Skripsi, bapak Prof. Dr. Tomoliyus, M.S. yang dengan totalitas membimbing dan mengarahkan saya selama menyusun skripsi ini.
4. Sahabat, teman baik disekitar ku baik itu yang berada di Yogyakarta, ataupun di Bekasi, yang tak pernah henti memberi semangat, dukungan dan menghibur tak lupa membantu ketika sedang sulit, yaitu teman-teman seperjuangan Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas A 2018, keluarga di yogyakarta yaitu UNY Jabodetabek.

## **KATA PENGANTAR**

Puji Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan pertolongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Kabupaten Sleman Menuju Pekan Olahraga Daerah DIY 2022” dengan baik dan lancar.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas terselesaikannya laporan Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini kepada:

1. Prof. Dr. Tomoliyus, M.S., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah berupaya memberikan yang terbaik selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Pak Drs. Herwin, M.Pd. dan Pak Nawan Primasoni S.Pd.Kor.,M.Or., selaku sekretaris dan penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd.,M.Or. selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan motivasi selama penulis berproses di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, yang telah telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
6. Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

7. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Kondisi Fisik .....	6
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	13
3. Komponen Kondisi Fisik Dominan dalam Futsal.....	18
4. Hakikat Futsal .....	20
5. Profil tim Futsal Kabupaten Sleman .....	26
B. Kajian Teori.....	27
C. Penelitian Yang Relevan .....	28

D. Kerangka Berfikir .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Desain Penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Variabel Penelitian .....	32
D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data .....	34
1. Instrumen Penelitian .....	34
2. Teknik Pengumpulan Data .....	36
E. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
A. Hasil Penelitian.....	46
1. Kemampuan <i>Push Up</i> .....	47
2. Kemampuan <i>Sit-Up</i> .....	48
3. Kemampuan Lari 50 Meter .....	49
4. Kemampuan Tes <i>Hexagonal Agility</i> .....	51
5. Kemampuan Tes <i>Standing Long Jump</i> .....	52
6. Kemampuan <i>Vo2Maks</i> .....	53
B. Pembahasan .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	59
C. Keterbatasan Penelitian .....	60
E. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Futsal sekarang ini merupakan suatu cabang olahraga yang sangat digemari di masyarakat saat ini. Hampir sebagian masyarakat mengenal olahraga futsal, mulai dari anak kecil sampai orang tua. Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim terdiri dari 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil. Karena lapangan yang kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit menjadikan futsal sebagai permainan yang mengasyikkan. Disamping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak. Jika pemain malas bergerak, maka dapat dipastikan penjaga gawang akan lebih sering memungut bola dari gawangnya. Dengan banyak bergerak, tentu sangat melelahkan untuk seorang pemain. Akan tetapi, dengan pergantian pemain yang tidak dibatasi, kelelahan tidak menjadi masalah yang berarti.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga semaksimal mungkin, berbagai kompetisi untuk laki-laki dan perempuan di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah diselenggarakan sebagai sarana meningkatkan prestasi. Salah satu kompetisi tingkat provinsi bergengsi yang terselenggara yaitu PORDA (Pekan Olahraga Daerah). Pekan Olahraga Daerah atau PORDA merupakan kompetisi Olahraga tingkat provinsi. PORDA khususnya provinsi

Daerah Istimewa Yogyakarta dilaksanakan setiap 2 tahun sekali, dan banyak cabor yang masuk kedalam kompetisi ini, dengan tujuan utama yaitu mencari atlet prestasi guna lanjut ketingkat selanjutnya yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional).

Perkembangan Futsal di Kabupaten Sleman saat ini mulai aktif kembali setelah beberapa waktu off karena pandemi covid-19, hal ini terlihat dari inisiatif induk organisasi futsal kabupaten Sleman yang benar-benar serius mengembangkan dan meningkatkan prestasi futsal kabupaten Sleman. Salah satu bukti nyatanya ialah tergelarnya kembali liga Futsal Sleman.

Untuk menyambut perhelatan Pekan Olahraga Daerah (PORDA) 2021, tim futsal Kabupaten Sleman sudah mempersiapkan diri dengan melatih atlet melalui latihan fisik, lalu ada penguasaan teknik, taktik dan mental. Karena pada perhelatan PORDA sebelumnya, Futsal Sleman hanya berhasil finish di posisi 3 yang mana tidak sesuai dengan target utamanya yaitu menjadi juara. Dari hasil ini tim Futsal Kabupaten Sleman melakukan evaluasi guna dapat mempersiapkan diri dengan baik pada pagelaran PORDA yang akan datang.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing – masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012:27). Penguasaan teknik dan taktik, kondisi fisik yang prima dan mental dalam permainan futsal sangat menentukan prestasi. Dalam permainan futsal

kemampuan daya tahan pemain yang baik merupakan dasar agar dapat bersaing dalam meraih prestasi yang maksimal, seperti yang diungkapkan oleh pelatih Timnas Futsal Putri Indonesia Hendra Nazir, "Bahwa rendahnya kemampuan 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 BB/menit. Maka kondisi fisik merupakan hal yang fundamental bagi pemain dalam pertandingan, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima akan sulit meraih prestasi yang maksimal. (futsalinasia,2013)

Pentingnya kondisi fisik atlet harus disadari oleh para pelatih serta atlet itu sendiri. Pelatih harus selalu menjaga kondisi fisik atlet, sehingga gangguan sekecil apapun terhadap kondisi fisik atlet sejak dini bisa terpantau. Gangguan tersebut akan mempengaruhi penampilan saat pertandingan bahkan dapat menghambat atlet dalam meraih prestasi olahraga. Perkembangan dunia futsal saat ini sangat pesat, hal tersebut dapat terlihat dari banyaknya penyelenggaraan kompetisi yang diadakan baik ditingkat daerah bahkan tingkat nasional.

Melalui kondisi fisik yang terprogram, kondisi fisik pemain yang kurang baik akan meningkat, seperti daya tahan (*aerobic*) lebih besar, kecepatan semakin meningkat, kekuatan semakin besar. Namun para pemain Tim Futsal Kabupaten Sleman belum ada data yang spesifik mengenai adanya peningkatan maupun penurunan kondisi fisik. Serta dalam permainan berlangsung terjadi pergantian pemain dalam selang waktu 4-6 menit dikarenakan daya tahan pemain yang kurang maksimal. Jika dipaksa untuk bermain, besar kemungkinan

kesalahan akan muncul baik dalam posisi bertahan maupun menyerang. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang maksimal terdapat 7 macam komponen yang perlu dilatih dan dikembangkan yaitu didefinisikan oleh Iwan Setiawan dkk (2005:65) diantaranya daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah, kelentukan persendian, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, agilitas, dan power. Dengan peningkatan kondisi fisik tersebut diharapkan dalam permainan futsal seorang pemain mampu memiliki kestabilan yang baik.

Melihat karakteristik permainan futsal, Justinus Lhaksana (2011:17-18) menjelaskan bahwa tidak semua komponen fisik harus dimiliki secara baik, namun ada komponen yang lebih dominan yang dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), tanpa meninggalkan komponen yang lain. Permainan futsal yang cepat dengan durasi 2 x 20 menit dan lapangan yang relatif menuntut setiap pemain memiliki daya tahan stamina, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan yang baik. Hal ini dikarenakan dalam permainan futsal membutuhkan kecepatan dan kelincahan dalam bergerak, berlari, mengambil keputusan, mengantisipasi perubahan, membaca situasi permainan, mengubah pergerakan, bertahan, menyerang, menggiring bola, menghalau bola, dan melakukan kombinasi perubahan (Zaidan Almahdi, 2008:20). Dengan kestabilan komponen dominan kondisi fisik dalam futsal pemain akan bertahan lebih lama dengan baik selama permainan berlangsung selama 2 x 20 menit.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, bahwa penting untuk mengetahui kondisi fisik seorang pemain karena kondisi fisik merupakan hal yang

fundamental bagi pemain. Melalui penelitian tes kondisi fisik diharapkan dapat mengetahui kondisi fisik pemain tim Futsal Kabupaten Sleman sehingga pemain dan pelatih mampu bekerja sama untuk meningkatkan kondisi fisik pemain dalam bermain futsal dengan lebih maksimal.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui profil kondisi fisik pemain Tim Futsal Kabupaten Sleman.
2. Di situasi pandemi banyak kondisi daya tahan atlet yang menurun akibat tidak adanya latihan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan mengenai kondisi fisik pemain sebuah tim futsal sangatlah kompleks. Oleh karena itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi kondisi fisik pada pemain tim Futsal Kabupaten Sleman.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, masalah pokok dalam skripsi ini dapat dirumuskan “Seberapa baik kondisi fisik pemain tim Futsal Kabupaten Sleman?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik pemain tim Futsal Kabupaten Sleman.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pemain tim Futsal Kabupaten Sleman baik secara teoritis maupun praktis,

### **1. Secara Teoritis**

Secara teoritik dapat menunjukkan bukti – bukti secara ilmiah mengenai profil kondisi fisik pemain tim futsal Kabupaten Sleman, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan pemain futsal putri.

### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi pemain, agar mengetahui profil kondisi fisik yang dimilikinya, serta memotivasi pemain untuk meningkatkan kondisi fisik karena untuk meraih prestasi olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang baik selain komponen taktik, teknik, dan mental.
- b. Bagi Tim Futsal Kabupaten Sleman, dapat digunakan sebagai dokumentasi atau pendataan atlet secara lengkap serta sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi.
- c. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan di laksanakan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Kondisi Fisik**

###### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

Salah satu unsur penting dalam meraih prestasi adalah kondisi fisik, di samping pengembangan penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Kondisi fisik berarti keadaan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum, pada saat dan setelah latihan, pelatih memiliki kewajiban untuk mengetahui apa yang dimaksud dengan kondisi fisik serta faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain sebelum memberikan program latihan peningkatan kondisi fisik pemainnya, sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai (Departemen Pendidikan Nasional, 2000:101). Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik, sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan prestasi dalam cabang olahraga tertentu, sehingga dengan demikian fungsional dari sistem tubuh bekerja dengan baik dan dapat meningkatkan kondisi fisiknya.

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 tersebut mampu mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada dasar prinsip-prinsip latihan. “Latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif,

dan tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat” (Harsono,2001:4).

