

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK
DASAR SISWA ACADEMY FUTSAL U-17 TAHUN
DI KABUPATEN BANJARNEGARA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Rifa' Faiza Dinata

NIM 18602241074

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

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK
DASAR SISWA ACADEMY FUTSAL U-17 TAHUN
DI KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh
RIFA' FAIZA DINATA
NIM. 18602241074

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara. Karena dalam beberapa kali turnamen terlihat para pemain mengalami kelelahan dan keterampilan teknik dasar menjadi buruk.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode dalam penelitian ini adalah metode survei dengan instrumen penelitian menggunakan tes kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepakbola, Subjek dalam penelitian ini adalah siswa academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara dengan jumlah 33 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah T-Score dan analisis statistik deskriptif dengan presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa Academy futsal U-17 Kabupaten Banjarnegara berada di kategori “baik sekali” sebesar 3,03% (1 anak), “baik” sebesar 21,21% (7 anak), “cukup” sebesar 42,42% (14 anak), “kurang” sebesar 30,30% (10 anak), “kurang sekali” sebesar 3,03% (1 anak). Tingkat keterampilan teknik dasar futsal berada di kategori “baik sekali” sebesar 3,03% (1 anak), “baik” sebesar 24,24% (8 anak), “cukup” sebesar 51,52% (17 anak), “kurang” sebesar 12,12% (4 anak), “kurang sekali” sebesar 9,09% (3 anak). Dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa academy futsal U-17 Kabupaten Banjarnegara adalah cukup.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Keterampilan, Futsal*

SURVEY ON THE LEVEL OF PHYSICAL CONDITION AND THE BASIC TECHNICAL SKILLS OF THE U-17 ACADEMY FUTSAL STUDENTS IN BANJARNEGARA REGENCY

By
RIFA' FAIZA DINATA
NIM. 18602241074

Abstract

This research aims to determine the level of physical condition and basic technical skills of the U-17 Academy futsal students in Banjarnegara Regency. Because in several tournaments it was seen that the players experienced fatigue and the basic technique skills became poor

This research was a descriptive quantitative study. The research method was a survey method with research instruments using tests of physical condition and basic football technical skills. The research subjects were the U-17 academy futsal students in Banjarnegara Regency with a total of 33 students. The data analysis technique used T-Score and descriptive statistical analysis with percentages.

The results show that the physical condition of the U-17 Academy futsal students in Banjarnegara Regency is in the "very good" category at 3.03% (1 student), in the "good" category at 21.21% (7 students), "moderate" category at 42.42% (14 students), in the "poor" category at 30.30% (10 students), and in the "very poor" category at 3.03% (1 student). The level of basic futsal technical skills is in the "very good" category at 3.03% (1 student), in the "good" category at 24.24% (8 students), in the "moderate" category at 51.52% (17 students), in the "poor" category at 12.12% (4 students), in the "very poor" category at 9.09% (3 students). It can be concluded that the level of physical condition and basic technical skills of the U-17 futsal academy students in Banjarnegara Regency is in moderate category.

Keywords: Physical Condition, Skill, Futsal

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rifa' Faiza Dinata

NIM : 18602241074

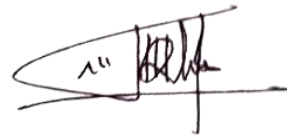
Program studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS : Survei Tingkat Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar
Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara

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

Yogyakarta, 20 Juli 2022

Yang menyatakan,



Rifa' Faiza Dinata
NIM. 18602241074

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

Survei Tingkat Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara

Disusun Oleh:

Rifa' Faiza Dinata

NIM. 18602241074

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

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP. 196312281990021002

Yogyakarta, 21 Juli 2022

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M. Pd.
NIP. 196502021993121001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi
SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK
DASAR SISWA ACADEMY FUTSAL U-17 TAHUN
DI KABUPATEN BANJARNEGARA

Disusun oleh:

Rifa' Faiza Dinata
NIM. 18602241074

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 28 Juli 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing	8/8-2022
Dr. Nawan Primasoni, M.Or. Sekretaris	8/8-2022
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji	8/8-2022

