

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KABUPATEN CIAMIS
MENUJU PORPROV JAWA BARAT TAHUN 2022**

Tugas Akhir Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:

Rio Wibowo

NIM 18603141020

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KABUPATEN CIAMIS MENUJU PORPROV JAWA BARAT TAHUN 2022

Oleh: Rio Wibowo
NIM. 1860314102

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara jelas profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis menuju porprov Jawa Barat tahun 2022. Komponen yang diteliti meliputi kelentukan, *power* otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan jantung paru.

Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Subyek penelitian ini adalah atlet futsal Kabupaten Ciamis dengan jumlah 16 pemain berusia 18-21 tahun. Pengambilan data menggunakan tes dan instrumen sebagai berikut: kelentukan yaitu *sit and reach*, *power* otot tungkai yaitu *vertical jump*, kecepatan yaitu *sprint 30m test*, kelincahan yaitu *shuttle run*, dan daya tahan jantung paru yaitu *multistage fitness test*.

Hasil penelitian memperoleh bahwa profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis menuju porprov Jawa Barat tahun 2022 yang meliputi kelentukan, *power* otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan jantung paru, yaitu: terdapat 0 pemain (0%) dalam kategori baik sekali, 2 pemain (12,5%) dalam kategori baik, 12 pemain (75%) dalam kategori cukup, 2 pemain (12,5) dalam kategori kurang, dan 0 pemain (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup, yaitu 12 pemain.

Kata kunci: Kelentukan, *power* otot tungkai, kecepatan, kelincahan, daya tahan jantung paru

PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF THE FUTSAL ATHLETES OF CIAMIS REGENCY ROAD TO WEST JAVA'S PORPROV IN 2022

Abstract

This research aims to clearly determine the profile of the physical condition of futsal athletes of Ciamis Regency towards the West Jawa's Porprov (Regional Sports Competition Event) in 2022. The components studied include flexibility, leg muscle power, speed, agility, and cardiopulmonary endurance.

This research was a quantitative study with descriptive approach method. The research subjects were the futsal athletes of Ciamis Regency with a total of 16 players aged 18-21 years old. The data were collected by using the following tests and instruments: flexibility test with sit and reach test, leg muscle power with the vertical jump test, speed with the 30m sprint test, agility with the shuttle run test, and cardiopulmonary endurance with the multistage fitness test.

The results show that the profile of the physical condition of futsal athletes of Ciamis Regency Road to West Jawa;s Porprov in 2022 which includes flexibility, leg muscle power, speed, agility, and cardiopulmonary endurance is as follows: there is 0 athlete (0%) in the very high level, 2 athletes (12.5%) are in the high level, 12 athletes (75%) are in the medium level, 2 athletes (12.5%) are in the low level, and 0 athlete (0%) is in the very low level. The highest frequency was in the medium level, that is for about 12 athletes.

Keywords: Flexibility, leg muscle power, speed, agility, cardiopulmonary endurance

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rio Wibowo
NIM : 18603141020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis
Menuju Porprov Jawa Barat Tahun 2022

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar kaysa 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, 23 Mei 2022

yang menyatakan,



Rio Wibowo
NIM. 18603141020

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KABUPATEN CIAMIS MENUJU PORPROV JAWA BARAT TAHUN 2022

Disusun oleh:

Rio Wibowo

NIM. 18603141020

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 6 Juni 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or
NIP. 198009242006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or
NIP. 198009242006041001

LEMBAR PENGESAHAN


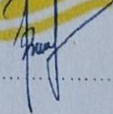
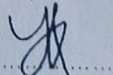
Tugas Akhir Skripsi
PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KABUPATEN CIAMIS

Disusun oleh:
Rio Wibowo
NIM. 18603141020


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 31 Mei 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		7 Juni 2022
Dr. Ahmad Nasrullah, S.Or., M.Or Sekretaris		6 Juni 2022
Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes Penguji		7 Juni 2022

Yogyakarta, 8 Juni 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed
NIP. 196407071988121001

HALAMAN MOTTO

“Aku sudah pernah merasakan semua kepahitan dalam hidup dan yang paling pahit ialah berharap kepada manusia”

-ALI BIN ABI THALIB-

“Kamu tidak akan tersesat saat kamu tau dimana arah kiblat”

-Penulis-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas rezeki dan kenikmatan yang telah diberikan juga atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada :

1. Allah SWT karena atas rahmat-Nya saya bisa menyelesaikan tanggung jawab saya sebagai mahasiswa.
2. Orang tuas saya Bapak Kusni dan Ibu Sri Mulyani. Karena berkat doa dan supportnya saya bisa menyelesaikan skripsi ini, dengan rendah hati saya bisa memberikan kado yang terindah untuk mereka menjadi sarjana.
3. Kakak saya Fajar Satrio Wibowo. *My support system* selama menyelesaikan kuliah ini.
4. Keluarga besar, saudara, dan tetangga yang selalu mendoakan dan memberikan semangat untuk menjadi seorang sarjana.
5. Keluarga IKOR 2018 yang telah bersama membuat kenangan indah.
6. Seluruh dosen dan tenaga pendidik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah melimpahkan ilmunya kepada penulis.
7. Teman saya yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
8. Burjo yang ada di Jogja karena telah menjadi tempat makan terenak juga termurah, terutama “Burjo Tete” belakang GOR Klebengan.
9. Shopee pinjam karena telah membantu saya saat krisis keuangan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Menuju Porprov Jawa Barat Tahun 2022” yang dapat disusun sesuai dengan harapan, Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan dan Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberi motivasi, dorongan, semangat, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Ahmad Nasrullah, S.Or., M.Or selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan juga dosen yang telah memberikan banyak ilmu, pengetahuan, dan wawasan baru bagi penulis.
3. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes selaku dosen penguji dalam ujian skripsi sehingga penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan baik.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta telah bersedia memberikan persetujuan dalam Tugas Akhir Skripsi.
5. Seluruh dosen dan tenaga pendidik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah melimpahkan ilmunya kepada penulis.
6. Bapak Mulyana, SE selaku Ketua Asosiasi Futsal Kabupaten Ciamis yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

7. Coach Arie Noviari dan Coach Iyus Maslul selaku pelatih juga pembimbing di lapangan maupun luar lapangan yang telah memberikan ilmu baru tentang futsal.
8. Teman-teman seperjuangan IKOR 2018 yang telah memberikan semangat juga motivasinya untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Ini.
9. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu sehingga Tugas Akhir Skripsi ini bisa berjalan dengan baik dan lancar.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 23 Mei 2022

yang menyatakan,



Rio Wibowo
NIM. 18603141020

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Profil.....	8

2.	Hakikat Olahraga	8
3.	Kondisi Fisik.....	9
4.	Futsal.....	15
5.	Porprov Jawa Barat.....	18
B.	Penelitian yang Relevan	18
C.	Kerangka Berpikir	20
BAB III	22
METODE PENELITIAN	22
A.	Jenis dan Desain Penelitian	22
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	22
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	22
D.	Definisi Operasional Variabel	22
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	23
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	28
G.	Teknik Analisis Data	28
BAB IV	31
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A.	Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian	31
B.	Deskripsi Data Penelitian.....	31
C.	Hasil Penelitian	33
1.	Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis	33
2.	Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan masing-masing item tes.....	34
D.	Pembahasan	38
BAB V	43

KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi.....	43
C. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 1. Data Normatif untuk Multistage Fitness Test	25
Table 2. Data Normatif untuk Sit and Reach	25
Table 3. Data Normatif untuk Shuttle Run	26
Table 4. Data Normatif untuk Sprint 30 Meter Test	27
Table 5. Data Normatif untuk Vertical Jump	28
Table 6. Kategori Skor Baku	29
Table 7. Hasil Penelitian	31
Table 8. Kategori Skor Baku	33
Table 9. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis	33
Table 10. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Berdasarkan Kelentukan	34
Table 11. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Berdasarkan Power Otot Tungkai	35
Table 12. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Berdasarkan Kecepatan	35
Table 13. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Berdasarkan Kelincahan	36
Table 14. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Daya Tahan Jantung Paru	37
Table 15. Sportex.id	38
Table 16. The FA Coaching Futsal Level 3 UEFA B Award Module 2016	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Penelitian	48
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	49
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Asosiasi Futsal Kabupaten Ciamis	50
Lampiran 4. Data T-Skor	51
Lampiran 5. Deskripsi Data	52
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut. Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor, seperti gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Dengan demikian Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang harus dimiliki atlet dalam mencapai suatu prestasi dalam olahraga. Oleh karena itu sebelum atlet diterjunkan ke lapangan pertandingan, seorang atlet sudah semestinya berada dalam suatu kondisi fisik dengan tingkatan yang cukup baik dan kondisi yang prima untuk menghadapi segala macam stress yang bakal dihadapi seorang atlet dalam pertandingan. Seperti yang kita ketahui bahwa tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius, atlet tidak dapat mengikuti pertandingan dengan baik, begitu juga dalam latihan.

Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara menyeluruh. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Pengertian ini memiliki makna filosofis dan jika dikaji bersama akan memberikan sedikit bayangan tentang hal-hal yang akan dilakukan untuk membangun dan mengedepankan olahraga itu sendiri.

Olahraga merupakan kebutuhan hidupan manusia, jika seseorang melakukan olahraga dengan teratur, hal itu akan membawanya pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya (Doty, 2006: 1). Olahraga dapat meningkatkan derajat sehat dinamis dan juga sehat statis. Sehat dinamis terlihat dalam gerak yang merupakan ciri kehidupan yaitu tiada hidup tanpa gerak.

Manusia bergerak bukan hanya disebabkan oleh adanya dorongan biologis, melainkan juga oleh faktor psikologis. Olahraga ialah serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Berdasarkan tujuan dari olahraga sesuai dengan Undang-Undang BAB 2 Pasal 4 Tahun 2022 Tentang Keolahargaan bertujuan untuk:

- a. memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia;
- b. menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin;
- c. mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa;
- d. memperkuat ketahanan nasional;
- e. mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan
- f. menjaga perdamaian dunia.