Program latihan yang benar dan diberikan dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik pemain yang melakukan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian berbentuk tes kemampuan. Menurut M.Sajoto (1995, 10-12) bahwa tes kondisi fisik yang dapat dilakukan yaitu tes kekuatan otot dengan tes *hand and grip dynamometer, leg and back dynamometer, navy standard physical fitness test (squat-thrust, sit-up, push-up, squat-jumps, pull-up)* ; tes daya tahan dengan tes *ergocycle, treadmill, Harvard step test*, lari 12 menit, lari 15 menit, *MFT* ; tes daya ledak dengan *vertical jump, standing board/long jump* ; tes kecepatan dengan lari cepat 40 yard, lari 20 m, 30 m, 35 m, 60 m ; tes daya lentur dengan *goniometer fleksometer atau elektrogoniometer*, daya lentur punggung ke depan dan ke belakang, daya lentur (renggang) dari selangkang, daya lentur sendi horizontal dan vertikal, daya lentur pergelangan tangan, daya lentur pergelangan kaki ke arah punggung dan telapak kaki; tes kelincihan dengan *shuttle run, dodging run, Illinois agility run test*.

Tes yang akan dilakukan tiap komponen biomotornya pada tes kekuatan otot menggunakan sit up test dan push up test untuk mengetahui kekuatan otot perut dan lengan atas, pada tes kecepatan menggunakan sprint 30 meter, pada kelincihan merupakan gabungan

dari komponen kecepatan dan koordinasi sehingga tes menggunakan Illinois agility run test karena gerakan tes ini berlari lurus dan berkelok secara cepat cocok untuk olahraga yang multi arah seperti futsal, pada kekuatan daya ledak menggunakan standing board/long jump untuk mengetahui daya ledak tungkai, terakhir pada tes daya tahan menggunakan yoyo-intermittent test level 2 dengan kecepatan awal 13 km/jam dan recovery 5 detik karena tes ini sesuai dengan karakter pada pemain sepakbola yang membutuhkan daya tahan yang bagus baik aerobic maupun anaerobic (ncbi, 2016) serta tes ini sesuai dengan cabang olahraga permainan yang cepat dan explosive secara intermitten (Loly Zulfiyani, 2015:3).

Dengan tes yang dilakukan akan diketahui bagaimana status kondisi fisik seseorang. Kondisi fisik yang baik memiliki beberapa keuntungan, diantaranya pemain mampu lebih cepat menguasai teknik- teknik gerakan yang dilatihkan, 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. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet

secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek dikemudian hari. Kemampuan kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan setiap pemain, karena buruknya kondisi fisik maka akan menghambat pencapaian prestasi puncak dengan banyak kendala.

Berdasarkan uraian di atas bahwa kondisi fisik adalah prasyarat keadaan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet pada saat dan setelah mengalami proses latihan di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. 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 merupakan salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, Iwan Setiawan;dkk (2005,65) mengemukakan bahwa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respiration-cardio-vasculatoir-endurance*) yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
- 2) Kelentukan persendian yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang seluas-luasnya dalam persendiannya.
- 3) Kekuatan yaitu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
- 4) Daya tahan otot yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
- 5) Kecepatan yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin.
- 6) Agilitas yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
- 7) Power yaitu kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Mochamad Sajoto (1995: 8-10) juga mendefinisikan bahwa terdapat 10 komponen kondisi fisik yaitu meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan (*endurance*) ada 2 dua macam, yaitu:
  - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
  - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

- 3) Kekuatan otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 4) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 5) Daya lentur (*flexibility*) adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan mengubah posisi di area 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 menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Jadi komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan dalam usaha peningkatan kondisi fisik diantaranya kekuatan, daya tahan (umum dan otot), kekuatan otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi.

### **c. Manfaat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan kemampuan mental. Kondisi fisik yang dimiliki atlet akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Harsono (2001:4) menjelaskan bahwa dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- 1) Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- 4) Pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh setelah latihan.
- 5) Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Program Usaha meningkatkan kondisi fisik, banyak faktor yang perlu diperhatikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik menurut Djoko Pekik Irianto (2004:9) adalah sebagai berikut:

- 1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan yang menyusun bahan makanan. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu : berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor tidur dan istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Faktor kebiasaan hidup sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).

- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
  - c) Istirahat yang cukup
  - d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
  - e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.
- 4) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

- 5) Faktor latihan dan olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh

kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Depdiknas (2000:8-10) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang adalah sebagai berikut:

1) Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kemampuan daya tahan seseorang akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut akan berkurang apabila seseorang melakukan olahraga secara teratur.

2) Jenis kelamin

Kebugaran jasmani antara laki-laki dan wanita setelah adanya pubertas memiliki perbedaan karena setelah pubertas wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dibanding laki-laki.

3) Genetik

Faktor genetik seperti sifat yang ada di dalam tubuh seseorang dari sejak lahir akan berpengaruh terhadap daya tahan jantung paru seseorang tersebut.

4) Kegiatan fisik

Kegiatan fisik seperti latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur dan benar akan memacu tubuh untuk menjalankan fungsi tubuh dan akan membantu meningkatkan daya tahan jantung paru dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh.

5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok akan memperburuk kondisi daya tahan jantung paru seseorang karena asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida yang mampu mengikat haemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6) Faktor lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Tinggi rendahnya suhu tubuh akan berpengaruh pada kerja kontraksi otot yang nantinya berpengaruh pada komponen kekuatan dan kecepatan.

Berdasarkan pendapat dari kedua ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh makanan dan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan, mengganti sel yang rusak, waktu tidur dan istirahat yang dibutuhkan untuk proses pemulihan kondisi tubuh, pola hidup sehat yang harus diterapkan dengan baik, lingkungan tempat tinggal, waktu latihan dan olahraga yang teratur, umur jenis kelamin, dan

genetik yang dimiliki setiap orang antara laki-laki dan wanita dan antara anak-anak dan dewasa. Agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

### **3. Komponen Kondisi Fisik Dominan dalam Futsal**

Futsal merupakan permainan cepat dan dinamis dengan waktu relatif pendek serta memiliki ruang gerak yang sempit. Oleh karena itu kecepatan, kelincahan, ketepatan dibutuhkan setiap pemain. Hal ini karena dalam permainan futsal pemain harus berlari mencari ruang kosong, transisi posisi menyerang dan posisi bertahan, *dribble, passing, moving, shoot on goal*.

Justinus Lhaksana (2011:17-18) menjelaskan dari sepuluh macam komponen kondisi fisik tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain. Bempa seorang ahli kepelatihan dikutip oleh Justinus Lhaksana (2011:18), menyimpulkan bahwa ada tiga komponen pelatihan yang utama dan biasa disebut “*A Golden Triangle*”.

Ketiga komponen kondisi fisik yang dominan yang harus dimiliki seorang pemain futsal adalah sebagai berikut.

- a. Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga harus semakin tinggi. Semakin besar kapasitas daya tahan pemain semakin cepat *recovery* pemain, sebab banyak pengulangan teknik dalam jumlah yang banyak dalam permainan futsal serta berdampak pada metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang diperlukan aktivitas fisik. Semakin tinggi kapasitas aerobik seorang pemain maka akan semakin cepat perubahan makanan menjadi energi dan akan semakin cepat proses pemulihan pada setiap aktivitas (Justinus Lhaksana,2011:21). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang maka, semakin tinggi pula kesegaran jasmaninya.

b. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Iwan Setiawan.dkk, 2005:71). Kekuatan mutlak dimiliki dengan baik oleh setiap pemain. Dijelaskan oleh Bompa (1990) dikutip dari Sajoto (1995:23) bahwa kekuatan merupakan gaya yang dikeluarkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melawan beban / tahanan. Sehingga semakin kuat otot atlet semakin berdampak positif pada penampilannya. Selain itu, resiko cedera pada pemain akan semakin kecil terjadi.

c. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan menurut Harsono (2001: 36) ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Futsal sangat mengandalkan kecepatan. Itulah mengapa kecepatan harus dimiliki oleh pemain futsal. Latihan kecepatan harus diperhitungkan volume dan intensitasnya agar berdampak positif terhadap pemain

Dapat disimpulkan bahwa komponen fisik dominan dalam futsal terdapat tiga komponen yaitu daya tahan (*endurance*) bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang semakin baik tingkat kebugaran jasmani, kekuatan (*strength*) bahwa semakin besar kekuatan otot atlet resiko cedera yang akan terjadi semakin kecil, dan kecepatan (*speed*) bahwa semakin cepat kecepatan yang dimiliki seorang atlet akan sangat membantu pada penampilan dalam bermain futsal.

#### **4. Hakikat Futsal**

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga baru ini dinamai *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa itu muncullah singkatan yang lebih mendunia, Futsal. Olahraga ini 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. (Asmar Jaya, 2008:1-2).

Tahun 2000-an perkembangan futsal di Indonesia sangat pesat, terbukti dengan maraknya pembukaan lapangan futsal dan kompetisi. Agus Susworo D.M & Saryono (2012:1) mengatakan bahwa Futsal merupakan penyeragaman permainan sepakbola mini di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepakbola dalam bentuk *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. Tim yang menang adalah tim yang banyak mencetak gol ke gawang lawan. Justinus Lhaksana (2011: 7) juga mengemukakan bahwa futsal adalah olahraga beregu, dengan kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, model permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk melakukan kesalahan. Sehingga diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Dari segi aturan John D.Tenang (2008:17) mengemukakan bahwa olahraga futsal memiliki aturan tegas tentang kontak fisik seperti *sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam permainan futsal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan olahraga sepakbola yang diminikan dengan model permainan cepat dan

dinamis, dimainkan di lapangan yang relatif sempit dengan masing-masing tim terdiri atas lima orang serta terdapat aturan tegas mengenai *sliding tackle*, *body charge* dan kekerasan lain yang terdapat di sepakbola diterapkan di permainan futsal.

Futsal merupakan permainan sepakbola yang diminikan memiliki perbedaan yang terlihat antara futsal dan sepakbola yaitu permainan futsal didominasi oleh permainan bola dari kaki ke kaki. Sehingga pola permainan dalam bertahan dan menyerang lebih banyak dengan umpan pendek. Jumlah pemain yang bermain yaitu lima orang berbeda dengan sepakbola dengan sebelas pemain serta ukuran lapangan futsal yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih satu banding enam sehingga menuntut peralatan dan peraturan atau permainan yang disesuaikan. Namun tujuan dari permainan futsal sama dengan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Berikut perbedaan antara sepakbola dengan futsal menurut Justinus Lhaksana (2011:13).