Yogyakarta, Agustus 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

1. “Tuhan tidak menyuruh kita untuk sukses. Tapi tuhan menyuruh kita untuk berjuang tanpa henti.” - Emha Ainun Nadjib
2. “Cobalah untuk tidak menjadi seorang yang sukses, tapi jadilah seorang yang bernilai.” – Albert Einstein
3. “Kerja keras akan bisa mengalahkan bakat, maka teruslah berjuang.” – Rifa’ Faiza Dinata

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, sehingga saya dapat menyelesaikan karya ini. Sebagai ungkapan rasa syukur dan terima kasih, penulisan tugas akhir skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Yuli Widiyanto dan Ibu Kristiana Wiji Rahayu, yang telah tulus ikhlas memberikan kasih sayang, do'a, semangat, dan segalanya. Semoga tetap diberikan nikmat, sehat, dan selalu dalam lindungan Allah SWT.
2. Adik saya Radiktya Daisak Dinata dan Renanta Anindya Dinata, yang selalu mendoakan, mendukung, dan menjadi inspirasi buat saya.
3. Saudara-saudara saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terimakasih atas doa dan dukungan selama ini.
4. Sahabat saya serta teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SISWA ACADEMY FUTSAL U-17 TAHUN DI KABUPATEN BANJARNEGARA” Dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Herwin, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., penguji utama dan Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.K.Or.,M.Or
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Dr. Drs Fauzi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu tercinta (Bapak Yuli Widiyanto dan Ibu Kristiana Wiji Rahayu) serta saudara kandung saya Radik (adik) dan Renanta (adik) serta saudara-saudara saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

6. Para staf kepelatihan Vamos Academy, Barasala Futsal, dan Satwa United yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman seperjuangan saya Brilian Febyana Putri, Ikbar Bima, dan Galih Pristiwanasai, yang telah memberikan motivasi kepada saya.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 20 Juli 2022

Penulis,



Rifa' Faiza Dinata
NIM. 18604221074

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Kondisi Fisik	8
2. Hakikat Keterampilan Teknik Dasar	19
3. Hakikat Futsal.....	20
4. Karakteristik Anak Usia 17 Tahun	27
5. Profil Academy Futsal di Kabupaten Banjarnegara	30
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	34
D. Pertanyaan Penelitian	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data.....	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan	66

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	70
B. Implikasi	70
C. Keterbatasan Penelitian	71
D. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA	73
-----------------------------	----

LAMPIRAN	75
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Kekuatan Otot Tungkai.....	41
Tabel 2. Norma Kecepatan Lari 30 Meter	44
Tabel 3. Norma <i>Illinois Agility Run Test</i>	45
Tabel 4. Norma Power (<i>Vertical Jump</i>)	48
Tabel 5. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki.....	49
Tabel 6. Teknik Pengumpulan Data dan Satuan Pengukuran	54
Tabel 7. Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai.....	57
Tabel 8. Deskripsi Data Kekuatan Otot Tungkai	58
Tabel 9. Statistik Data Lari 30 Meter.....	59
Tabel 10. Deskripsi Data Lari 30 Meter	59
Tabel 11. Statistik Data Kelincahan	60
Tabel 12. Deskripsi Data Kelincahan	60
Tabel 13. Statistik Data Fleksibilitas	61
Tabel 14. Deskripsi Data Fleksibilitas	61
Tabel 15. Statistik Data Power	62
Tabel 16. Deskripsi Data Power	62
Tabel 17. Statistik Data Kondisi Fisik Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Kabupaten Banjarnegara	63
Tabel 18. Deskripsi Data Kondisi Fisik Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Kabupaten Banjarnegara	63
Tabel 19. Statistik Data Penelitian Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Kabupaten Banjarnegara	65
Tabel 20. Deskripsi Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U- 17 Tahun Kabupaten Banjarnegara.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>A Golden Triangel</i>	17
Gambar 2. Teknik Dasar Mengumpan	23
Gambar 3. Teknik Dasar Menahan Bola	24
Gambar 4. Teknik Dasar Dribbling	25
Gambar 5. Teknik Dasar Menembak (<i>shooting</i>)	26
Gambar 6. <i>Leg And Back Dynamometer</i>	41
Gambar 7. <i>Sprint</i>	43
Gambar 8. Tes <i>Illinois Agility Run</i>	45
Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan	46
Gambar 10. Lompat Tegak	47
Gambar 11. Pengukuran Fleksibilitas	49
Gambar 12. Tes Keterampilan Teknik Futsal	53
Gambar 13. Diagram Deskripsi Data Kekuatan Otot Tungkai	58
Gambar 14. Diagram Data Deskripsi Data Lari 30 M	59
Gambar 15. Diagram Data Kelincahan	60
Gambar 16. Diagram Data Fleksibilitas	61
Gambar 17. Diagram Data Power (<i>vertical Jump</i>)	62
Gambar 18. Diagram Deskripsi Data Tingkat Kondisi Fisik Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Kabupaten Banjarnegara	64
Gambar 19. Diagram Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U- 17 Tahun Kabupaten Banjarnegara	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan	76
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	79
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	82
Lampiran 4. Surat Permohonan Peminjaman Alat	83
Lampiran 5. Deskripsi Data.....	87
Lampiran 6. Data Kondisi Fisik T-Score	88
Lampiran 7. Statistik Data Penelitian	89
Lampiran 8. Dokumentasi	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar latihan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan futsal. Seorang atlet futsal dalam permainan bertahan ataupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Usaha untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik maka permainan pun tidak akan baik.