Semua orang menginginkan kondisi fisik prima agar senantiasa dapat menjalankan tugas dan kewajiban tanpa ada gangguan, terutama bagi yang membutuhkan pekerjaan berat. Pekerjaan yang menggunakan otot besar dan berlangsung beberapa jam sangat membutuhkan kekuatan dan ketahanan otot. Demikian juga bagi atlet, untuk berprestasi tinggi membutuhkan kondisi fisik prima sesuai kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Tanpa didukung oleh kondisi fisik prima pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala. Banyak persepsi yang berkembang di masyarakat bahwa atlet dapat berprestasi hanya dengan latihan teknik semata. Ada pula yang berpendapat bahwa latihan fisik membuat otot kaku dan gerak menjadi lambat. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa kondisi kepelatihan di Indonesia masih relatif lemah dan beragam, tanpa latihan fisik secara sistematis prestasi tinggi tidak mungkin dicapai.

Olahraga futsal merupakan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Dimainkan oleh sepuluh orang (masing-masing tim terdiri dari lima orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil. Lapangan yang kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit futsal sebagai permainan yang dituntut untuk selalu rajin bergerak. Disini pemain harus terus bergerak mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi (Sahda Halim, 2009: 6-7). Muhammad Asriady Mulyono (2014: 2) secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda.

Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Di Indonesia futsal sebenarnya sudah ada sejak tahun 1998. Perkembangan prestasi futsal di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan minat bermain futsal di berbagai daerah, ini terbukti dengan munculnya klub-klub futsal liga profesional dari seluruh daerah di Indonesia. Jawa Barat menjadi kiblat bagi dunia futsal di Indonesia, karena banyaknya pemain yang berasal dari Provinsi Jawa Barat yang tersebar di seluruh klub, kemudian kompetisi tahunan yang diselenggarakan oleh Asosiasi Futsal Provinsi Jawa Barat yang rutin terselenggara, salah satunya kegiatan Piala AFP Jabar Tahun 2022 yang baru saja selesai digelar pada bulan Maret tahun 2022 dimana Kota Bandung keluar sebagai Juara dan Kota Bekasi menjadi *Runner Up* pada penyelenggaraan event tersebut. Kota Bandung dan Kota Bekasi memang menjadi tim langganan masuk final dalam kejuaraan tersebut, karena mereka sudah maju dalam segala aspek futsal entah itu organisasi, pelatih, sarana dan parasana sehingga mereka lebih maju. Sementara pada Piala AFP Jabar Tahun 2021 Kabupaten Indramayu keluar sebagai juara pertama sementara peringkat kedua diraih oleh Kabupaten Bogor.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Disisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepak bola, futsal, bola voli, bola basket, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

Olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat

Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja sesuai dengan profesinya dan apalagi yang dituntut dalam olahraga prestasi. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

Kondisi fisik harus ditingkatkan agar dalam bermain futsal menjadi bagus. Seorang pemain futsal akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek tersebut menjadi pendukung untuk mencapai suatu prestasi yang optimal. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet apakah dalam kondisi yang baik atau tidak, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding.

Permasalahan yang ditemukan terkait penelitian yang diajukan diperoleh dari hasil analisis lewat *youtube*, pelatih kepala meminta bantuan untuk meningkatkan fisik para pemain, dan beberapa pemain yang ingin dilatih untuk meningkatkan kondisi fisiknya. Sehingga penelitian ini diajukan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik dari para pemain untuk nantinya dibuatkan program latihan. Analisis dari *youtube* ini dilihat saat tim futsal Kabupaten Ciamis bermain di ajang pekan olahraga Provinsi Jawa Barat cabang olahraga futsal yang dilaksanakan di *Sport Hall Ciateul* Kabupaten Garut pada bulan Juni tahun 2021 dimana tim futsal Kabupaten Ciamis bertanding sebanyak tiga kali di fase grup tepatnya pada tanggal 16, 18, dan 20 Juni 2021. Dalam analisis yang dilakukan ini para pemain mudah lelah saat bertanding, dapat dilihat dari operan yang tidak akurat, kecepatan berlari yang mulai menurun, dan hilangnya konsentrasi di akhir-akhir pertandingan. Setelah babak kualifikasi PORPROV selesai dilaksanakan tim dibubarkan terlebih dahulu selama kurang lebih tiga bulan, kemudian setelah berdiskusi dengan tim kepelatihan, pelatih kepala meminta bantuan untuk meningkatkan fisik para pemain, dan beberapa pemain yang semula konsultasi

mengenai kondisi fisik yang mereka miliki mengalami penurunan sehingga meminta untuk dilatih secara personal.

Kondisi fisik pemain menjadi modal paling utama untuk mendapatkan hasil yang maksimal, sehingga mimpi untuk menjadi juara pertama dan meraih medali emas bisa terwujud. Apalagi pesan dari bupati Ciamis bahwa Kabupaten Ciamis harus masuk 10 besar dalam penyelenggaraan Porprov pada tahun 2022 nanti. Kondisi fisik menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi karena sehebat apapun seseorang dalam hal teknik dan taktik jika tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima maka menjadi permasalahan bagi seseorang atlet untuk meraih prestasi di bidangnya. Berbicara fisik maka ada kaitannya dengan kebugaran jasmani, pemain harus memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk bisa bermain futsal dengan waktu 20x20 menit bersih.

Penelitian ini akan meneliti kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet futsal Kabupaten Ciamis yang akan bermain di Porprov Jawa Barat Tahun 2022. Penelitian ini berfokus pada kondisi fisik pemain, dengan komponen kondisi fisik yang diteliti adalah daya tahan jantung paru, kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan *power* otot tungkai.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah tersebut merupakan sebagian kecil dari permasalahan mengapa diadakan survei kondisi fisik. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian “Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Menuju Porprov Jawa Barat Tahun 2022”. Sebagai alasan pemilihan judul permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Hasil analisis kondisi fisik yang kurang maksimal sehingga membuat pemain mudah lelah.
2. Operan yang tidak akurat.
3. Kecepatan berlari mengalami penurunan
4. Hilangnya konsentrasi saat bertanding ketika waktu sudah mulai memasuki akhir babak.
5. Belum adanya pelatih khusus fisik dalam tim PORPROV Kabupaten Ciamis cabang olahraga futsal.

6. permintaan dari beberapa pemain untuk dilatih secara personal untuk meningkatkan kondisi fisiknya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti untuk mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji mengingat kondisi fisik dalam permainan futsal cukup kompleks dengan tujuan agar lebih fokus dan akurat. Maka penelitian ini hanya akan membahas komponen kondisi fisik, yaitu daya tahan jantung paru, kelenturan, kelincahan, kecepatan, dan *power* otot tungkai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Menuju Porprov Jawa Barat Tahun 2022?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa baik profil kondisi fisik daya tahan jantung paru, kelenturan, kelincahan, kecepatan, dan *power* otot tungkai atlet futsal Kabupaten Ciamis.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini antara lain:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berharga berupa informasi perkembangan ilmu olahraga, khususnya yang berkaitan dengan profil kondisi fisik yang diperlukan oleh para pelatih fisik.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- a. Bagi pemain bisa menambah wawasan, pengalaman, serta informasi tentang profil kondisi fisik yang dimiliki dan memotivasi pemain untuk meningkatkan kondisi fisiknya. Karena untuk meraih prestasi olahraga

dibutuhkan kondisi fisik yang baik selain komponen teknik, taktik, dan mental.

- b. Bagi pelatih bisa digunakan untuk menyusun program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Profil

Kata Profil berasal dari bahasa Italia, *profilo* dan *profilare* yang berarti gambaran garis besar. Arti profil menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah pandangan dari samping (tentang wajah orang), lukisan (gambar) orang dari samping, grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Adapun berbagai pendapat para ahli mengenai hakikat profil menurut Hasan Alwi (2005: 40), profil adalah pandangan mengenai seseorang. Pendapat lain menurut Victoria Neufeld (1996, dalam Desi Susian, 2009: 41) profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan sesuatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Dari berbagai pengertian dan pendapat tentang profil yang diungkapkan oleh para ahli dapat dimengerti bahwa pendapat-pendapat tersebut tidak jauh beda bahwa profil adalah suatu gambaran tergantung dari segi mana memandangnya. Misalkan dari segi seninya profil adalah gambaran atau sketsa tampang wajah seseorang dari samping. Sedangkan dari segi statistiknya profil adalah sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel. Profil juga dapat disimpulkan sebagai data-data mengenai segala sesuatu apa yang dijelaskan sehingga dari penjelasan tersebut

memberikan informasi dengan apa yang dideskripsikan tersebut.

Dapat diambil kesimpulan dari pengertian di atas bahwa profil adalah sekumpulan data yang dapat dijelaskan melalui bentuk grafik atau tabel kemudian dideskripsikan dengan kata-kata dengan tujuan memberikan informasi dari hasil yang telah dikumpulkan.

2. Hakikat Olahraga

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia. Dianggap kebutuhan karena manusia adalah makhluk yang bergerak. Manusia dalam melakukan aktivitasnya tidak pernah terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan. Dalam pelaksanaannya, olahraga bersifat universal

karena olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk berekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga telah banyak memberikan sumbangannya untuk kebahagiaan umat manusia. Ini berarti olahraga sebagai aktivitas fisik dapat memberikan kepuasan kepada para pelakunya. France (2009: 6), peran penting olahraga sebagai gaya hidup sebenarnya tidak hanya pada masa kontemporer saja, bahkan di masa prasejarahpun olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari manusia.

Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Pengertian ini memiliki makna filosofis dan jika dikaji bersama akan memberikan sedikit bayangan tentang hal-hal yang akan dilakukan untuk membangun dan mengedepankan olahraga itu sendiri. Olahraga merupakan kebutuhan hidupan manusia. Apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur, hal itu akan membawanya pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya (Doty, 2006: 1). Olahraga dapat meningkatkan derajat sehat dinamis dan juga sehat statis. Sehat dinamis dapat kita lihat dalam gerak yang merupakan ciri kehidupan yaitu tiada hidup tanpa gerak. Manusia bergerak bukan hanya disebabkan oleh adanya dorongan biologis, melainkan juga oleh faktor psikologis.