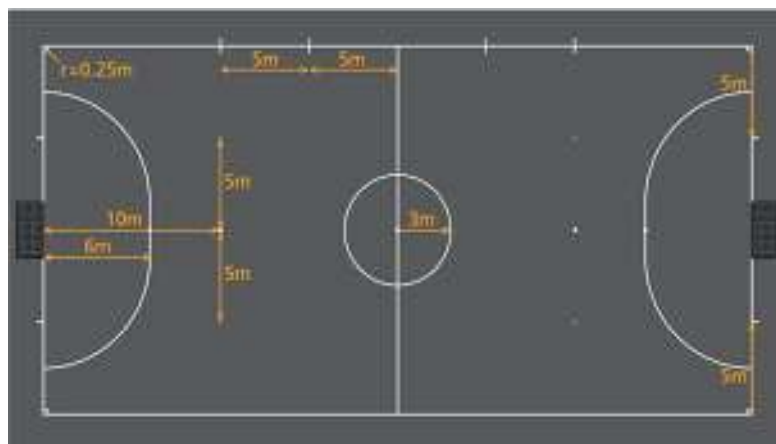
**Tabel 1. Perbedaan Sepakbola dengan Futsal**

<b>Sepakbola</b>	<b>Futsal</b>
Ukuran bola nomor 5	Ukuran bola nomor 4
11 pemain	5 pemain
3 pergantian pemain	Tidak terbatas
Lemparan ke dalam	Tendangan ke dalam
Satu babak 45 menit	Satu babak 20 menit
Tidak ada <i>time out</i>	1x <i>time out</i> per babak

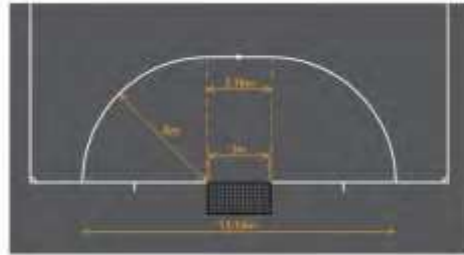
Tendangan gawang	Lemparan kiper
Ada <i>offside</i>	Tidak ada <i>offside</i>

Sumber : Justinus Lhaksana (2011:13) Taktik & Strategi Futsal Modern

Permainan futsal berlangsung di lapangan berbentuk persegi panjang. Justinus Lhaksana (2011: 10-13) mengemukakan bahwa panjang 25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter. Garis batas lapangan, yaitu garis selebar 8 cm, yakni garis sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan, lingkaran tengah berdiameter 6 meter, daerah penalti seperempat lingkaran dengan busur berjari-jari 6 meter berada di tengah-tengah pada garis gawang, bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan oleh garis sepanjang 3,16 meter yang membentang sejajar dengan garis gawang, garis penalti 6 meter dari titik tengah garis gawang, garis penalti kedua berjarak 12 meter dari titik tengah garis gawang, zona pergantian pemain daerah 6 meter (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan, zona tendangan sudut dengan radius 25 cm tiap tiap sisi (*corner kick*) sudut lapangan.

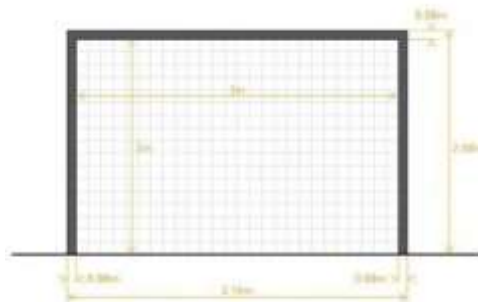


**Gambar 1. Lapangan Futsal**  
**Sumber : FIFA Futsal Laws Of The Game (2016)**



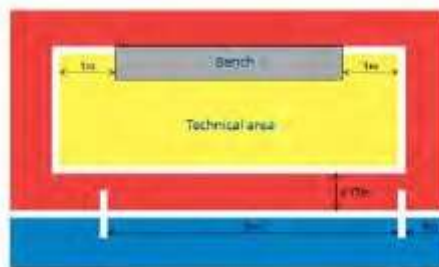
**Gambar 1. Lapangan Futsal**  
**Sumber : FIFA Futsal Laws Of The Game (2016)**

Ukuran gawang dengan tinggi 2 meter x lebar 3 meter, dengan ketebalan tiang gawang 0,08 meter dan kedalaman gawang minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah.



**Gambar 3. Gawang Futsal**  
**Sumber : FIFA Futsal Laws Of The Game (2016)**

Zona pergantian pemain memiliki panjang 5 meter, dengan lebar garis 8 cm, jarak zona pergantian dengan garis tengah lapangan adalah 5 meter.



**Gambar 4. Zona Pergantian**  
**Sumber : FIFA Futsal Laws Of The Game (2016)**

Bola yang digunakan dalam permainan futsal berukuran 4 dengan keililing 62-64 cm, berat 390 gram - 430 gram, lambungan 55-65 cm pada pantulan pertama, memiliki tekanan sama dengan 0,4-0,6 atmosfer ( 400-600/ ) berbahan kulit atau bahan yang cocok lainnya yang tidak berbahaya sehingga aman untuk dimainkan dan berbentuk bulat sempurna dan layak digunakan.



**Gambar 5. Bola Futsal**  
**Sumber: Fifa Futsal Laws of The Game (2016)**

Permainan futsal berlangsung selama 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 10 menit. Apabila dalam pertandingan ada sesuatu yang terjadi boleh meminta waktu untuk keluar (timeout) selama satu menit pada paruh waktu permainan. Dalam pertandingan jika terjadi skor yang sama (draw), permainan dilanjutkan dengan perpanjangan waktu, lama perpanjangan waktu dua kali sepuluh menit. Diadakan tendangan adu penalti, jika jumlah gol tetapimbang saat perpanjangan waktu berakhir, kedua tim melakukan tendangan penalti sampai di antara kedua tim tersebut mencetak jumlah gol lebih banyak daripada lawan. Apabila mencetak gol tersebut sama untuk

kedua kalinya, akan dilakukan tendangan penalti dengan jumlah pemain yang sama tetapi dengan orang yang berbeda.

Jadi secara garis besar ukuran lapangan futsal berbentuk persegi panjang dengan panjang 25-42 m dan lebar 15-25 meter, menggunakan gawang dengan ukuran 2 x 3 meter, terdapat zona pergantian sepanjang 5 meter, dan permainan dengan durasi 2x 20 menit menggunakan bola ukuran 4.

### **5. Profil tim Futsal Kabupaten Sleman**

Tim Futsal Kabupaten Sleman merupakan salah satu tim futsal Daerah Istimewa Yogyakarta yang didirikan dengan tujuan tertentu (adanya PORDA). Dan pastinya dengan target dan tujuan untuk mengembangkan prestasi khususnya dalam bidang olahraga futsal di Kabupaten Sleman. Dengan tujuan tersebut, tim futsal Kabupaten Sleman memaksimalkan pemain lokal yang berdomisili di kabupaten Sleman.

Dalam pagelaran PORDA sebelumnya, tim futsal kabupaten Sleman berhasil mendapatkan medali emas pada tahun 2011,2013, dan 2015. Dan pada 2019 tim futsal Kabupaten Sleman mendapatkan medali perunggu. Dan saat ini sedang mempersiapkan untuk pagelaran PORDA 2021.

Tim Futsal Kabupaten Sleman melakukan latihan rutin seminggu tiga kali hari selasa, Kamis dan Minggu. Latihan tim futsal Kabupaten Sleman di pimpin dengan susunan pelatih sebagai berikut:

- *Headcoach* = Afif Tamimiy
- *Assistant Coach* = Ragil Pramono

- Pelatih Kiper = Sidratul Muntaha
- Perlengkapan = Reza shidiq Kurniawan
- Manager = Agung Handoko

Dengan rutinnnya latihan dan cukup disiplinnya pemain diharapkan mampu memaksimalkan seluruh kemampuan pemain baik *in-game* maupun *out-game* nya.

## **B. Kajian Teori**

- 1) Penelitian oleh Deni Ariyanto (2014) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Tim Futsal SMP Stella Duce II Yogyakarta”. Dengan sampel penelitian sebanyak 25 orang. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari empat (4) butir tes yaitu (1) tes lari 35 meter, (2) tes leg dynamometer, (3) multistage fitness tes, (4) tes shuttle-run 4x10 meter. Teknik analisis data dengan menggunakan statistic deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 orang atau 8% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik sekali, 3 orang atau 12% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik, 13 orang atau 52% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sedang, 6 orang atau 24% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang, dan 1 orang atau 4% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali.
- 2) Penelitian oleh Dwi Hartanto (2014) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates”. Penelitian ini

dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 16 siswa. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, (2) kecepatan diukur dengan lari 60m, (3) kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run Test*, (4) power menggunakan *vertical jump*, (5) fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, dan (6) daya tahan aerobik menggunakan *multi stage test*. profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor masuk dalam kategori sedang.

### **C. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berfikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

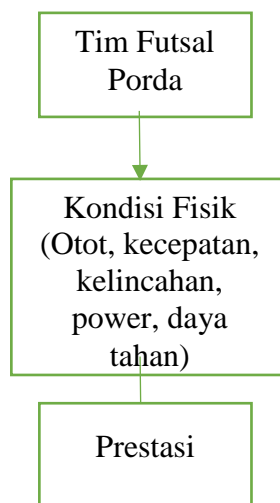
1. Deni Ariyanto (2014) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Tim Futsal SMP Stella Duce II Yogyakarta”. Dengan sampel penelitian sebanyak 25 orang. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari empat (4) butir tes yaitu (1) tes lari 35 meter, (2) tes leg dynamometer, (3) multistage fitness tes, (4) tes shuttle-run 4x10 meter. Teknik analisis data dengan menggunakan statistic deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 orang atau 8% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik sekali, 3 orang atau 12% memiliki kemampuan kondisi

fisik dalam kategori baik, 13 orang atau 52% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sedang, 6 orang atau 24% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang, dan 1 orang atau 4% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali.

2. Imakulata Angga Kristanti (2014) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Tim UKM Sepakbola Divisi Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta”. Dengan sampel penelitian sebanyak 20 orang. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari 3 butir tes yaitu (1) tes lari sprint 35m, (2) leg dynamometer, (3) tes multistage fitest. Teknik analisis data dengan menggunakan statistic deskriptif yang disajikan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 orang atau 10% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik sekali, 3 orang atau 15% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik, 10 orang atau 50% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sedang, 4 orang atau 20% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang baik, 1 orang atau 5% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali.
3. Gallant Pradana Putra (2013) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (PELATDA) Kabupaten Klaten Tahun 2013”. Dengan sampel penelitian sebanyak 16 pemain. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari 5 butir tes yaitu (1) leg and back dynamometer, (2) tes lari

sprint 50 m, (3) Illinois agility run test, (4) vertical jump, (5) multi stage test. Teknik analisis data dengan menggunakan statistic deskriptif yang disajikan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 3 orang atau 18,75% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sangat baik, 2 orang atau 12,5% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik, 3 orang atau 18,75% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori cukup baik, 5 orang atau 31,25% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang baik, 3 orang atau 18,75% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali.