Atlet futsal harus mempunyai keterampilan teknik dasar futsal yang baik. Keterampilan sendiri merupakan kemampuan melaksanakan gerakan-gerakan secara efektif, cepat, dan tepat sesuai dengan tujuan yang dimaksud sehingga tidak mungkin disederhanakan lagi, Achmad Sofyan Hanif (2015 : 15). Keterampilan dalam sebuah gerakan dapat dikuasai oleh seseorang apabila dilatih secara terus menerus untuk menghasilkan kemahiran gerakan dan otomatisasi dalam waktu tertentu. Sehingga untuk membentuk keterampilan sangat bergantung pada teknik

dasar dalam hal ini adalah futsal. Teknik dasar dalam permainan futsal meliputi *passing, control, dribbling dan shooting*, Andri Irawan (2009: 23). Untuk membentuk keterampilan yang baik dibutuhkan suatu metode melatih agar seluruh rangkaian aktivitas latihan tercapai. James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini (2012 : 46) mendefinisikan “metode latihan merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan latihan, dimana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan“. Seorang atlet futsal harus memiliki dan menguasai teknik yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang maupun saat penguasaan bola.

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap pemain, karena tanpa kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik, maka seorang atlet futsal tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya pelatih akan memberikan latihan kepada pemainnya dan pelatih juga akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang telah diberikan. Kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain futsal. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar futsal di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa di dukung dengan penguasaan teknik teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan di capai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya, memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk mencapai prestasi yang maksimal. Perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola ini sedini

mungkin dan dilakukan secara rutin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi di raih dengan maksimal.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dengan Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Dalam permainan futsal, peran kebugaran jasmani sangat penting. Pemain harus bisa mempertahankan kondisi fisiknya dalam waktu 2x20 menit waktu bersih. Dalam situasi tersebut pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik yang baik agar bisa bermain dengan maksimal.

Futsal merupakan olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia terutama laki-laki dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan lebih banyak menggemari olahraga futsal. Selain itu di sekolah-sekolah dari mulai SMP, SMA, sampai ke Universitas olahraga futsal juga sudah sangat berkembang pesat. Semua ini dilihat dari banyaknya kejuaraan futsal yang sering digelar.

Olahraga futsal di Indonesia merupakan olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Pada masa sekarang perkembangan futsal dilingkungan masyarakat yang ada diseluruh Indonesia sangatlah maju, hal ini ditandai adanya klub futsal dan Academy futsal yang melakukan pembinaan sejak usia dini. Pembinaan yang dilakukan sejak usia dini salah satunya melalui Academy futsal yang merupakan wadah pembinaan paling tepat karena disitu tidak hanya

diajarkan tentang teknik bermain tetapi juga banyak diajarkan tentang cara bermain, gaya bermain dan mental bermain.

Berdasarkan pendapat Soewarno Kr (2001: 1) untuk dapat menguasai dan melakukan suatu macam teknik diperlukan latihan teratur serta memerlukan waktu yang lama, akhirnya teknik tersebut dilakukan secara otomatis. Untuk mencapai teknik yang baik memerlukan waktu yang lama sehingga diperlukan juga unsur fisik yang baik. Unsur-unsur pada permainan futsal meliputi kelenturan tubuh, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik, serta kekuatan otot.