Kesimpulan dari penjelasan di atas adalah olahraga selalu menjadi bagian dari kehidupan manusia karena manusia makhluk yang bergerak, kemudian dalam pelaksanaannya olahraga sangat mudah dilakukan karena bisa dilakukan oleh siapa saja yang ingin melakukannya.

3. Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Secara terminologi kondisi fisik berarti keadaan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan, tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kemampuan awal fisik atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek lain seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut. Menurut Eri Pratikno Dwikusworo (2010: 1), kondisi fisik merupakan persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet serta sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Sedangkan Harsono (2018: 3) menyatakan, pentingnya kondisi fisik dalam program latihan atlet, program latihan atlet harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang baik.

Kondisi Fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain futsal. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak dari usia dini, dilakukan secara terus menerus, dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan yang baik. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari ketrampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala, serta dapat menyelesaikan latihan berat.

Keadaan kondisi yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja dan rasa percaya diri. Kemampuan

fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor, seperti gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda. Kemampuan biomotor adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan berbagai kemampuan untuk melakukan aktivitas seperti daya tahan, kekuatan, dan kecepatan.

Kesimpulan dari penjelasan di atas adalah kondisi fisik adalah salah satu syarat yang harus dimiliki atlet dalam mencapai suatu prestasi dalam olahraga. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu ia harus tahu dan mengerti terlebih dahulu, apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik dan faktor-faktor apa saja yang tercakup didalamnya. Dengan kondisi fisik yang baik, maka pemain akan memiliki penampilan yang baik, tentunya juga akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki dan taktik yang akan digunakan. Juga dengan kondisi fisik yang baik kemampuan psikologis akan semakin meningkat.

b. Komponen Kondisi Fisik

Eri Pratiknyo Dwikusworo (2010: 1-3) berpendapat, kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisik yang dikembangkan dan ditingkatkan harus sesuai dengan ciri dan karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Ada 9 komponen kondisi fisik seseorang yang dapat dibina guna menunjang prestasi olahraga, meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik kemampuan otot atau sekelompok orang untuk menahan atau menerima beban kerja dalam satu kontraksi maksimal saat bekerja.
- 2) Daya tahan adalah komponen kondisi fisik ada dua macam yakni:
 - a) Daya tahan umum adalah 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) Kecepatan (*speed*), adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan orang merubah arah atau melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.
- 4) Daya ledak (*power*), adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu secepat-cepatnya. Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan.
- 5) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh.
- 6) Kelentukan (*flexibility*), adalah kemampuan gerakan maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian dalam melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.
- 7) Keseimbangan, adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.
- 8) Koordinasi, adalah kemampuan seseorang dalam melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 9) Kecepatan reaksi, adalah kemampuan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsang, karena sangat berhubungan dengan waktu refleksi, waktu gerakan dan waktu respon.

Kesimpulan dari pendapat ahli bahwa ada 9 komponen kondisi fisik yang dapat dilatih untuk menunjang prestasi olahraga, yaitu: kekuatan, daya tahan terbagi menjadi dua yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot, kecepatan, daya ledak, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, dan kecepatan reaksi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler akan meningkat dan akan makin menurun pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin

menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur.

2) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan berbeda karena adanya perbedaan antara ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara laki-laki dan perempuan tidak berbeda, karena perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan laki-laki.

3) Genetik

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh faktor genetika yakni sifat-sifat yang ada pada tubuh seseorang sejak dari lahir.

4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat kardiorespirasi yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang lebih baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya dengan baik.

5) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat agar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal suhu. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut, menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 9), faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

a) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan beban makanan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. 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, mempertahankan kondisi tubuh, dan menunjang aktivitas fisik.

Kebutuhan gizi setiap 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.

b) 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 beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jaman tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

d) Istirahat yang cukup.

Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, dan obat-obatan terlarang.

e) 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.

f) 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. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat di atas yang dikemukakan Djoko Pekik Irianto maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang antara lain: umur, makanan dan gizi, waktu istirahat, kebiasaan hidup sehat, lingkungan, dan latihan. Jadi untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa kondisi fisik dapat mengalami penurunan disebabkan banyak faktor. Faktor umur, jenis kelamin, genetik, kegiatan/aktivitas fisik, makanan/gizi, kebiasaan hidup sehat, istirahat yang cukup, faktor lingkungan, dan latihan olahraga. Untuk menjaga kondisi fisik tetap stabil maka atlet harus memperhatikan hal-hal tersebut sehingga tidak akan mudah mengalami penurunan kondisi fisik.

d. Manfaat Kondisi Fisik

Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat.

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi dalam pertandingan karena manfaat latihan dalam tahap itu penting untuk atlet mencapai tingkatan kondisi fisiknya, (Harsono, 2018:4). Dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, diantaranya:

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

Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa manfaat kondisi fisik bagi seseorang yaitu adanya peningkatan pada sistem sirkulasi, kerja jantung, dan komponen komponen kondisi fisik, adanya gerak yang efektif dan efisien, serta terjadinya pemulihan yang relatif lebih cepat pada tubuh.

4. Futsal

Futsal adalah olahraga yang menarik dan mulai sangat digemari diberbagai penjuru dunia hingga saat ini, olahraga ini dapat menjadi pilihan yang tepat untuk sekedar berolahraga dan mengisi waktu luang karena futsal dimainkan oleh lima orang termasuk penjaga gawang dan hanya menggunakan area lapangan yang lebih kecil dari pada olahraga sepak bola pada umumnya dan juga tidak terkendala cuaca karena futsal sering dimainkan didalam ruangan. Futsal menurut objeknya merupakan olahraga keterampilan terbuka dengan kondisi lingkungan dan objeknya dinamis dan berubah-ubah. Seperti halnya dalam permainan futsal seorang atlet harus memiliki banyak keterampilan seperti menendang, menggiring bola, menguasai bola dan menyundul bola. Keterampilan tersebut dilakukan sesuai dengan kondisi permainan dalam menyerang maupun bertahan. Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan didalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak di Indonesia, baik di Jakarta maupun didaerah. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim.

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Futsal pertama kali dimainkan dikota Montevideo pada tahun 1930, dengan versi *five-to-five* yang dicetuskan oleh Juan Carlos Ceriani. Istilah “Futsal” adalah singkatan dari bahasa Portugis “*futebol de salao*”, bahasa Prancis “*futbol salon*” atau bahasa Spanyol “*futbol sala*”, yang diterjemahkan secara harfiah berarti “sepak bola dalam ruangan”. Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014: 2), secara sederhana futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda, masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Permainan sepak bola ruangan mengkondisikan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit, waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Perkembangan futsal di dunia akhir-akhir ini sangat pesat terjadi dinegara-negara Asia termasuk Indonesia. Pada tahun 2002 Indonesia

dipercaya pertama kali oleh AFC (*Assosiation Football Confederation*) sebagai penyelenggara kejuaraan futsal se-Asia dan pelaksanaanya sukses tetapi sayangnya tim futsal Indonesia sendiri tak mampu lolos kebabak berikutnya. Seiring perkembangan zaman, olahraga futsal di Indonesia sekarang sudah populer, bisa dilihat dari prestasi yang di raih timnas futsal Indonesia yang menduduki peringkat 3 Asia Tenggara, peringkat 7 Asia, dan peringkat 39 Dunia.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tak ada ruangan untuk membuat kesalahan, futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang membuat gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol. Menang atau kalah itu terjadi diseluruh olahraga. Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada tim baik akan menjadikan seorang pemain bintang. Permainan futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan membuat gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan. Jangan pernah membicarakan tentang taktik dan strategi permainan, jika pemain tidak menguasai teknik dasar dan fisik yang prima dalam permainan futsal. Karena dalam situasi permainan futsal, setiap pemain pasti bersentuhan dengan bola, apabila pemain tidak menguasai teknik dasar yang baik maka lawan akan mudah merebut dan menguasai permainan. Olahraga futsal ditunjukkan untuk perpaduan untuk individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Justinus Lhaksana (2011: 5) menyatakan, olahraga futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola lapangan rumput.

Dengan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan yang cepat dan dinamis. Olahraga futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan didalam ruangan dengan jumlah pemain di dalam

lapangan lima lawan lima orang dengan durasi waktu tertentu, ukuran lapangan dan bola yang lebih kecil dari sepakbola konvensional, futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol sebanyak mungkin dan berusaha untuk mencegah lawan membuat gol.

5. Porprov Jawa Barat

Pekan olahraga Provinsi Jawa Barat kembali digelar tahun ini untuk yang ke 14 kalinya dalam penyelenggaraan, setelah pada tahun 2021 dilaksanakan babak kualifikasi PORPROV terlebih dahulu oleh beberapa cabang, salah satunya cabang olahraga futsal yang berlangsung di Kabupaten Garut tepatnya di GOR SOR Ciateul.