#### **D. Kerangka Berfikir**



Sepak bola menuntut adanya kemampuan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu dengan kerja sama dan kerja keras yang dituangkan dalam program latihan, kondisi fisik pemain sepak bola dapat ditingkatkan. Kondisi fisik yang baik dapat diwujudkan dengan kesungguhan pemain dalam mengikuti latihan yang terprogram. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik, diharapkan dapat

meningkatkan prestasi persepakbolaan nasional. Kondisi fisik pemain dapat terlihat ketika pemain tersebut sedang bertanding. Apabila seorang pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik, maka pada saat bertanding tidak terlihat kelelahan yang akan berpengaruh terhadap penampilanya di lapangan. Sebaliknya, apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang buruk, akan terlihat kelelahan yang berakibat pada menurunnya permainan di atas lapangan.

Tes yang akan dilakukan tim Futsal Sleman bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh persiapan khususnya dalam kondisi fisik atlet, untuk mencapai puncak kompetisi yang akan dilaksanakan pada tahun 2022 nanti, dan hasilnya akan menjadi bahan pertimbangan dan evaluasi tim pelatih.

Tes yang akan dilakukan atlet Tim Futsal kabupaten Sleman adalah *push up*, *sit up*, *sprint 30 meter*, *illinois agility run test*, *standing long jump* dan *yoyo intermittent level 2*.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian Kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif, merupakan metode penelitian yang berusaha untuk menggambarkan objek atau subyek yang diteliti sesuai dengan apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat, komponen-komponen kondisi fisik Atlet tim Futsal Kabupaten Sleman.

Penelitian kuantitatif sendiri adalah penelitian yang di tuntut untuk menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penerafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006:12).

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Olahraga Pandowoharjo Sakti, Pandowoharjo Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dan dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2022 dari pukul 07.00 WIB sampai selesai. Penelitian ini dihadiri sebanyak 18 atlet tim futsal Kabupaten Sleman dan didampingi oleh para staff pelatih tim futsal Kabupaten Sleman.

#### **C. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,

2013:61). Variabel dalam penelitian ini adalah satu variabel yaitu kondisi fisik pemain tim Futsal Kabupaten Sleman.

Kondisi fisik merupakan kondisi dimana atlet mampu menggunakan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal. Komponen kondisi dalam penelitian ini terdiri dari lima komponen yaitu kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, power tungkai dan daya tahan. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot yaitu kemampuan pemain tim Futsal Kabupaten Sleman dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu permainan. Kekuatan otot diketahui dengan menggunakan tes *sit up* dengan satuan jumlah berapa kali melakukan, penilaian berdasarkan jumlah yang dilakukan oleh atlet.
2. Kekuatan otot lengan yaitu kemampuan pemain tim Futsal Kabupaten Sleman dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu permainan dengan menggunakan *push up* dengan satuan jumlah berapa kali melakukan, penilaian berdasarkan jumlah yang dilakukan oleh atlet.
3. Kecepatan adalah kemampuan pemain tim Futsal Kabupaten Sleman dalam berpindah atau bergerak dari *defence-attacking* atau sebaliknya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini menggunakan *tes lari sprint 50 meter* dengan satuan detik dan penilaian berdasarkan catatan waktu tercepat dari 2 kali percobaan.

4. Kelincahan adalah kemampuan pemain tim Futsal Kabupaten Sleman dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dalam penelitian ini menggunakan *Illinois agility and run test* dengan satuan detik dan penilaian berdasarkan catatan waktu tercepat dari 2 kali percobaan.
5. Kekuatan power tungkai adalah kemampuan yang dimiliki pemain tim futsal Kabupaten Sleman dalam menggunakan otot tungkai saat menerima beban. Dalam penelitian ini menggunakan tes *standing long jump* dengan satuan meter dan penilaian berdasarkan jarak terjauh lompatan dari 2 kali percobaan.
6. Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan pemain tim Futsal Kabupaten Sleman dalam melakukan aktivitas fisik permainan dengan intensitas tinggi dalam waktu yang relatif lama seperti saat latihan dan pertandingan. Dalam penelitian ini menggunakan *Yoyo intermittent test level 2* dengan satuan ml/kg/menit , dalam tes ini pemain harus lari pada bidang datar/lapangan berjarak 20 meter dengan 5 meter *recovery* selama mungkin sampai tidak mampu lagi mengikuti kecepatan pita rekaman dan penilaian berdasarkan tahap serta balikan yang berhasil diperoleh.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan

hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 203). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Melalui tes dan pengukuran peneliti akan memperoleh data yang objektif. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 6 (enam) item tes, yaitu:

a. Kekuatan Otot

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes kekuatan otot, peneliti menggunakan tes *push up* yaitu untuk mengukur komponen daya tahan kekuatan otot lengan dan bahu.

b. Kekuatan Otot

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes kekuatan otot, peneliti menggunakan tes *sit up* yaitu untuk mengukur komponen daya tahan kekuatan otot perut.

c. Kecepatan

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes kecepatan, peneliti menggunakan tes lari *sprint 30 meter* untuk mengukur kecepatan.

d. Kelincahan

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes kelincahan, peneliti menggunakan *Hexagonal Agility Test* untuk mengukur kelincahan dan koordinasi.

e. Power Tungkai

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes power tungkai, peneliti menggunakan tes *standing long jump* untuk mengukur komponen power otot tungkai.

f. Daya Tahan

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes daya tahan, peneliti menggunakan tes *yoyo intermittent level 2* untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

## 2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Berikut prosedur dan perlengkapan yang diperlukan dalam pelaksanaan *push up test*, *sit up test*, *sprint 30 meter*, *Illinois run and agility test*, *standing long jump test*, *yoyo intermittent test level 2*:

a. *Push up*



**Gambar 6. Pelaksanaan *push up***  
**Sumber : [workoutlabs.com](http://workoutlabs.com)**

Prosedur pelaksanaan *push up test*

Peralatan:

- 1) Lintasan Datar
- 2) Penanda
- 3) Matras
- 4) Stopwatch

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Atlet di kelompokkan saling berpasangan
- 2) Atlet pertama mengambil posisi tengkurap dengan tangan sebagai tumpuan dan posisi awal tangan harus lurus
- 3) Setelah mendengar aba-aba “yak” turunkan badan perlahan lahan mendekati permukaan tanah tanpa badan menyentuh tanah kemudian angkat badan lagi ke posisi awal
- 4) Lakukan gerakan berulang-ulang secepatnya dan benar selama waktu 1 menit
- 5) Atlet kedua menghitung jumlah gerakan atlet pertama

Penilaian:

- 1) Penilaian akan diambil dari jumlah melakukan atlet pertama yang telah dihitung atlet kedua.

**b. Sit up**



**Gambar 7. Pelaksanaan sit up**  
**Sumber: Edi Sudrajat (2015)**

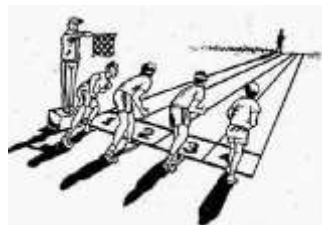
Prosedur pelaksanaan *sit up* test Peralatan:

- 1) Lintasan Datar.
- 2) Penanda.
- 3) Matras.
- 4) Stopwatch.

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Atlet di kelompokkan saling berpasangan.
- 2) Atlet pertama mengambil posisi terlentang dengan lutut di tekuk dan tangan berada di belakang kepala, atlet kedua memegang kaki pasangannya.
- 3) Setelah mendengar aba-aba “yak” bangun dan duduk kemudian turun terlentang lagi dengan posisi tangan tetap di belakang kepala.
- 4) Lakukan gerakan berulang-ulang secepatnya dan benar selama waktu 1 menit.
- 5) Atlet kedua menghitung jumlah gerakan atlet pertama Penilaian:  
Penilaian akan diambil dari jumlah melakukan atlet pertama yang telah dihitung atlet kedua.

**c. Sprint 50 meter**



**Gambar 8. Pelaksanaan sprint 50 m  
Sumber. Purnama (2014)**

Prosedur pelaksanaan Sprint 30 meter Peralatan:

- 1) Lintasan Datar.
- 2) *Cones*.
- 3) Meteran.
- 4) Stopwatch.

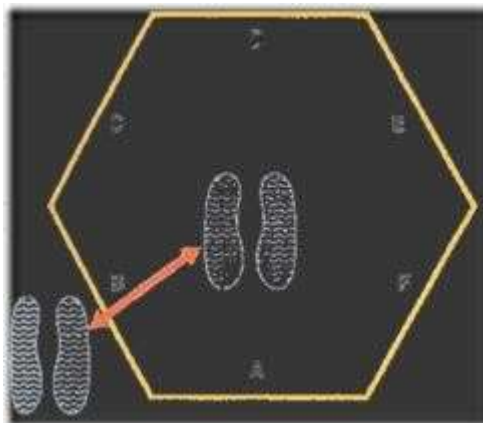
Prosedur pelaksanaan:

- 1) Atlet siap berada di garis start.
- 2) Atlet menggunakan awalan dengan start berdiri pada garis start, setelah aba-aba “ya” atlet berlari secepat mungkin sampai garis finish.
- 3) Test dilakukan dua kali percobaan dengan *recovery* 3 menit.

Penilaian:

- 1) Penilaian akan diambil hasil tercepat dari 2 kali percobaan yang dilakukan oleh atlet.

**d. *Hexagonal Agility Test***



**Gambar 9. Pelaksanaan *Hexagonal Agility Test***

**Sumber.** <http://ibuguruolahraga.blogspot.com/2015/12/hexagonal-test.html>

Prosedur pelaksanaan *Hexagonal Agility Test*

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar dengan membuat bentuk hexagonal dengan panjang setiap sisi 60,5 cm
- 2) *Stopwatch*
- 3) Meteran
- 4) Asisten

Stopwatch Prosedur pelaksanaan:

- 1) Atlet melakukan pemanasan selama 10 menit
- 2) Asisten membuat segi enam dengan sisi 60,5 cm
- 3) Atlet berdiri di tengah-tengah segi enam, menghadap jalur A selama pengujian
- 4) Asisten memberikan perintah "GO" dan mulai stopwatch
- 5) Atlet yang melompat dengan kedua kaki di atas garis B dan kembali ke tengah, lalu C dan kembali ke tengah, lalu garis D dan seterusnya
- 6) Ketika atlet melompati garis A dan kembali ke tengah-tengah ini dianggap sebagai salah satu rangkaian
- 7) Atlet melakukan tiga rangkaian gerakan
- 8) Ketika atlet menyelesaikan tiga sirkuit, asisten memberhentikan stopwatch dan catat waktunya
- 9) Atlet memiliki 5 menit istirahat dan kemudian mengulangi tes
- 10) Setelah menyelesaikan tes kedua asisten menentukan rata-rata dua kali

Penilaian:

- 1) Penilaian akan diambil hasil tercepat dari 2 kali percobaan yang dilakukan oleh atlet.