Berbicara tentang futsal Indonesia tentunya kita juga harus mengetahui beberapa prestasi timnas futsal Indonesia di pentas Internasional. Dalam gelaran Piala Asia Futsal, Indonesia sudah 9 kali lolos ke putaran final Piala Asia Futsal. Beralih ke gelaran Piala AFF Futsal, sejak ajang tersebut di gelar yaitu pada tahun 2001 Indonesia pernah sekali juara dalam gelaran Piala AFF tersebut. Prestasi terbaik itu datang pada 2010 saat Piala AFF Futsal diselenggarakan di Vietnam. Dalam pertandingan final Indonesia menang atas Malaysia. Dalam partisipasi terakhir sebelum corona, tepatnya Piala AFF Futsal 2019, Indonesia keluar sebagai *runner-up*. Indonesia kalah di final saat menghadapi Thailand. Berikutnya adalah prestasi Futsal Indonesia di kejuaraan Piala Asia Futsal U-20 yang di gelar di Iran pada tahun 2019. Tim Futsal Indonesia pernah menempati peringkat keempat. Hal itu adalah peningkatan prestasi karena pada 2017 di Thailand, Indonesia U-20 melangkah sampai perempat final. Pencapaian tersebut sangat penting, karena dapat memotivasi anak-anak muda khususnya di Banjarnegara untuk selalu bersemangat agar bisa membuat futsal Indonesia semakin maju.

Seiring dengan berkembangnya futsal di Indonesia, futsal di daerah-daerah pun juga ikut berkembang, salah satunya di Kabupaten Banjarnegara. Futsal Banjarnegara bisa dikatakan berkembang sangat pesat, dibuktikan dengan banyaknya academy futsal di Banjarnegara. Hal tersebut merupakan peningkatan yang sangat pesat, karena dulu futsal hanya ada di ekstrakurikuler sekolah.

Berdasarkan observasi atau pengamatan peneliti, dimana pada setiap turnamen bahkan latihan khususnya di U-17 terlihat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang masih lemah. Apalagi jika sudah masuk menit akhir, pemain menjadi hilang fokus dan kelelahan yang mana akan menurunkan kualitas diri seorang atlet. Penyebab pemain mengalami hilang fokus dan kelelahan yaitu karena kondisi fisik pemain yang kurang baik. Berdasarkan wawancara peneliti terhadap pelatih, jadwal latihan belum efektif dan masih berantakan. Jadwal latihan yang diberikan terkadang 2 kali dalam seminggu atau bahkan hanya 1 kali dalam seminggu. Berdasarkan pendapat Dr. Jajat Darajat, M.Kes.,AIFO mengungkapkan bahwa waktu efektif dalam berlatih futsal yaitu 3 kali dalam seminggu untuk remaja. Yang mana dalam jangka waktu tersebut bermanfaat meningkatkan kecerdasan otak.

Bedasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar SiswaAcademy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar

futsal siswa Academy Futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 tahun di Banjarnegara kurang karena dalam setiap pertandingan babak akhir pemain merasa keletihan.
2. Belum efektifnya kembali jadwal latihan.
3. Dalam latihan para pemain sering kali salah dalam melakukan teknik dasar.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini pembatasan masalah dilakukan untuk dapat lebih fokus dalam pelaksanaan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pada tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara.

D. Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang tersebut di atas, maka rumusan masalah yang hendak dieksplorasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berapa tinggi tingkat kondisi fisik siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara?
2. Berapa besar tingkat keterampilan teknik dasar futsal siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat kondisi fisik siswa Academy Futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara.

2. Mengetahui keterampilan teknik dasar futsal siswa Academy Futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Memberikan informasi dan menggambarkan mengenai tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar academy futsal, sehingga dapat dipakai sebagai acuan pengembangan kegiatan Academy futsal di Kabupaten Banjarnegara menjadi lebih baik.