Untuk pelaksanaan PORPROV cabang futsal nantinya akan berlangsung pada bulan November di GOR SOR Ciateul yang terletak di Kabupaten Garut, untuk Kota/Kabupaten yang bermain di PORPROV Jawa Barat Tahun 2022 berjumlah 12 tim hasil dari penyelenggaraan babak kualifikasi terlebih dahulu yang dilaksanakan pada bulan Juni 2021 berikut adalah tim yang akan bermain di Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Tahun 2022 yaitu: Kabupaten Garut, Kota Bogor, Kota Bandung, Kota Cimahi, Kota Tasikmalaya, Kota Bekasi Kabupaten Bekasi, Kabupaten Indramayu, Kabupaten Ciamis, Kota Cirebon.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, serta sebagai acuan dalam melakukan penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Wahyu Utomo (2012) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal PORPROV di Karisidenan Surakarta Tahun 2012”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang sepakbola yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 60 meter, (2) Tes *shuttle run* 6x 10 meter, (3) Tes loncat tegak (*vertical jump*), (4) Tes kekuatan otot tungkai, (5) Tes lari multi tahap (*multistage test*). Dari hasil penelitian, maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal PORPROV Karisidenan Surakarta secara umum disimpulkan

kedalam kategori baik. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang terdapat 17 orang atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori baik. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang. Untuk komponen fisik yang paling menonjol adalah kelentukan (*flexibility*) dan daya tahan otot lokal (*local endurance*), sedangkan komponen kondisi fisik yang lemah adalah kecepatan (*speed*), daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strength*), dan daya tahan umum (*general endurance*). Adapun penjabarannya sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0.0%, kategori baik 17 orang atau 53.125%, kategori sedang 13 orang atau 40.624%, kategori kurang 2 orang atau 6.25% dan kategori kurang sekali 0 orang atau 0.0%.

2. Penelitian M. Iqbal Rosyidi & Oce Wirawan, (2018) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 4 Bojonegoro”. Tujuan Dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 4 Bojonegoro. Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan tes daya tahan VO2Max (*multistage test*), kecepatan (*sprint 30 meter*), kelincahan (*T Drill Test*), Kelentukan (*sit and reach*), kekuatan tinggi lompatan otot tungkai (*Jump MD*). Penelitian ini dilakukan berdasarkan data yang diperoleh berjumlah 16 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Bojonegoro. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata daya tahan VO2Max pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 44,81 ml/kg/min masuk dalam kategori kurang. Sedangkan rata-rata kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 5,15 detik masuk dalam kategori rata-rata. Sedangkan rata-rata kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 12,62 detik masuk dalam kategori kurang. Sedangkan rata-rata kelentukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal

putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 29,43 cm masuk dalam kategori baik. Sedangkan rata-rata kekuatan tinggi lompatan otot tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 51,375 cm masuk dalam kategori cukup. Hal tersebut dikarenakan latihan atau aktifitas fisik yang dilakukan melalui ekstrakurikuler disekolah relatif sama tetapi peneliti tidak dapat memantau kegiatan atau aktivitas fisik siswa diluar sekolah.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Galang Pradana Putra (2013) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang sepakbola yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 60 meter, (2) Tes *shuttle run* 6x10 meter, (3) Tes loncat tegak (*vertical jump*), (4) Tes kekuatan otot tungkai, (5) Tes lari multi tahap (*multistage test*). Kategori sangat kurang baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), pada kategori kurang baik dengan persentase sebesar 31.25% (5 orang), pada kategori cukup baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), kategori baik dengan persentase sebesar 12.5% (2 orang), dan kategori sangat baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 250.0, profil kondisi fisik pemain futsal pelatda Kabupaten Klaten tahun 2013 masuk dalam kategori cukup baik.

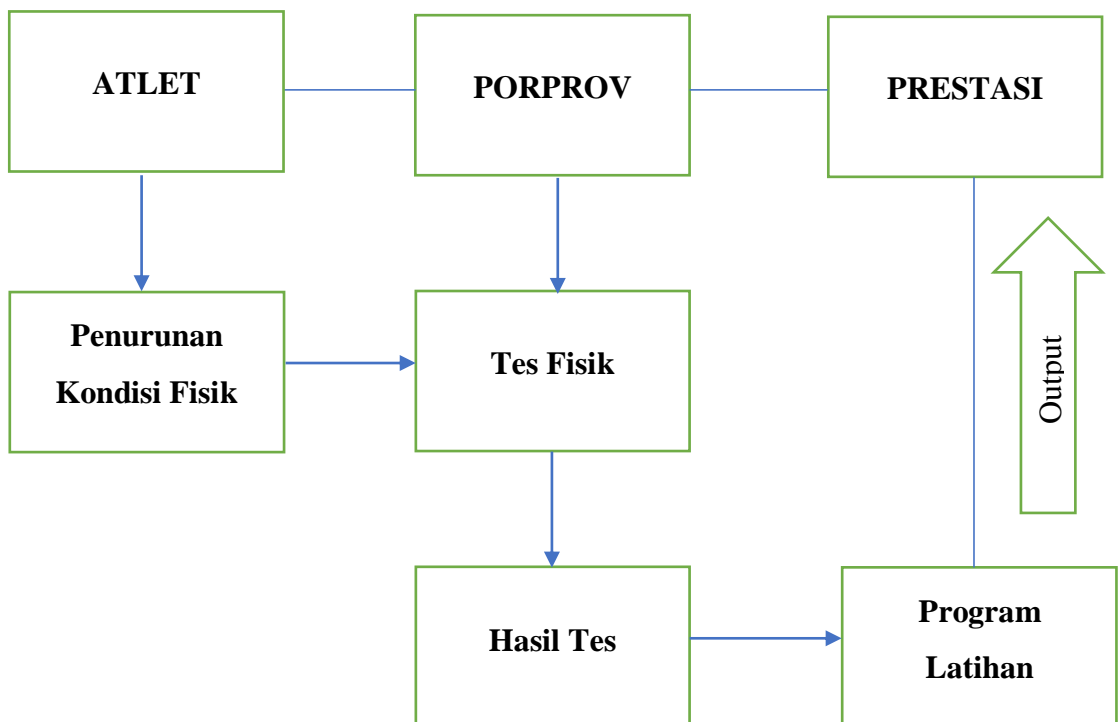
C. Kerangka Berpikir

Dalam bermain futsal ada faktor-faktor yang perlu pemain miliki diantara lain fisik, teknik, taktik, dan mental. Dari semua faktor tersebut fisik merupakan salah satu komponen yang penting didalam olahraga futsal yang perlu pemain kuasai, karena dengan kondisi fisik yang baik maka pemain akan memiliki penampilan yang baik dan tentunya juga akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki dan taktik yang digunakan kemudian dengan kondisi fisik yang baik kemampuan psikologis akan semakin meningkat.

Untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan atlet tentunya melalui serangkaian tes yang sesuai dengan karakteristik olahraga sepak bola. Hasil yang

didapat menggambarkan bagaimana kondisi fisik dan keterampilan atlet pada saat setelah dilakukan tes. Jika dilakukan diawal program maka tujuan tes tersebut selain untuk mengetahui kondisi fisik atlet, juga untuk menentukan pogram latihan yang tepat untuk atlet dan menentukan isi latihan yang akan diberikan. Sehingga dari serangkaian tes tersebut bisa mendapatkan data yang kemudian bisa dijadikan parameter bagi pemain ataupun pelatih sehingga membuat pemain lebih serius dan termotivsi untuk lebih meningkatkan kondisi fisik dan keterampilannya dalam setiap latihannya.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab suatu permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. Penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah pengumpulan data, klasifikasi, pengelolaan atau analisa data, membuat simpulan dan laporan (Notoatmodjo, 2002: 138). Sedangkan Sugiyono (2011: 56), penelitian deskriptif merupakan penelitian dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi. Dalam penelitian ini berusaha untuk mengetahui kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis menuju PORPROV Jawa Barat Tahun 2022.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi atau tempat penelitian berlangsung di Kabupaten Ciamis, tepatnya di Gelanggang Galuh Taruna (GGT) yang beralamatkan di Jalan Letnan Samuji, Kecamatan Ciamis, Kabupaten Ciamis. Waktu yang dilakukan dalam penelitian ini selama 7 hari.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2007: 55). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal Kabupaten Ciamis dengan jumlah sampel pemain yaitu 16 orang berusia 18-21 tahun.

D. Definisi Operasional Variabel

Sugiyono (2007: 61), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel dalam penelitian ini yaitu Profil kesiapan kondisi fisik atlet futsal di Kabupaten Ciamis yang meliputi daya tahan jantung paru, kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan *power* otot tungkai. Sesuai dengan pendapat para ahli, komponen fisik yang diperlukan dalam olahraga futsal secara umum: 1) daya tahan, 2) kelentukan, 3) kelincahan, 4) kecepatan, 5) koordinasi. Unsur-unsur kondisi fisik yakni, daya tahan, kekuatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak (Budi & Sugiharto, 2018). *Power* tungkai, *power* atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2015: 107). Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Daya tahan jantung paru, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama. Daya tahan kardiorespirasi diukur dengan menggunakan *multistage fitness test*.
2. Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Kelentukan diukur menggunakan *sit and reach test*.
3. Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu. Kelincahan diukur menggunakan *shuttle run*.
4. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kecepatan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan diukur menggunakan *sprint 30 meter test*.
5. *Power* otot tungkai, yaitu kekuatan tungkai yang dipadukan dengan kecepatan gerakan yang utuh. *Power* otot tungkai diukur dengan menggunakan *vertical jump*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

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 (Arikunto, 2003: 136). Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis menuju PORPROV Jawa Barat tahun

2022 secara jelas menggunakan instrumen berupa tes serta pengukuran. Arikunto (2006: 110), pada umumnya survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (jangka waktu) yang bersamaan. Instrumen ini meliputi lima item tes yaitu: (1) daya tahan jantung paru diukur menggunakan *multistage fitness test* (2) kelentukan diukur menggunakan *sit and reach*, (3) kelincahan diukur menggunakan *shuttle run*, (4) kecepatan diukur menggunakan *sprint 30 meter test*, (5) *power* otot tungkai diukur menggunakan *vertical jump*.

1. Tes Daya Tahan Jantung Paru (*Multistage Fitness Test*)

Prosedur pelaksanaan test adalah sebagai berikut:

- a) Hidupkan tape recorder yang berisi kaset atau *CD* panduan tes *MFT* mulai dari awal lalu ikuti petunjuknya.
- b) Pada bagian permulaan, jarak dua sinyal tut menandai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.
- c) Selanjutnya terangkan penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada perhitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
- d) Setelah itu akan keluar sinyal tut pada beberapa interval yang teratur.
- e) Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal tut yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.
- f) Setiap kali sinyal tut berbunyi peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang di tempuhnya.
- g) Selanjutnya interval satu menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level selanjutnya peserta tes harus berlari lebih cepat.
- h) Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah berlawanan.
- i) Setiap peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tes tidak mampu

berlari mengikuti kecepatan tersebut maka peserta harus berhenti atau dihentikan dengan ketentuan:

- j) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau lebih dari garis batas 20 meter setelah sinyal tut berbunyi, petugas tes memberi toleransi 1x20 meter, untuk memberi kesempatan peserta tes menyesuaikan kecepatannya.
- k) Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes.