*e. Standing Long Jump*



**Gambar 10. Pelaksanaan standing long jump  
Sumber. Rameshon(2010)**

Prosedur pelaksanaan *Standing long jump*

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar
- 2) Penanda
- 3) Meteran

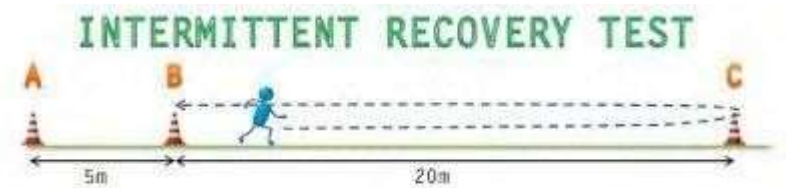
Prosedur pelaksanaan:

- 1) Atlet berdiri di garis 0 meter dengan kedua kaki menapak di tanah.
- 2) Tekuk lutut, boleh mengayunkan tangan kemudian melompat sejauh mungkin ke depan.
- 3) Hasil lompatan dilihat dan dicatat oleh tester.
- 4) Tes dilakukan dua kali percobaan

Penilaian:

- 1) Penilaian akan diambil hasil tercepat dari 2 kali percobaan yang dilakukan oleh atlet

f. *Yoyo Intermittent Test Level 2*



**Gambar 11. Pelaksanaan yoyo intermittent recovery test**  
Sumber gambar dari : [www.5-a-side.com](http://www.5-a-side.com)

Prosedur pelaksanaan *Yoyo intermittent test level 2*

Peralatan:

- 1) Lintasan Datar
- 2) *Cones*
- 3) Meteran

Kaset *Bleep Test* Prosedur pelaksanaan :

- 1) Buat area berlari dengan jarak 20 meter dan area *recovery* dengan jarak 5 meter
- 2) A-B adalah *rest area* (pada gambar)
- 3) B-C adalah *target area* (pada gambar)
- 4) Pastikan semua atlet mengerti bagaimana jalannya test
- 5) Cek bahwa bunyi "*beep*" yang menjadi standar untuk pengukuran lapangan
- 6) Setiap permulaan level akan berbunyi "*beep*" "*beep*" "*beep*" dan di dalam masing-masing level setiap pemberhentian antar jemput akan berbunyi "*tut*"
- 7) Atlet bersiap di garis B dan harus berlari dan menyentuhkan atau menginjakkan salah satu kaki pada garis akhir C sebelum ada tanda berikutnya dan berputar (*pivot*) untuk kembali berlari ke garis B setelah bunyi terdengar dan sebelum batas tanda berikutnya bunyi.

- 8) Setelah berhasil mencapai garis B, atlet *recovery* selama 5 detik di area A-B dan tetap bersedia untuk lari menuju garis C setelah bunyi terdengar (tunggu sampai bunyi “*beep*” terdengar)
- 9) Lakukan lari bolak balik + *recovery* sesuai bunyi “*beep*”
- 10) Atlet dianggap tidak mampu, apabila dua kali berturut turut tidak dapat menyentuh atau menginjakkan kakinya pada garis.

Penilaian:

- 1) Atlet akan melakukan tes semaksimal mungkin, jumlah terbanyak dari level dan balikan yang diperoleh atlet dicatat dan diukur dengan menggunakan tabel MFT.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik atlet tim futsal Porda Sleman. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif atau statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif presentase. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik atlet tim futsal Porda Sleman. Adapun langkah- langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dari tes yang telah dilaksanakan akan diperoleh data dari semua pemain. Data diperoleh dari masing-masing tes kemudian dikonversikan dalam norma masing-masing item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka,

sehingga disebut data kuantitatif. Data normatif tiap komponen dari enam item tes adalah sebagai berikut:

a. Kekuatan otot

Tes dan pengukuran kekuatan otot diambil dengan menggunakan tes *Push Up* dengan satuan jumlah:

**Tabel 2. Normatif tes *push up***

Umur	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Sangat Baik	>35	>36	>37	>31	>25	>23
Baik	27-35	30-36	30-37	25-31	21-25	19-23
Di Atas Rata-Rata	21-27	23-29	22-30	18-24	15-20	13-18
Rata-Rata	11-20	12-22	10-21	8-17	7-14	5-12
Di Bawah Rata-Rata	6-10	7-11	5-9	4-7	3-6	2-4
Buruk	2-5	2-6	1-4	1-3	1-2	1
Sangat Buruk	0-1	0-1	0	0	0	0

Sumber: adapted from Golding, et al. (1986). *The Y's way to physical fitness* (3<sup>rd</sup> ed.) [www.topendsports.com/testing/test/home-pushup.htm](http://www.topendsports.com/testing/test/home-pushup.htm)

b. Kekuatan otot

Tes dan pengukuran kekuatan otot diambil dengan menggunakan tes *sit up* dengan satuan jumlah:

**Tabel 3. Data Normatif Tes *Sit Up***

Umur	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Sangat Baik	>43	>39	>33	>27	>24	>23
Baik	37-43	33-39	27-33	22-27	18-24	17-23
Di Atas Rata-Rata	33-36	29-32	23-26	18-21	13-17	14-16
Rata – Rata	29-32	25-28	19-22	14-17	10-12	11-13
Di Bawah Rata – Rata	25-28	21-24	15-18	10-13	7-9	5-10
Buruk	18-24	13-20	7-14	5-9	3-6	2-4
Sangat Buruk	<18	<13	<7	<5	<3	<2

Sumber: adapted from Golding, et al. (1986). The Y's way to physical fitness (3<sup>rd</sup> ed.) ([www.topendsports.com/testing/tests/home-situp.htm](http://www.topendsports.com/testing/tests/home-situp.htm))

c. Kecepatan

Tes dan pengukuran kecepatan diambil dengan menggunakan tes sprint 50 meter dengan satuan detik

**Tabel 4. Data Normatif Sprint 50m**

Kategori Sprint 50 Meter	Laki-Laki	Perempuan
Sangat Baik	< 6.7	< 7.7
Baik	6.8 - 7.6	7.8 - 8.7
Cukup	7.7 - 8.7	8.8 - 9.9
Kurang	8.8 -10.3	10.0 - 11.9
Sangat Kurang	>10.4	> 12.0
Reference :davis B. Et al; Physical Education and the study of Sport; 2000		

Sumber : [www.brianmac.co.uk/sprint.htm](http://www.brianmac.co.uk/sprint.htm)

d. Kelincahan

Tes dan pengukuran kelincahan diambil dengan menggunakan tes *Hexagonal Agility Test* dengan satuan detik

**Tabel 5. Normatif tes Hexagonal Agility**

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Laki-laki	<11.2 secs	11.2-13.3 secs	13.4-15.5 secs	15.6-17.8 secs	>17.9 secs

Sumber: <http://www.topendsports.com/testing/norms/illinois.htm>

e. Power tungkai

Tes dan pengukuran power tungkai diambil dengan menggunakan tes *Standing long jump test* dengan satuan meter

**Tabel 6. Data Normatif Tes Standing long jump**

Kategori	Pria	
	CM	Inchi

Luar Biasa	>250	>8'2,5"
Baik Sekali	241-250	7'11"-8'2.5"
Ditas Rata-Rata	231-240	7'7"-7'10.5"
Rata-Rata	221-230	7'3"-7'6,5"
Dibawah Rata-Rata	211-220	6'11"-7'2.5"
Kurang	191-210	6'3"-6'10.5"
Sangat Kurang	<191	6'3"

Sumber: <https://www.topendsports.com/testing/tests/longjump.htm>

f. Daya tahan

Tes dan pengukuran daya tahan diambil dengan menggunakan tes *Yoyo intermittent test level 2* dengan satuan ml/kg/menit

**Tabel 7. Data Normatif tes Vo2Max**

Rating	Meters	Level
Luar Biasa	> 2400	> 20.1
Baik Sekali	2000-2400	18.7-20.1
Baik	1520-1960	17.3-18.6
Cukup	1040-1480	15.7-17.2
Kurang	520-1000	14.2-15.6
Sangat Kurang	< 520	< 14.2

Sumber: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports, *Sports Medicine* 2008; 38 (1): 37-51.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Olahraga Pandowoharjo Sakti, Pandowoharjo Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dan pengambilan data dilakukan pada tanggal 16 Januari 2022 dari pukul 07.00 WIB sampai selesai. Subjek penelitian ini adalah atlet tim futsal Kabupaten Sleman yang berjumlah 18 atlet. Kondisi fisik atlet tim futsal Kabupaten Sleman

dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan dari beberapa tes yaitu tes kekuatan otot dengan tes *push up* dan *sit up* dengan satuan jumlah melakukan, tes kecepatan dengan tes lari 50 meter dengan satuan detik, tes kelincahan dengan *Hexagonal agility test* dengan satuan waktu, tes power tungkai dengan *Standing long jump* dengan satuan centimeter, dan tes daya tahan dengan *yoyo test level 2* dengan satuan meter/menit=level. Hasil masing-masing tes dapat diuraikan sebagai berikut.