Table 1. Data Normatif untuk *Multistage Fitness Test*

Usia	Kurang	Baik	Baik Sekali	Sempurna
13 - 19	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 – 55.9	> 55.9
20 - 29	36.5 – 42.4	42.5 - 46.4	46.5 – 52.4	> 52.4
30 - 39	35.5 – 40.9	41.0 – 44.9	45.0 – 49.4	> 49.4
40 - 49	33.6 – 38.9	39.0 – 43.7	43.8 – 48.0	> 48.0
50 - 59	31.0 – 35.7	35.6 – 40.9	41/0 – 45.3	> 45.3
60+	26.1 – 32.2	32.3 – 36.4	36.5 – 44.2	> 44.2

Daya tahan kardiorespirasi diukur dengan menggunakan *multistage test*. Validitas menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0.860 (Sukadiyanto, 2009: 49). Satuan dari tes ini adalah kg/ml/min.

2. Tes Kelentukan (*Sit and Reach*)

Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- a) Peserta duduk dengan tungkai lurus tanpa sepatu dan kaos kaki, kemudian kedua kaki rapat dengan alat yang sudah tersedia.
- b) Peserta diminta untuk membungkuk sejauh mungkin sehingga kedua jari tangan bergeser diatas garis skala tersebut.
- c) Jika alat memiliki serambi 15cm maka jarak yang dicapai oleh ujung jari tengah ditambah dengan panjang serambi.

Table 2. Data Normatif untuk *Sit and Reach*

Skor	Putra	Kategori	Putri
------	-------	----------	-------

5	> 14	Sempurna	> 15
4	11 – 14	Baik Sekali	12 – 15
3	7 – 10	Baik	7 – 11
2	4 – 6	Cukup	4 – 6
1	< 4	Kurang	< 4

Kelentukan diukur dengan menggunakan *sit and reach* memiliki reliabilitas sebesar 0,92 dan validitas tes tergoong fase validity (Nurhasan, 2007: 177). Satuan dari tes ini adalah *centimeter* (cm).

3. Tes Kelincahan (*Shuttle Run*)

Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- a) Posisi pesera berdiri di garis start dengan start berdiri.
- b) Setelah aba –aba “ya” segera lari ke garis ke 2, ambil balok, kemudian lari kembali ke garis start.
- c) Balok letakkan di belakang garis.
- d) Lari kembali ke garis ke 2 dan ambil balok di belakang garis, segera lari kembali ke garis start.
- e) Lakukan tersebut 2 kali, sehingga jarak larinya 40 meter.

Table 3. Data Normatif untuk *Shuttle Run*

Skor	Putra	Kategori	Putri
5	< 12.10	Baik Sekali	< 12.42
4	12.11 – 13.53	Baik	12.43 – 14.06
3	13.54 – 14.96	Sedang	14.10 – 15.74
2	14.97 – 16.39	Kurang Baik	15.75 – 17.39
1	> 16.40	Kurang Sekali	> 17.40

Kelincahan diukur dengan menggunakan *shuttle run* memiliki validitas sebesar 0,71 dan reliabilitas sebesar 0,73 (Soergawi, 2014: 26-27). Satuan dari tes ini adalah menit.

4. Tes Kecepatan (*Sprint 30 Meter Test*)

Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- a) Peserta berdiri di garis start.
- b) Setelah aba-aba “ yaaa” peserta lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai garis finish
- c) Lakukan test 2 kali, setelah berselang satu kali pelari bertikutnya
- d) Peserta gagal apabila menyebrang lintasan lainnya

Table 4. Data Normatif untuk Sprint 30 Meter Test

Skor	Putra	Kategori	Putri
5	3.58 – 3.91	Baik Sekali	4.06 – 4.50
4	3.92 – 4.34	Baik	4.51 – 4.96
3	4.35 – 4.72	Sedang	4.97 – 5.40
2	4.73 – 5.11	Kurang	5.41 – 5.86
1	5.12 – 5.50	Kurang Sekali	5.86 – 6.30

Kecepatan diukur dengan menggunakan *sprint 30m* memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24). Satuan dari tes ini adalah menit.

5. Tes *Power Otot Tungkai (Vertical Jump)*

Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- a) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan dan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.
- c) Peserta mengambil awalan dengan sikap melakukan ayunan lengan ke belakang.
- d) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- e) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali kesempatan tanpa istirahat atau boleh diselingi dengan peserta yang lain.

Table 5. Data Normatif untuk Vertical Jump

Skor	Putra	Kategori	Putri
5	> 70	Sempurna	> 48
4	62 – 69	Baik Sekali	44 – 47
3	53 – 61	Baik	38 – 43
2	46 – 52	Cukup	33 – 37
1	38 – 45	Kurang	29 – 32

Power otot tungkai diukur dengan menggunakan *vertical jump*. Tes ini memiliki validitas sebesar 0.950 dan reliabilitas sebesar 0.960 (Depdiknas, 2000: 24). Satuan dari tes ini adalah *centimeter* (cm).

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas merujuk pada sejauh mana definisi yang digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono 2011: 121). Terkait dengan tipe validitas, penelitian ini menggunakan tipe validitas konstruk yaitu tingkat validitas ketika terdapat konsistensi antar komponen konstruk yang satu dengan yang lain. Reliabilitas instrumen merujuk pada instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono 2011: 168).

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai. Hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai t-skor dengan rumus t-skor sebagai berikut:

- a. Rumus untuk Data Inversi

$$T - Score = 50 + \left(\frac{\bar{X} - X}{SD} \right) * 10$$

- b. Rumus Data Reguler

$$T - Score = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) * 10$$

Sumber: Sutrisno Hadi (2001: 295)

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

\bar{X} = Mean (rata – rata)

SD = Standar Deviasi

Data yang sudah dirubah ke dalam t-skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Pengkategorian menggunakan 5 batas normal (Sugiyono, 2007: 243). Adalah sebagai berikut:

Table 6. Kategori Skor Baku

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Langkah selanjutnya setelah data diperoleh adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sudijono (2010: 43) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentasi yang dicari

f = Frekuensi

$n = \text{Jumlah responden}$

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Ciamis. Pelaksanaan tes kondisi fisik, untuk komponen kelentukan, *power* otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan jantung paru. Dilaksanakan pada tanggal 26 Februari pukul 10.00- Selesai bertempat di Gelanggang Galuh Taruna Kabupaten Ciamis. Subyek penelitiannya adalah atlet futsal Kabupaten Ciamis yang dipersiapkan untuk Porprov Jawa Barat yang berjumlah 16 responden.

B. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian tentang Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Menuju Porprov Jawa Barat Tahun 2022 diperoleh dari lima macam item tes, yaitu kelentukan (*sit and reach*), *power* otot tungkai (*vertical jump*), kecepatan (*sprint 30 m*), kelincahan (*shuttle run*), dan daya tahan jantung paru (*multistage fitness test*). Sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dari masing-masing item tes. Data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Table 7. Hasil Penelitian

No	Nama Atlet	Sit& Reach	Vertical Jump			Sprint 30m	Shuttle Run	MFT
			Jang kauan	Lomp atan	Jum lah			
1	Zidan Padli R	17	223	274	51	4,73	11,49	33,6
2	Dimas Rahmat	27	223	282	59	4,52	9,33	49,3
3	Andika Ibrahim	30	218	288	70	4,32	9,52	44,5
4	M. Rizki Fauzi	23	217	276	59	4,48	9,54	42,6
5	Sigit Wahyudi	34	220	274	54	4,52	9,91	46,2
6	Lukman Thariq	24	218	276	58	4,85	11,05	36,4
7	Satrio Triwahyu	24	222	279	57	4,64	9,73	34,7
8	Dandi Firdaus	26	208	273	65	4,18	9,8	34,7
9	Deni Akbar	16	206	286	80	4,46	9,83	40,5

10	M. Hendriansyah	22	205	261	56	4,42	9,58	37,8
11	M. Fitra Fauzi	26	220	278	58	4,73	9,65	32,4
12	Moch Rizal A	18	226	292	66	4,37	10,08	39,9
13	Wais Arizik	20	222	284	63	4,54	10,28	40,2
14	Taufik Hidayah	18	209	271	62	4,48	9,83	37,8
15	M. Rafhy	24	205	252	47	4,23	9,58	40,8
16	Ahmad Abdul K	27	217	277	60	4,35	9,72	46,5

Pendeskripsian data dilakukan secara keseluruhan dan berdasarkan jenis tes yang dilakukan. Satuan data yang terkumpul tidaklah sama, sehingga agar data keterampilan motorik kasar dapat diperoleh, data harus disamakan satuannya dengan merubah satuan data dalam t-skor. Berikut adalah rumus t-skor:

a) Rumus untuk Data Inversi

$$T - Score = 50 + \left(\frac{\bar{X} - X}{SD} \right) * 10$$

b) Rumus Data Reguler

$$T - Score = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) * 10$$

Sumber: Sutrisno Hadi (2001: 295)

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

\bar{X} = Mean (rata – rata)

SD = Standar Deviasi

Data yang telah dirubah ke dalam t-skor kemudian data dikategorikan menjadi 5 kategori berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi yang diperoleh. Berikut skor baku dengan penilaian 5 kategori yang digunakan untuk mendeskripsikan data Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Menuju Porprov Jawa Barat Tahun 2022:

Table 8. Kategori Skor Baku

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

C. Hasil Penelitian

1. Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis

Data yang dianalisis telah dirubah ke dalam bentuk t-skor, sehingga satuannya sama. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 77,5 dan nilai minimum 22,9. *Mean* diperoleh sebesar 48,0 dan standar deviasi sebesar 9,9. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis sebagai berikut:

Table 9. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$\geq 62,8$	Baik Sekali	0	0%
2	$52,9 \leq X < 62,8$	Baik	2	12,5%
3	$43,0 \leq X < 52,9$	Cukup	12	75%
4	$33,2 \leq X < 43,0$	Kurang	2	12,5%
5	$X < 32,2$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel, diperoleh profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis sebanyak 0 pemain (0%) dalam kategori baik sekali, 2 pemain (12,5%) dalam kategori baik, 12 pemain (75%) dalam kategori cukup, 2 pemain (12,5) dalam kategori kurang, dan 0 pemain (0%) dalam kategori

kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup, yaitu 12 pemain.

2. Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan masing-masing item tes

a) Profil Kondisi Fisik Berdasarkan Kelentukan

Profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan kelentukan. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 71,3 dan nilai minimum 34,7. Mean diperoleh sebesar 50,0 dan standar deviasi sebesar 10,0.

Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis sebagai berikut:

Table 10. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Berdasarkan Kelentukan

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	6,25%
2	$55 \leq X < 65$	Baik	5	31,25%
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	5	31,25%
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	4	25%
5	$X < 35$	Kurang Sekali	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel, diperoleh hasil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan kelentukan sebanyak 1 pemain (6,25%) dalam kategori baik sekali, 5 pemain (31,25%) dalam kategori baik, 5 pemain (31,25%) dalam kategori cukup, 4 pemain (25%) dalam kategori kurang, dan 1 pemain (6,25%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori baik dan cukup dengan total jumlah pemain 10 orang.

b) Profil Kondisi Fisik Berdasarkan *Power* Otot Tungkai

Profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan *power* otot tungkai. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 75,5 dan

nilai maksimum 32,7. Mean diperoleh sebesar 50,0 dan standar deviasi sebesar 10,0.

Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis sebagai berikut:

Table 11. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Berdasarkan Power Otot Tungkai

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	6,25%
2	$55 \leq X < 65$	Baik	3	18,75%
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	8	50%
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	3	18,75%
5	$X < 35$	Kurang Sekali	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel, diperoleh hasil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan *power* otot tungkai sebanyak 1 pemain (6,25) dalam kategori baik sekali, 3 pemain (18,75%) dalam kategori baik, 8 pemain (50%) dalam kategori cukup, 3 pemain (18,75%) dalam kategori kurang, dan 1 pemain (6,25%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup, yaitu 8 pemain.

c) Profil Kondisi Fisik Berdasarkan Kecepatan

Profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan kecepatan. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 66,8 dan nilai maksimum 30,2. Mean diperoleh sebesar 50,0 dan standar deviasi sebesar 10,0.

Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis sebagai berikut:

Table 12. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Berdasarkan Kecepatan

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi
----	---------------	----------	-----------	-----------

				Relative
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	6,25%
2	$55 \leq X < 65$	Baik	4	25%
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	7	43,75%
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	3	18,75%
5	$X < 35$	Kurang Sekali	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel, diperoleh hasil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan kecepatan sebanyak 1 pemain (6,25%) dalam kategori baik sekali, 4 pemain (25%) dalam kategori baik, 7 pemain (43,75%) dalam kategori cukup, 3 pemain (18,75%) dalam kategori kurang, dan 1 pemain (6,25%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup, yaitu 7 pemain.

d) Profil Kondisi Fisik Berdasarkan Kelincahan

Profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan kelincahan. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 60,4 dan nilai minimum 22,9. Mean diperoleh sebesar 50,0 dan standar deviasi sebesar 10,0.

Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis sebagai berikut:

Table 13. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Berdasarkan Kelincahan

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	0	0
2	$55 \leq X < 65$	Baik	5	31,25%
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	8	50%
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	1	6,25%
5	$X < 35$	Kurang Sekali	2	12,5%

Jumlah	16	100%
--------	----	------

Berdasarkan tabel, diperoleh hasil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan kelincahan sebanyak 0 pemain (0%) dalam kategori baik sekali, 5 pemain (31,25%) dalam kategori baik, 8 pemain (50%) dalam kategori cukup, 1 pemain (6,25%) dalam kategori kurang, dan 2 pemain (12,5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup, yaitu 8 pemain.

e) Profil Kondisi Fisik Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru

Profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan daya tahan jantung paru. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 49,3 dan nilai minimum 32,4. Mean diperoleh sebesar 39,8 dan standar deviasi sebesar 4,9.

Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis sebagai berikut:

Table 14. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Daya Tahan Jantung Paru

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X \geq 47,3$	Baik Sekali	1	6,25%
2	$42,3 \leq X < 47,3$	Baik	4	25%
3	$37,3 \leq X < 42,3$	Cukup	6	37,5%
4	$32,3 \leq X < 37,3$	Kurang	5	31,25%
5	$X < 32,3$	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel, diperoleh hasil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan daya tahan jantung paru sebanyak 1 pemain (6,25%) dalam kategori baik sekali, 4 pemain (25%) dalam kategori baik, 6 pemain (37,5%) dalam kategori cukup, 5 pemain (31,25%) dalam kategori kurang, dan 0

pemain (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup, yaitu 6 pemain.

D. Pembahasan

Perhitungan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis sebagian besar pemain berakategorikan cukup. Kondisi fisik adalah kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik merupakan pondasi untuk meningkatkan prestasi seorang atlet futsal yang berdampak bagi prestasi tim. Futsal merupakan olahraga yang sangat kompleks dan olahraga dengan intensitas tinggi, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima, terlihat dari profil fisiologis pemain futsal sebagai berikut:

Table 15. *Sportex.id*

Profil Fisiologis Futsal	
Intensitas	Tinggi & <i>intermitten</i>
Rasio <i>work</i>	: 1:1
85% <i>Hrmax</i> selama 83% game time	
<i>Peak</i> 98% <i>Hrmax</i>	
Lebih tinggi dari sepakbola dan basket	
Jarak Tempuh	: 3000-6000 m/pertandingan
Jalan	: (0,37 – 3,6 km/jam) 9% (\pm 397m)
Jogging	: (3,7 – 10,8 km/jam) 40% (\pm 1.762m)
Lari Intesitas	: (10,9 – 18 km/jam) 28,5% (\pm 1.232m)
Lari intensitas tinggi	: (18,1 – 25 km/jam) 13,6% (\pm 571m)
<i>Sprinting</i>	: (>25 km/jam) 9% (\pm 349m)
Bisa 26x <i>sprint</i> /pertandingan dgn rata-rata jarak <i>sprint</i> 10-14m	
Durasi tanding	: 75-85% lebih lama dari 40 menit
Keterampilan spesifik	: Kekuatan & <i>power</i> untuk gerak spesifik: akselerasi, deseleasi, <i>sprint</i> ,

	merubah arah, kicking, dan tackling
--	-------------------------------------

Kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis ini belum seluruhnya memiliki kondisi fisik yang baik, hal ini akan menghambat dalam pencapaian prestasi di PORPROV Jawa Barat untuk meraih hasil yang maksimal. Penyebab dari kurangnya kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis ini disebabkan oleh penyusunan program latihan fisik yang kurang tepat, guna mengetahui tingkat kondisi fisik maka diperlukan evaluasi dalam bentuk tes dan pengukuran. Hasil yang diperoleh dapat memperlihatkan kualitas dari masing-masing individu. Peningkatan komponen-komponen fisik akan didasarkan pada hasil tes sehingga latihan yang dilakukan mencapai hasil maksimal. Selain hasil keseluruhan akan dibahas hasil berdasarkan tes yang dilakukan untuk mengetahui profil kondisi fisik yaitu sebagai berikut:

Perhitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan faktor kelentukan sebagian besar berkategori baik dan cukup. Pemain harus memiliki kelentukan yang bagus karena dalam olahraga futsal kelentukan merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki seorang pemain. Dalam olahraga futsal, fleksibilitas merupakan salah satu komponen utama karena futsal merupakan olahraga yang dinamis (Abhdany, 2016: 1). Kelentukan dalam futsal digunakan pada saat menggiring bola, melewati lawan, maupun menjaga lawan saat bertahan, apalagi bagi seorang kiper futsal harus memiliki kelentukan yang bagus karena tugas kiper yaitu menjaga bola agar tidak kemasukan gol oleh tim lawan, banyak pergerakan kiper yang membutuhkan kelentukan yang baik, diantaranya pergerakan *split*. Kelentukan sebagian besar masih dalam kategori baik dan cukup dikarenakan pelatih maupun pemain belum melakukan latihan untuk meningkatkan fleksibilitas. Adapun cara untuk meningkatkan kelentukan yaitu dengan melakukan latihan peregangan statis maupun dinamis. Berdasarkan fakta tentang keberhasilan latihan peregangan, penelitian yang dilakukan oleh Suharyana (2012: 18) menjelaskan, bahwa latihan peregangan statis dan peregangan dinamis pada dasarnya merupakan suatu cara untuk meningkatkan fleksibilitas dengan kekurangan dan kelebihan masing-masing, akan tetapi

peregangan statis lebih efektif dibandingkan dengan latihan peregangandinamis.

Perhitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan faktor *power* otot tungkai sebagian berkategori cukup. Pemain harus memiliki *power* otot tungkai yang bagus, karena futsal tidak terlepas dari kegiatan menendang bola, *power* otot tungkai yang bagus akan mempengaruhi kualitas *passing* maupun *shooting*, dalam olahraga futsal *shooting* harus dikuasai oleh semua pemain apalagi pemain yang berposisi sebagai *pivot* karena dengan tendangan keras yang mengarah ke gawang susah untuk ditangkap oleh kiper dan bisa menjadi salah satu cara untuk mencetak gol ke gawang lawan, selain itu digunakan untuk melompat saat duel bola di udara. Belum adanya pelatih fisik dalam tim sehingga latihan *power* otot tungkai masih belum terprogram dengan baik. Salah satu latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai bisa dengan melakukan latihan *plyometric*, Temuan bahwa latihan *plyometric* dapat meningkatkan *power* otot tungkai, sejalan dengan pendapat Nabizadeh, et al, (2013: 3798) bahwasannya, latihan *plyometric* merupakan perpaduan kekuatan dengan kelincahan yang bertujuan menghasilkan *power*. Sebab itu, latihan *plyometric* adalah salah satu cara yang perlu dipertimbangkan pelatih untuk memaksimalkan dan meningkatkan daya ledak atlet.

Perhitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan kecepatan sebagian besar berkategori cukup, hanya satu orang yang mendapat kategori baik sekali. Kecepatan identik dengan jarak dan waktu, kecepatan merupakan faktor penting dalam setiap olahraga permainan. Dalam permainan futsal kecepatan sangat penting dimiliki oleh pemain yang berposisi *flank/ala*, selain itu kecepatan juga sangat mendukung keberhasilan dari strategi dan juga taktik permainan. Nurhasan (2005: 3) mengatakan, kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin. sementara Sumintarsih (2007: 30) berpendapat, kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat. Hal ini menjadi pekerjaan bagi pelatih, khususnya pelatih fisik untuk meningkatkan kecepatan para pemain sehingga bisa berada dalam

kategori baik dan baik sekali, kecepatan dibutuhkan oleh semua pemain futsal, karena pemain harus memiliki pergerakan yang cepat saat bermain, kecepatan digunakan saat melewati dan meninggalkan lawan, kemudian kecepatan sangat dibutuhkan ketika serangan gagal dan bola sudah berbalik menyerang ke area pertahanan, para pemain harus cepat berbalik ke area pertahanan sehingga tim lawan tidak bisa mencetak gol.

Perhitungan data penelitian menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan kelincuhan sebagian besar dalam kategori cukup, tetapi belum ada satu orang pun pemain dalam kategori baik sekali. Kaitan dengan tingkat kelentukan, tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Di samping itu, Mappaompo (2011), kelincuhan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincuhan dalam permainan futsal merupakan aspek kondisi fisik yang sangat diperukan. Perubahan perubahan arah dalam permainan futsal sangat sering terjadi, kelincuhan yang bagus harus dimiliki oleh setiap individu karena olahraga futsal merupakan olahraga yang cepat dan dinamis, para pemain dituntut untuk melakukan pergerakan yang cepat karena area lapangan yang relatif kecil sehingga pemain harus banyak melakukan perpindahan dalam lapangan saat bermain, hal ini bertujuan untuk mengecoh lawan saat mencoba mendekati. Pemain mempunyai kelincuhan yang cukup dapat disebabkan karena latihan yang baik dan tepat, salah satu latihan untuk meningkatkan kelincuhan bisa dilakukan dengan *reactive agility training* (RAT). Holmberg (2009: 76), *reactive agility training* (RAT) dapat digunakan sebagai saran untuk melatih atlet dalam membaca dan bereaksi terhadap rangsangan kunci, yang pada akhirnya akan meningkatkan kelincuhan. Selain itu untuk meningkatkan kelincuhan sehingga berada di level teratas atau dalam kategori sangat baik pelatih harus menyeimbangkan antara porsi latihan teknik dan latihan fisik.

Perhitungan data penelitian menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis berdasarkan daya tahan jantung paru sebagian besar

dalam kategori cukup dan kurang, pemain futsal erat kaitannya dengan kondisi fisik apalagi daya tahan merupakan salah satu faktor penting dan sangat digunakan dalam olahraga futsal. Daya tahan jantung paru diperlukan karena permainan futsal merupakan perpaduan olahraga aerobik dan anaerobik, pemain harus bisa bertahan dalam kondisi fisik yang bagus karena waktu pertandingan futsal yaitu 2x20 menit bersih dengan ukuran lapang 20x40 meter yang dimainkan 5 pemain setiap tim. Selama permainan setiap tim memperoleh hak untuk meminta time-out selama satu menit dalam setiap babak. Permainan futsal sangat memerlukan kondisi fisik yang baik berbeda dengan sepak bola, pada futsal dalam permainan pemain cenderung di tuntun bisa beraktivitas intensitas tinggi hal ini tidak lepas dari karakteristik permainan futsal.

Table 16. The FA Coaching Futsal Level 3 UEFA B Award Module 2016

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Total durasi permainan: 87 menit• Durasi permainan: 77 menit (paruh waktu tidak termasuk)• Waktu istirahat (37 menit + 10 menit paruh Berarti: 48% waktu istirahat dan 52% waktu bermain) |
|---|

Daya tahan bukan hanya diperlukan pada saat pertandingan saja tetapi dibutuhkan pada latihan teknik maupun fisik agar kita bisa melakukan latihan dengan maksimal, daya tahan merupakan salah satu poin penting saat olahraga karena jika daya tahan mulai menurun maka teknik dan taktik dalam permainan juga tidak akan berjalan dengan baik, daya tahan menjadi kunci dalam olahraga apapun, apalagi dalam olahraga futsal membutuhkan kondisi fisik yang bagus karena durasi waktu permainan yang lama, jika kita lengah di menit-menit akhir permainan, bisa saja tim kita kecolongan gol dan berakibat kekalahan, karena dalam olahraga futsal waktu 10 detik saja bisa mengubah skor akhir pertandingan. Daya tahan sudah seharusnya dalam kategori baik dan baik sekali agar bisa menunjang kemampuan teknik dan teknik, pelatih harus bisa membuat daya tahan para pemain meningkat begitu juga dengan pemain harus bisa menjaganya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tabel, diperoleh profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis sebanyak 0 pemain (0%) dalam kategori baik sekali, 2 pemain (12,5%) dalam kategori baik, 12 pemain (75%) dalam kategori cukup, 2 pemain (12,5%) dalam kategori kurang, dan 0 pemain (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup, yaitu 12 pemain.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Timbulnya kesadaran bagi para pelatih untuk lebih memahami pentingnya kondisi fisik bagi para atlet, sehingga dapat digunakan untuk mengevaluasi progra latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet yang masih dalam kategori cukup dan kurang.
2. Timbulnya kesadaran bagi atlet untuk meningkatkan kemudian menjaga kondisi fisiknya, sehingga dapat ditingatkan lagi pada atlet yang masih dalam kategori cukup menjadi lebih baik demi mencapai prestasi yang maksimal.
3. Pelatih mulai merancang program khusus untuk kondisi fisik sehingga strategi atau taktik yang diinginkan pelatih bisa berjalan dengan baik mengingat kondisi fisik menjadi kunci untuk menunjang kualitas teknik dan taktik yang bagus.
4. Organisasi harus bisa memfasilitasi keinginan pelatih untuk menjalankan program latihan kondisi fisik, sehingga nantinya atlet benar-benar mempunyai kualitas fisik yang berkategori baik.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan mengenai profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis menuju PORPROV Jawa Barat tahun 2022 , maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Atlet futsal putra Kabupaten Ciamis diharapkan agar melakukan latihan yang berguna untuk menjaga kondisi fisik dengan melakukan latihan tambahan di luar aktivitas jam latihan.
2. Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan khususnya kondisi fisik sehingga kondisi fisik pemain bisa berkategori sangat baik. Pelatih harus bisa menyeimbangkan porsi latihan fisik, teknik, dan taktik sehingga bisa mencapai prestasi yang maksimal.
3. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini hanya membahas tentang profil kondisi fisik atlet futsal Kabupaten Ciamis menuju PORPROV Jawa Barat tahun 2022, sehingga peneliti berikutnya bisa menambahkan variabel yang bisa membahas lebih kompleks tentang kondisi para pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). *Olahraga kebugaran jasmani sebagai suatu pengantar*. Sukabina press, Padang.
- Apriyanto, A. (2019). Profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri se-Kota Semarang tahun 2019. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Bafirman, H. B. & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi fisik*. RajaGrafindo persada, Depok.
- Barbero-Alvarez, et al. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of sports sciences*, 26, 1.
- Castagna, et al. (2009). Match demands of profesional futsal: a case. *Journal of science and medicine in sport*, 12, 4.
- Kindi, J. I. A. (2016). Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra kelas khusus olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan Kabupaten Sleman DIY. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kemenpora. (2022). *Undang Undang RI Nomor 11, Tahun 2022, tentang Keolahragaan*.
- Mahardika, R. (2017). Pengaruh latihan resistance dan plyometric terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal. *Wahana*, 68, 1, 5-12.
- Makaje, et al. (2012). Physiological de, amdsamd activiy profiles during futsal match play according to competitive level. *The journal of sports and medicine and physical fitness*, 52, 4.
- Malik, M. F. (2020). Profil kondisi fisik pemain bola voli porprov putra Kabupaten Klaten. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Maryami, D. (2016). Profil kondisi fisik pemain putih abu-abu futsal universitas negeri yogyakarta (PAF UNY) menuju women pro futsal league tahun

- 2016). Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Mulyasari, R. (2018). Profil kondisi fisik tim nasional futsal putri *sea games* 2017. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Nawan, P., & Sulistiyono. (2018). *Kondisi fisik sepakbola*. Yogyakarta.
- Palmijal., Daya, W.J., & Murniati, S. (2019). Tinjauan kondisi fisik atlet sepakbola Kabupaten Kerinci dalam rangka persiapan mengikuti porprov xxii Bungo Tebo 2018. *Halaman olahraga nusantara*. 2, 2, 72-78.
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 21, 79, 1-4.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. Yayasan pendidikan dan sosial Indonesia maju (YPSIM): Banten.
- Prasetyo, A.F. & Rudiana, R.D. (2020). Korelasi fleksibilitas, kecepatan, indeks massa tubuh dan kelincahan terhadap pemain futsal. *Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*. 6, 2. 138-144.
- Ramdan. (2017). Validitas isi tes kelincahan khusus tenis meja. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Rizky, M. Y. (2021). Kesiapan kondisi fisik atlet Kota Kediri cabang olahraga terukur menuju porprov 2022. *Jurnal program studi pendidikan jasmani dan kesehatan*, 09, 01, 238-248.
- Rodrigues, et al. (2011). Intensity of official futsal match. *Journal of strength and condition research*, 25, 9.
- Safa, M. A. (2020). Survey Kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler futsal di man 4 kediri. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, UN PGRI Kediri, Kediri.
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Rajagrafindo persada, Depok.
- Siyoto, S., & Sodik, A.M. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi media publishing: Yogyakarta.
- Sumaryanto. (2013). *Eksistensi olahraga dalam perspektif filosofis dan kebermaknaannya dalam kehidupan*. Yogyakarta.

- Syroyyudin, M., Firlando, R., & Sovensi, E. (2021). Profil kondisi fisik pemain futsal klub brancos kota luubuklinggau. *Jurnal lp3mkil*, 1, 2, 63-70.
- Toruan, A.J.M.L. & Setijono, H. (2017). Evaluasi anthropometri dan kondisi fisik atlet futsal bintang timur surabaya. *Jurnal prestasi olahraga*, 2, 1, 1-11.
- Wijaya, B.D. & Arjuna, F. (2014). Profil daya tahan jantung paru, kekuatan otot, kelentukan dan lemak *members baru fitness center club house casa grande* Yogyakarta. *Medikora*. xii, 1, 73-84.
- Wiriawan, O. & Rosyidi, M.I. (2019) Profil kondisi fisik atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal prestasi olahraga*, 1, 1.
- Yaqin, R., Andiana, O., & Kinanti, R. (2019). Pengaruh latihan peregangan statis terhadap fleksibilitas pada mahasiswa penghobi futsal offering angkatan 2014 jurusan ilmu keolahragaan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri malang. *Jurnal sport science*, 9, 1.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Penelitian

No	Nama Atlet	Usia	S&R (cm)		VJ (cm)			S 30 (min)		SR (min)	MFT (min)			
			1	2	1	2	3	2	3					
1	Zidan	20	17 cm	17 cm	223	267	273	51	274	04.73		11.49	6.7	33.4
2	Dimas	19 19	26 cm	27 cm	223	282	282	59	281	04.52		09.53	10.8	49.3
3	Andika	18	28 cm	30 cm	218	286	288	70	285	04.32		09.52	9.4	44.5
4	Rizki	20	22 cm	23	217	274	275	59	276	04.48		09.54	8.9	42.5
5	Sigit	18	33	34	220	274	272	54	273	04.52		09.91	9.9	46.2
6	Lukman	18	22	24	218	276	276	58	274	04.85		11.05	6.10	36.4
7	Satrio	20	23	24	222	278	279	57	279	04.64		09.73	6.5	34.7
8	Dandi	20	25	26	208	273	272	65	271	04.18		09.80	6.5	34.7
9	Deni	20	16	16	206	284	286	80	274	04.46		09.83	8.2	40.5
10	Hendri	20	19	22	205	249	260	56	261	04.42		09.50	7.4	37.8
11	Fitra	19	25	26	220	278	277	58	278	04.73		5.7	32.4	
12	Rizal	19	15	18	226	282	292	66	280	04.37		10.08	7.10	39.9
13	Wais	21	20	20	222	284	283	62	280	04.54		10.28	8.1	46.2
14	A Iqbal	23	27	28	248	272	277	60	275	04.56		09.44	8.11	43.3
15	Taufiq	21	15	18	209	271	264	62	271	04.48		09.83	7.4	37.8
16	M. Rofiq	19	22	24	205	250	252	47	240	04.23		09.58	6.3	40.8
17	Kaka	19	24	27	217	276	277	60	275	04.55		09.92	9.10	46.5
18														
19														
20														

Scanned by TapScanner

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 889/UN34.16/PT.01.04/2022

2 Juni 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Asosisasi Futsal Kabupaten Ciamis
JL. RAA. KUSUMA SUBRATA KELURAHAN KERTASARI KECAMATAN CIAMIS
KABUPATEN CIAMIS PROVINSI JAWA BARAT

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rio Wibowo
NIM : 18603141020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis Menuju Porprov Jawa Barat Tahun 2022
Waktu Penelitian : 25 Februari - 4 Maret 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Asosiasi Futsal Kabupaten Ciamis

 **ASOSIASI FUTSAL KABUPATEN CIAMIS**
SUNDA MULYA STADIUM Jl. RAA. Kusumasubrata Kertasari
e-mail: afk.ciamis@gmail.com CP: 081930585018

SURAT IZIN PENELITIAN/SURVEI
Nomor : 103/UL/REKOM/AFKAB-CMS/VI-2022


Dasar : Surat Wakil Dekan Bidang Akademik FIK-Universitas Negeri Yogyakarta nomor : 889/UN34.16/PT.01.04/2022, tanggal 2 Juni 2022, perihal izin penelitian a.n **RIO WIBOWO**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Sekretaris Asosiasi Futsal Kabupaten Ciamis, menyatakan bahwa tidak keberatan dan mengijinkan atas permohonan kegiatan pelaksanaan penelitian tersebut yang dilaksanakan pada Tim Putra Futsal Porpov Kabupaten ciamis. Oleh peneliti dengan biodata sebagai berikut :

Nama : Rio Wibowo
NIM : 18603141020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan – S1
Alamat instansi/PT : FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Penelitian : Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Ciamis menuju Porprov Jawa Barat tahun 2022
Tempat : GOR Gelanggang Galuh Taruna, Kabupaten Ciamis
Waktu Penelitian : 25 Februari – 4 Maret 2022

Demikian surat izin diberikan untuk diketahui dan digunakan sebagaimana mestinya.

Ciamis, 3 Juni 2022
Asosiasi Futsal Kabupaten Ciamis

ARIE NOVIARI
Sekretaris

Tembusan Kepada Yth :

1. Ketua Asosiasi Futsal Kabupaten Ciamis
2. Komite Eksekutif Asosiasi Futsal Kabupaten Ciamis

Lampiran 4. Data T-Skor

T-Skor				
S&R	VJ	S30m	SR	MFT
36,80503343	37,93354141	36,84101784	22,90901453	33,6
57,104982	48,29935819	48,29546863	60,47981942	49,3
63,19496657	62,55235625	59,20446938	57,1749801	44,5
48,98500257	48,29935819	50,47726878	56,82710228	42,6
71,314946	41,8207227	48,29546863	50,39136255	46,2
51,01499743	47,00363109	30,29561739	30,56232663	36,4
51,01499743	45,70790399	41,75006818	53,52226296	34,7
55,07498714	56,07372077	66,84076991	52,30469058	34,7
34,77503857	75,50962722	51,56816886	51,78287384	40,5
46,95500771	44,4121769	53,74996901	56,13134663	37,8
55,07498714	47,00363109	36,84101784	54,91377425	32,4
38,83502828	57,36944786	56,4772192	47,43440105	39,9
42,895018	53,48226657	47,20456856	43,95562282	40,2
38,83502828	52,18653948	50,47726878	51,78287384	37,8
51,01499743	32,75063302	64,11351972	56,13134663	40,8
57,104982	49,59508528	57,56811927	53,69620187	46,5

Lampiran 5. Deskripsi Data

Keseluruhan			
M	48,0		
STD	9,9		
M - 1,5 SD	33,2		
M - 0,5 SD	43,0		
M + 0,5 SD	52,9		
M + 1,5 SD	62,8		
Kriteria	Interval	Frekuensi	Frekuensi
Kurang Sekali	$X < 33,2$	0	0
Kurang	$33,2 \leq X < 43,0$	2	12,5
Cukup	$43,0 \leq X < 52,9$	12	75
Baik	$52,9 \leq X < 62,8$	2	12,5
Baik Sekali	$X \geq 62,8$	0	0
Total		16	100

4 ITEM			
M - 1,5 SD	35	Kurang Sekali	$X < 35$
M - 0,5 SD	45	Kurang	$35 \leq X < 45$
M + 0,5 SD	55	Cukup	$45 \leq X < 55$
M + 1,5 SD	65	Baik	$55 \leq X < 65$
		Baik Sekali	$X \geq 65$

MFT	
M - 1,5 SD	32,39485167
M - 0,5 SD	37,37745056
M + 0,5 SD	42,36004944
M + 1,5 SD	47,34264833

Kelentukan

SIT AND REACH			
Kriteria	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relative
Kurang Sekali	$X < 35$	1	6,25
Kurang	$35 \leq X < 45$	4	25
Cukup	$45 \leq X < 55$	5	31,25
Baik	$55 \leq X < 65$	5	31,25
Baik Sekali	$X \geq 65$	1	6,25
Total		16	100

Power Otot Tungkai

VERTICAL JUMP			
Kriteria	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relative
Kurang Sekali	$X < 35$	1	6,25
Kurang	$35 \leq X < 45$	3	18,75
Cukup	$45 \leq X < 55$	8	50
Baik	$55 \leq X < 65$	3	18,75
Baik Sekali	$X \geq 65$	1	6,25
		16	100

Kecepatan

SPRINT 30 M			
Kriteria	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relative
Kurang Sekali	$X < 35$	1	6,25
Kurang	$35 \leq X < 45$	3	18,75
Cukup	$45 \leq X < 55$	7	43,75
Baik	$55 \leq X < 65$	4	25
Baik Sekali	$X \geq 65$	1	6,25
Total		16	100

Kelincahan

SHUTTLE RUN			
Kriteria	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relative
Kurang Sekali	$X < 35$	2	12,5
Kurang	$35 \leq X < 45$	1	6,25
Cukup	$45 \leq X < 55$	8	50
Baik	$55 \leq X < 65$	5	31,25
Baik Sekali	$X \geq 65$	0	0
Total		16	100

MFT

MULTISTAGE FITNESS TEST			
Kriteria	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relative
Kurang Sekali	$X < 32,3$	0	0
Kurang	$32,3 \leq X < 37,3$	5	31,25
Cukup	$37,3 \leq X < 42,3$	6	37,5
Baik	$42,3 \leq X < 47,3$	4	25
Baik Sekali	$X \geq 47,3$	1	6,25
Total		16	100

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

