### 1. Kemampuan *Push Up*

Dalam tes penelitian yang diikuti oleh 18 atlet futsal kabupaten sleman ini, didapati hasil tes dan kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian kemampuan kekuatan dengan tes *push up* sebagai berikut:

**Tabel 8. Data statistik Penelitian Tes *Push Up***

<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	57
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	20
<i>Mean</i> (Rata-rata)	35
Standar Deviasi	9.468
<i>Median</i>	31

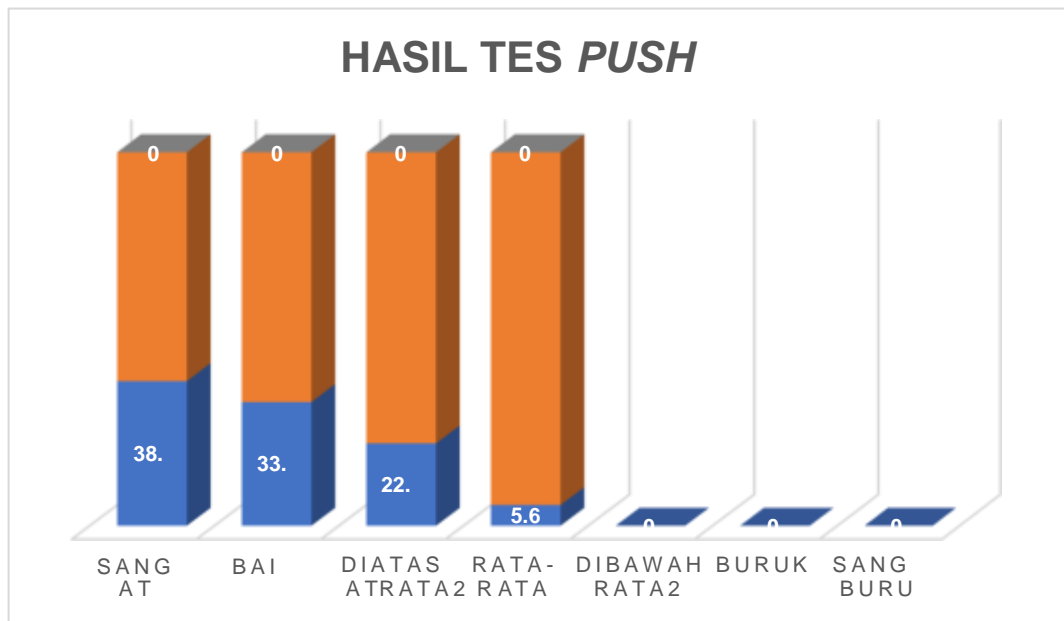
Deskripsi lebih rinci dari hasil tes kemampuan *push up* atlet tim futsal kabupaten sleman sebagai berikut:

**Tabel 9. Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up***

<b>No</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (Atlet)</b>	<b>Persentase (%)</b>
1	Sangat Baik	7	38,9
2	Baik	6	33,3
3	Di atas Rata-Rata	4	22,2

4	Rata-Rata	1	5,6
5	Di bawah Rata-Rata	0	0,00
6	Buruk	0	0,00
7	Sangat Buruk	0	0,00
		<b>18</b>	<b>100</b>

Dan ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up***

## 2. Kemampuan *Sit-Up*

Dalam tes penelitian yang diikuti oleh 18 atlet futsal kabupaten sleman ini, didapati hasil tes dan kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian kemampuan kekuatan dengan tes *Sit up* sebagai berikut:

**Tabel 10. Data statistik Penelitian Tes *Sit Up***

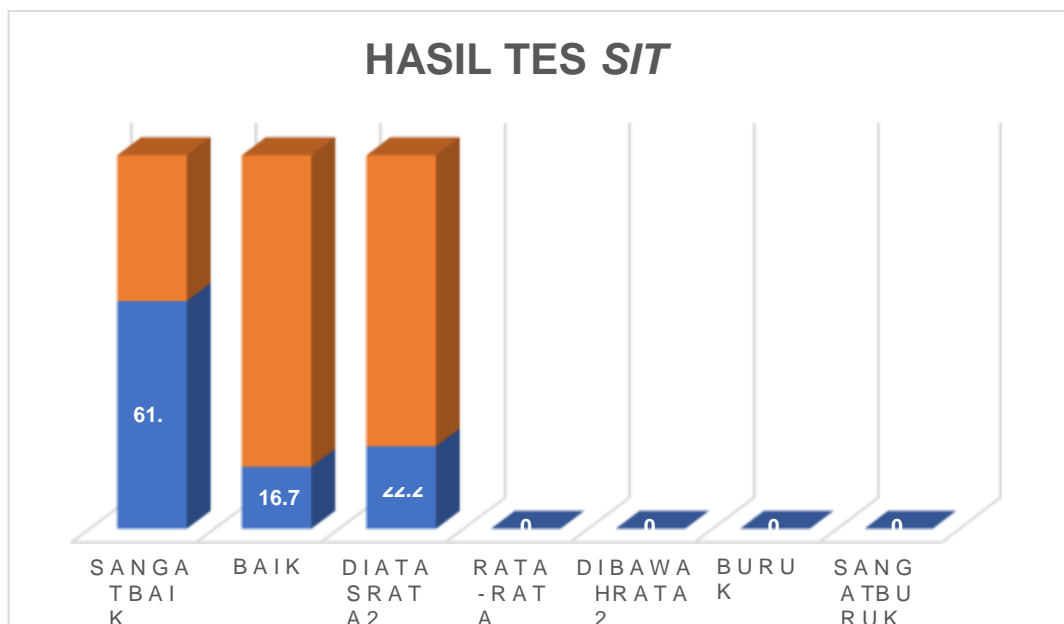
Statistik	Skor
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	62
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	33
<i>Mean</i> (Rata-rata)	35
Standar Deviasi	9.312
<i>Median</i>	45

Deskripsi lebih rinci dari hasil tes kemampuan *sit up* atlet tim futsal kabupaten sleman sebagai berikut:

**Tabel 11. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up***

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Sangat Baik	11	61,1
2	Baik	3	16,7
3	Di atas Rata-Rata	4	22,2
4	Rata-Rata	0	0,00
5	Di bawah Rata-Rata	0	0,00
6	Buruk	0	0,00
7	Sangat Buruk	0	0,00
		<b>18</b>	<b>100</b>

Dan ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up***

### 3. Kemampuan Lari 50 Meter

Dalam tes penelitian yang diikuti oleh 18 atlet futsal kabupaten sleman ini, didapati hasil tes dan kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian kemampuan kecepatan dengan tes Lari sejauh 50 meter sebagai berikut:

**Tabel 12. Data statistik Penelitian Tes Lari 50 Meter**

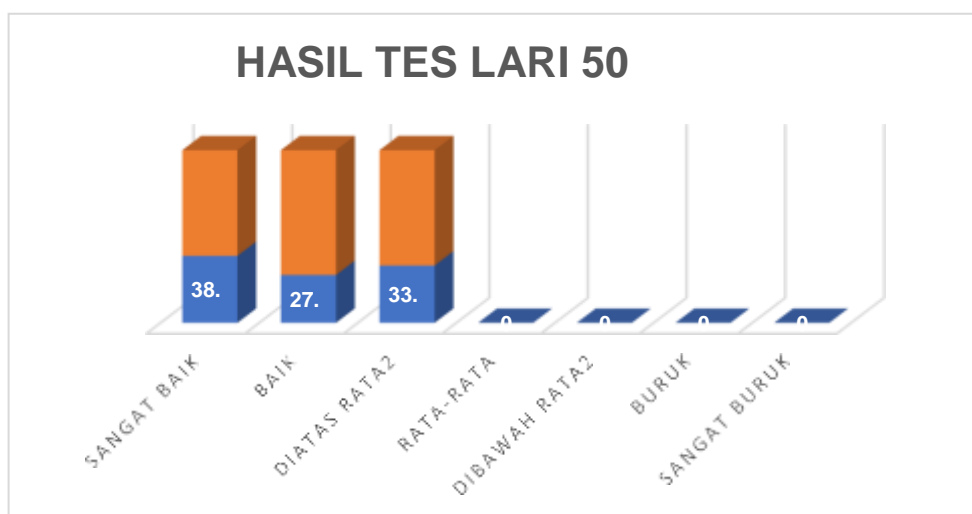
Statistik	Skor
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	6.04
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	9.14
<i>Mean</i> (Rata-rata)	7.38
Standar Deviasi	0.997
<i>Median</i>	7.04

Deskripsi lebih rinci dari hasil tes kemampuan lari 50 meter atlet tim futsal kabupaten sleman sebagai berikut:

**Tabel 13. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 50 Meter**

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Sangat Baik	7	38.9
2	Baik	5	27.8
3	Di atas Rata-Rata	6	33.3
4	Rata-Rata	0	0,00
5	Di bawah Rata-Rata	0	0,00
6	Buruk	0	0,00
7	Sangat Buruk	0	0,00
		<b>18</b>	<b>100</b>

Dan ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan lari 50 Meter**

#### 4. Kemampuan Tes *Hexagonal Agility*

Dalam tes penelitian yang diikuti oleh 18 atlet futsal kabupaten sleman ini, didapati hasil tes dan kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian kemampuan kelincahan dengan tes *Hexagonal agility* sebagai berikut:

**Tabel 14. Data statistik Penelitian Tes *Hexagonal Agility***

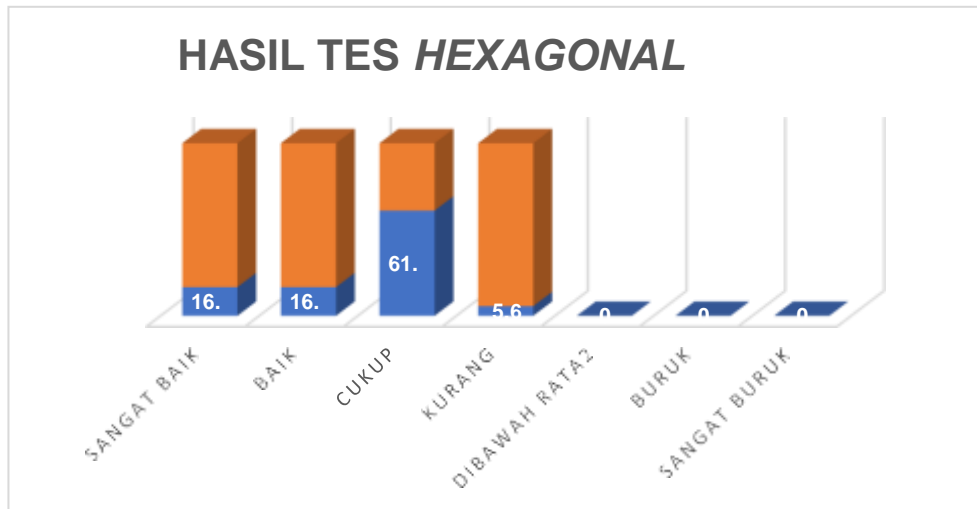
<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	10.4
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	17.8
<i>Mean</i> (Rata-rata)	13.4
Standar Deviasi	1.822
<i>Median</i>	13.65

Deskripsi lebih rinci dari hasil tes kemampuan *Hexagonal Agility* atlet tim futsal kabupaten sleman sebagai berikut:

**Tabel 15. Hasil Penelitian tes *Hexagonal Agility***

<b>No</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (Atlet)</b>	<b>Persentase (%)</b>
1	Sangat Baik	3	16.7
2	Baik	3	16.7
3	Cukup	11	61.1
4	Kurang	1	5.6
5	Di bawah Rata-Rata	0	0,00
6	Buruk	0	0,00
7	Sangat Buruk	0	0,00
		<b>18</b>	<b>100</b>

Dan ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 15. Diagram Hasil Tes *Hexagonal Agility*

### 5. Kemampuan Tes *Standing Long Jump*

Dalam tes penelitian yang diikuti oleh 18 atlet futsal kabupaten sleman ini, didapati hasil tes dan kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian kemampuan power tungkai dengan tes *Standing long jump* sebagai berikut:

Tabel 16. Data statistik Penelitian Tes *Standing Long Jump*

Statistik	Skor
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	260
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	190
<i>Mean</i> (Rata-rata)	226
Standar Deviasi	19.215
<i>Median</i>	222

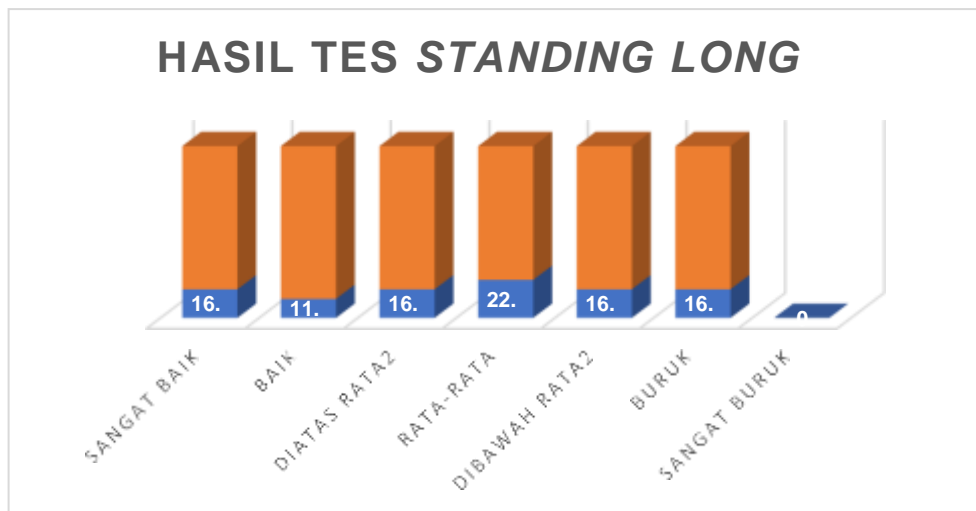
Deskripsi lebih rinci dari hasil tes kemampuan *Standing Long Jump* atlet tim futsal kabupaten sleman sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Penelitian tes *Standing Long Jump*

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Luar Biasa	3	16.7
2	Baik	2	11.1

3	Di atas Rata-rata	3	16.7
4	Rata-rata	4	22.2
5	Di bawah Rata-Rata	3	16.7
6	Kurang	3	16.7
7	Sangat Buruk	0	0,00
		<b>18</b>	<b>100</b>

Dan ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 16. Diagram Hasil Tes *Standing Long Jump***

## 6. Kemampuan Vo2Maks

Dalam tes penelitian yang diikuti oleh 18 atlet futsal kabupaten sleman ini, didapati hasil tes dan kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian kemampuan kekuatan daya tahan (Vo2Maks) dengan tes *Yoyo intermittent Test level 2* sebagai berikut:

**Tabel 18. Data statistik Penelitian Tes *Yoyo Intermittent***

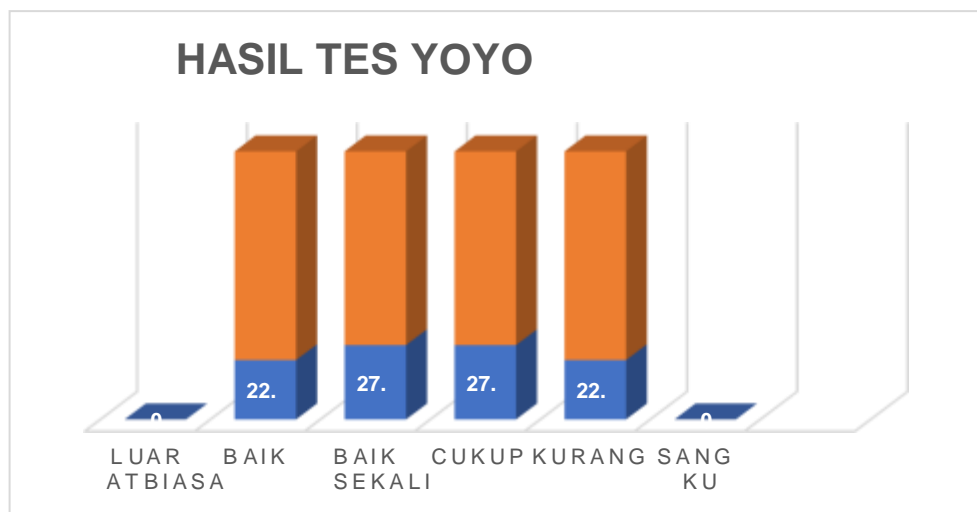
Statistik	Skor
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	2360
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	880
<i>Mean</i> (Rata-rata)	1553
Standar Deviasi	494..678
<i>Median</i>	1460

Deskripsi lebih rinci dari hasil tes kemampuan *Standing Long Jump* atlet tim futsal kabupaten sleman sebagai berikut:

**Tabel 19. Hasil Penelitian Tes Yoyo Intermittent**

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Luar Biasa	0	0
2	Baik Sekali	4	22.2
3	Baik	5	27.8
4	Cukup	5	27.8
5	Kurang	4	22.2
6	Sangat Kurang	0	0
		0	0,00
		<b>18</b>	<b>100</b>

Dan ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 17. Diagram Hasil Tes Yoyo Intermittent**

Berdasarkan hasil tes penelitian Komponen fisik atlet tim Futsal Kabupaten Sleman, dengan tes kekuatan otot menggunakan tes *Push up* memiliki rata-rata 35 masuk kategori baik mendapat point 8 dan tes *Sit up* memiliki rata-rata 35 masuk kategori baik dan mendapatkan point 8, tes kecepatan dengan tes lari sejauh 50 meter memiliki rata-rata 7.38 masuk kategori baik dan mendapatkan

point 8, tes kelincahan menggunakan tes *Hexagonal agility* memiliki rata-rata 13.4 masuk kategori cukup masuk kategori cukup dan mendapatkan point 6, tes kekuatan power tungkai menggunakan tes *Standing long jump* memiliki rata-rata 226 masuk kategori cukup dan mendapatkan 6 point, dan tes daya tahan jantung atau Vo2maks dengan tes *yoyo intermittent level 2* memiliki rata-rata 1553 masuk kategori baik dan mendapatkan 8 point.

Selanjutnya untuk dapat menentukan nilai kondisi fisik atlet tim Futsal Kabupaten Sleman secara keseluruhan dengan cara menjumlahkan konversi nilai skor setiap komponen kondisi fisik, kemudian hasilnya dijumlah dan dinotasikan di tabel kategori nilai kondisi fisik. Dari tes yang sudah dilakukan oleh atlet tim futsal Kabupaten Sleman didapatkan point sebesar 44. Kemudian dari point tersebut dibagi dari berapa jumlah tes, dan akan ketemu hasilnya. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 20. Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Atlet tim Futsal Kabupaten Sleman**

<b>Komponen Fisik</b>	<b>Hasil Pengukuran</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>
Kekuatan Otot	<i>Push Up</i>	Baik	8
Kekuatan Otot	<i>Sit Up</i>	Baik	8
Kecepatan	Lari 50 meter	Baik	8
Kelincahan	<i>Hexagonal agility</i>	Cukup	6
Power Tungkai	<i>Standing long jump</i>	Cukup	6
Daya tahan Jantung	<i>Yoyo intermittent level 2</i>	Baik	8
<b>Total</b>			<b>44</b>

$$\text{Nilai Kondisi Fisik} = 50:6 = 8.3$$

Dari hasil tersebut 8.3 masuk kedalam klasifikasi Baik.

## **B. Pembahasan**

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang maksimal dengan ciri karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. 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 dengan seimbang. Demikian pula sebaliknya, prestasi yang akan diraih tidak akan maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:100) mengatakan bahwa “Ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan secara seksama dalam olahraga futsal yakni (1) Latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) Latihan Taktik, dan (4) latihan Mental. Fisik khususnya daya tahan merupakan komponen dasar yang paling penting dimana apabila masing-masing dari anggota tim memiliki kondisi daya tahan fisik yang baik maka para pemain dapat mempertahankan kondisi fisiknya selama pertandingan sehingga para pemain futsal tidak cepat mengalami kelelahan dan berdampak pada hasil pertandingan. Latihan fisik dapat diberikan kepada para anggota tim futsal melalui program latihan yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Semakin tinggi kebugarannya, ia akan mampu bermain atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Terlebih futsal merupakan olahraga intermitten yang menjadikan tuntutan tinggi dalam fisik, teknik, dan taktik pada pemainnya (Barbero, J. C., dkk. 2008).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh profil kondisi fisik atlet tim futsal Kabupaten Sleman secara keseluruhan yaitu kemampuan kekuatan otot dengan tes *Push up* memiliki rata-rata 35 dan masuk kategori baik, tes *Sit up* memiliki rata-rata 35 pula dan masuk kategori baik, kemampuan kecepatan dengan tes Lari 50 Meter memiliki rata-rata waktu sebesar 7.38 detik dan masuk ke dalam kategori baik, kemampuan kelincahan dengan tes *Hexagonal agility* memiliki rata-rata waktu sebesar 13.4 detik dan masuk ke dalam kategori cukup, kemampuan power tungkai dengan tes *Standing long jump* memiliki rata-rata sepanjang 226 cm dan masuk ke dalam kategori cukup dan yang terakhir kemampuan daya tahan jantung atau  $VO_{2max}$  dengan tes *yoyo intermittent level 2* memiliki rata-rata sejauh 1553 meter dan masuk ke dalam kategori baik.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet tim futsal kabupaten Sleman masuk ke dalam kategori baik. Akan tetapi dalam mencapai tujuan puncak prestasi, tentunya harus ada progres peningkatan pada setiap latihannya hingga dapat bermain dengan maksimal pada saat kompetisi berlangsung (PORDA DIY). Latihan secara rutin sangat dibutuhkan pemain untuk menghasilkan kemampuan fisik yang baik. Jika frekuensi latihan kurang tingkat kebugaran jasmani seseorang juga kurang. Djoko Pekik Irianto (2004:9) mengemukakan bahwa melakukan aktivitas jasmani adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai banyak manfaat, 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). Dalam latihan fisik, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diperoleh kesimpulan yaitu: Tingkat tingkat kekuatan otot memiliki rata-rata 35 baik tes *push up* maupun *sit up* dan masuk kedalam kategori Baik, tingkat kecepatan yang didapat dari tes lari 50 meter memiliki rata-rata kecepatan 7.38 detik dan masuk kedalam kategori baik, tingkat kelincahan yang didapat dari hasil tes *hexagonal agility* memiliki rata-rata 13.4 detik dan masuk kedalam kategori cukup, tingkat kekuatan power tungkai yang didapat dari hasil tes *Standing long jump* memiliki rata-rata setinggi 226 centi meter dan masuk kedalam kategori cukup, dan kuatan tingkat daya tahan jantung atau  $Vo_{2maks}$  yang didapat dari hasil tes *Yoyo intermittent level 2* memiliki rata-rata jarak 1552 meter dan masuk kedalam kategori baik. Sehingga dari semua tes tersebut dapat disimpulkan bahwa Profil kondisi Fisik tim Futsal Kabupaten Sleman masuk kedalam kategori Baik. Dan pastinya bisa ditingkatkan lagi.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, ditemukan beberapa implikasi antara lain:

1. Data mengenai profil kondisi fisik atlet tim futsal Kabupaten Sleman dapat menjadi masukan tim.

2. Menjadi referensi bagi pelatih dalam meningkatkan kondisi fisik atletnya, dan dapat memfokuskan pada bagian mana kondisi fisik yang benar-benar harus ditingkatkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan pemain dalam latihan kondisi fisik, supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti semaksimal mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun masih terdapat beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan pemain saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
3. Peneliti tidak mengontrol makanan yang dikonsumsi serta waktu mengkonsumsi dan waktu istirahat pemain pada malam hari sebelum dilaksanakannya tes.
4. Peneliti tidak mengontrol latar belakang pemain dan aktivitas yang dilakukan pemain setiap harinya yang dapat memengaruhi kondisi fisik pemain.

## **E. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi pemain hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik pemain dan memperhatikan faktor –faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik dengan berbagai bentuk model latihan, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, aturan lebih ketat, agar hasil penelitian mengenai kondisi fisik pemain tim Futsal Kabupaten Sleman dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M. & Saryono. (2012). *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Anas Sudijono.2012.*Pengantar Statistik Pendidikan*.Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Deni Ariyanto. 2014. *Profil Konsidi Fisik Tim Futsal SMP Stella Duce II Yogyakarta*.Skripsi : FIK UNY.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta
- Edi Sudrajat. 2015. *Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani*.
- Gallant Putra Pradana, (2012). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah(Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013*. Skripsi.FIK UNY.
- Harsono.2001.*Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Senerai Pustaka.
- Imakulata Angga Kristanti. 2014. *Profil Kondisi Fisik Pemain Tim Ukm Sepakbola Divisi Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. FIK UNY
- Iwan Setiawan.et al .2005.*Manusia dan Olahraga*.Bandung : ITB
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta:Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Kang Ikal. 2015. *Pengukuran Vo2max Dengan Yo-Yo Intermittent Recovery tes*.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Purnama.2014. *Cara Mengukur Kesegaran Jasmani/Kondisi Fisik Pemain Bola Voli (TKJI)*.
- Rameshon. 2010. *How To Improve Standing Broad Jump (Part 2) Simple Strengthening*.

- Rudiyanto.(2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitnes* 1(2). (2012).
- Sugiyono.2013.*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*.Bandung : Alfabeta CV.
- Suharsimi Arikunto.2013. *PROSEDUR PENELITIAN, Suatu Pendekatan*  
Praktik.Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.  
Yogyakarta:FIK UNY.
- The FA. (2016). *Fifa Futsal Laws of The Game*.
- Zaidan Almahdi. 2008. *Bisnis Futsal*.Yogyakarta : Ayyana Mangunegaraan

# **LAMPIRAN**

1. Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing Tugas Akhir Skripsi

## 2. Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi

### 3. Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian

#### 4. Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Penelitian

	NAMA	PushUp	StUp	Sprint	Agility	Power	Vo2Max	total
1	Hendra Rafaldi	49	56	8.32	12.4	250	1960	
2	Muhammad Dwiq Ram	38	40	8.73	10.4	219	1060	
3	Faizul Krom	30	62	8.16	13.7	190	2160	
4	M. Filni	27	34	7.02	14.4	192	1520	
5	Muhammad Zakkyudin	31	56	8.29	10.4	218	920	
6	Riski Praditya Put	57	52	6.54	14.2	258	2360	
7	Ian Gantara	29	36	7.06	14.5	210	1960	
8	Fulko Alwas Assali	20	57	6.68	15.4	238	1940	
9	Ilham Amri Saputra	40	51	8.16	13.5	219	2160	
10	Aditia Tri Pamungk	27	45	9.14	13.7	225	1400	
11	Septyananda Bara P	37	59	6.25	13.5	241	2120	
12	Luqman Fahrurruz	27	45	6.66	14.3	219	1000	
13	Fachrurozi Ma'ani	32	35	8.69	12.6	236	1000	
14	Hendro Nurfaismi	47	43	6.27	11.1	211	1400	
15	Bernadus Aulia Suk	45	40	6.92	13.6	218	1120	
16	Muhammad Amri Yafy	30	50	7.61	11.5	241	1600	
17	Widan Arfan	32	33	6.46	14.2	231	1400	
18	Gatan Romansa	30	40	6.04	17.8	239	880	

5. Lampiran 4. Deskripsi Data

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hasil Tes Push Up	18	20	57	34.89	9.468
Hasil Tes Sit Up	18	33	62	46.33	9.312
Hasil Tes Sprint 50m	18	6.04	9.14	7.3889	.99779
Hasil Tes Hexagonal	18	10.4	17.8	13.400	1.8221
Hasil Tes Standing Long Jump	18	190	260	225.83	19.215
hasil Tes Yoyo	18	880	2360	1553.33	494.678
Valid N (listwise)	18				

**Statistics**

		Hasil Tes Push Up	Hasil Tes Sit Up	Hasil Tes Sprint 50m	Hasil Tes Hexagonal	Hasil Tes Standing Long Jump	hasil Tes Yoyo
N	Valid	18	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		34.89	46.33	7.3889	13.400	225.83	1553.33
Median		31.50	45.00	7.0400	13.650	222.00	1460.00
Mode		27 <sup>a</sup>	40	8.16	10.4 <sup>a</sup>	219	1400
Std. Deviation		9.468	9.312	.99779	1.8221	19.215	494.678
Minimum		20	33	6.04	10.4	190	880
Maximum		57	62	9.14	17.8	260	2360
Sum		628	834	133.00	241.2	4065	27960

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Statistics**

		Hasil Tes Push Up	Hasil Tes Sit Up	Hasil Tes Sprint 50m	Hasil Tes Hexagonal	Hasil Tes Standing Long Jump	hasil Tes Yoyo
N	Valid	18	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		34.89	46.33	7.3889	13.400	225.83	1553.33
Median		31.50	45.00	7.0400	13.650	222.00	1460.00

Mode	27 <sup>a</sup>	40	8.16	10.4 <sup>a</sup>	219	1400
Std. Deviation	9.468	9.312	.99779	1.8221	19.215	494.678
Minimum	20	33	6.04	10.4	190	880
Maximum	57	62	9.14	17.8	260	2360
Sum	628	834	133.00	241.2	4065	27960

### Hasil Tes Push Up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	5.6	5.6	5.6
	27	3	16.7	16.7	22.2
	29	1	5.6	5.6	27.8
	30	3	16.7	16.7	44.4
	31	1	5.6	5.6	50.0
	32	2	11.1	11.1	61.1
	37	1	5.6	5.6	66.7
	38	1	5.6	5.6	72.2
	40	1	5.6	5.6	77.8
	45	1	5.6	5.6	83.3
	47	1	5.6	5.6	88.9
	49	1	5.6	5.6	94.4
	57	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

### Hasil Tes Sit Up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33	1	5.6	5.6	5.6
	34	1	5.6	5.6	11.1
	35	1	5.6	5.6	16.7
	36	1	5.6	5.6	22.2
	40	3	16.7	16.7	38.9
	43	1	5.6	5.6	44.4
	45	2	11.1	11.1	55.6
	50	1	5.6	5.6	61.1
	51	1	5.6	5.6	66.7
	52	1	5.6	5.6	72.2
	56	2	11.1	11.1	83.3
	57	1	5.6	5.6	88.9
	59	1	5.6	5.6	94.4
	62	1	5.6	5.6	100.0

Total	18	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

### Hasil Tes Sprint 50m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.04	1	5.6	5.6	5.6
	6.25	1	5.6	5.6	11.1
	6.27	1	5.6	5.6	16.7
	6.46	1	5.6	5.6	22.2
	6.54	1	5.6	5.6	27.8
	6.66	1	5.6	5.6	33.3
	6.68	1	5.6	5.6	38.9
	6.92	1	5.6	5.6	44.4
	7.02	1	5.6	5.6	50.0
	7.06	1	5.6	5.6	55.6
	7.61	1	5.6	5.6	61.1
	8.16	2	11.1	11.1	72.2
	8.29	1	5.6	5.6	77.8
	8.32	1	5.6	5.6	83.3
	8.69	1	5.6	5.6	88.9
	8.73	1	5.6	5.6	94.4
	9.14	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

### Hasil Tes Hexagonal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.4	2	11.1	11.1	11.1
	11.1	1	5.6	5.6	16.7
	11.5	1	5.6	5.6	22.2
	12.4	1	5.6	5.6	27.8
	12.6	1	5.6	5.6	33.3
	13.5	2	11.1	11.1	44.4
	13.6	1	5.6	5.6	50.0
	13.7	2	11.1	11.1	61.1

	14.2	2	11.1	11.1	72.2
	14.3	1	5.6	5.6	77.8
	14.4	1	5.6	5.6	83.3
	14.5	1	5.6	5.6	88.9
	15.4	1	5.6	5.6	94.4
	17.8	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

### Hasil Tes Standing Long Jump

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	190	1	5.6	5.6	5.6	
	192	1	5.6	5.6	11.1	
	210	1	5.6	5.6	16.7	
	211	1	5.6	5.6	22.2	
	218	2	11.1	11.1	33.3	
	219	3	16.7	16.7	50.0	
	225	1	5.6	5.6	55.6	
	231	1	5.6	5.6	61.1	
	236	1	5.6	5.6	66.7	
	238	1	5.6	5.6	72.2	
	239	1	5.6	5.6	77.8	
	241	2	11.1	11.1	88.9	
	258	1	5.6	5.6	94.4	
	260	1	5.6	5.6	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	

## 6. Lampiran Foto