2. Praktis

- a. Sebagai masukan bagi pelatih dalam rangka meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dasar siswa.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam menentukan materi dan metode pelatihannya yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan serta tahap pertumbuhan dan perkembangan, khususnya dalam hal kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

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

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012: 27). Futsal merupakan permainan yang memakan waktu selama

2 x 20 menit bersih. Selama tersebut, atlet dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya bergerak, namun dalam bergerak tersebut atlet masih melakukan berbagai gerakan fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus tiba-tiba berhenti, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat, melompat, beradu badan (*body charge*), bahkan terkadang berlanggar dengan atlet lawan dalam kecepatan tinggi. Semua itu menuntut kualitas fisik ada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepak bola tersebut dengan baik.

Kondisi fisik tersebut mampu mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada dasar prinsip-prinsip latihan. “Latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat” (Harsono, 2001: 4).

Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat. Di samping itu, latihan fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko cedera.

Berdasarkan uraian di atas bahwa kondisi fisik adalah prasyarat keadaan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet pada saat dan setelah mengalami proses latihan di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi

fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

b. Komponen-komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang penting diperlukan dalam seriap usaha meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik merupakan salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, Iwan Setiawan;dkk (2005: 65) mengemukakan bahwa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respirationcardio-vasculatoir-endurance*) yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
- 2) Kelentukan persendian yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang seluas-luasnya dalam persendiannya. Berdasarkan pendapat Nurhasan (2005: 18) kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya (*range of movement*).

- 3) Kekuatan yaitu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Ismaryati (2011: 111) mengartikan kekuatan sebagai tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.
- 4) Daya tahan otot yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Berdasar pendapat Rusli Lutan (2002: 63), daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan gerak secara maksimal selama periode waktu tertentu.
- 5) Kecepatan yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Berdasarkan pendapat Harsono (2001:36), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat *Agility* yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
- 6) Power yaitu kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Berdasar pendapat Harsono (2001 : 24), daya ledak atau power adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Setelah pemain mencapai tingkat kondisi yang baik untuk menghadapi musim-musim berikutnya, latihan-latihan kondisi tersebut harus tetap dilanjutkan selama musim dekat perlombaan, meskipun tidak seintensif seperti sebelumnya.

Maksudnya adalah tingkatan kondisi fisik dapat tetap dipertahankan selama musim-musim tersebut.

c. Manfaat Kondisi Fisik

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

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

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

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

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

1) Makanan dan Gizi

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

2) Faktor Tidur dan Istirahat

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

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

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

- a. Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b. Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c. Istirahat yang cukup.

- d. Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e. Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor lingkungan

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

5) Faktor Latihan dan Olahraga

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

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

1) Umur

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

penurunan tersebut akan berkurang apabila seseorang melakukan olahraga secara teratur.

2) Jenis Kelamin

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

3) Genetik

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

4) Kegiatan Fisik

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

5) Kebiasaan Merokok

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

6) Faktor Lain

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

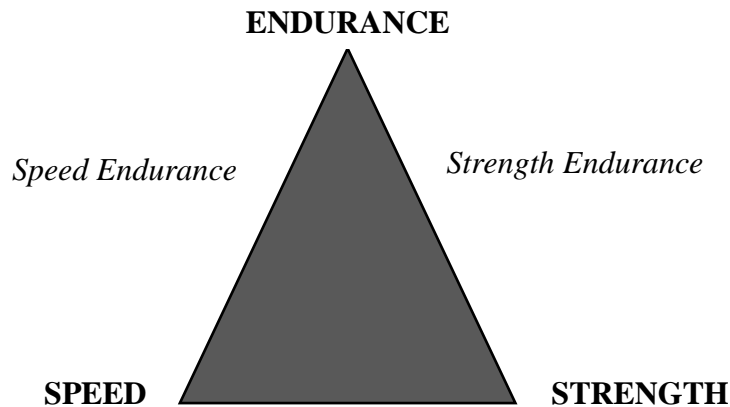
Berdasarkan pendapat dari kedua ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh makanan dan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan, mengganti sel yang rusak, waktu tidur dan istirahat yang dibutuhkan untuk proses pemulihan kondisi tubuh, pola hidup sehat yang harus diterapkan dengan baik, lingkungan tempat tinggal, waktu latihan dan olahraga yang teratur, umur jenis kelamin, dan genetik yang dimiliki setiap orang antara laki-laki dan wanita dan antara anak-anak dan dewasa. Agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

e. Komponen Kondisi Fisik Dominan dalam Futsal

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

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

(2011:18), menyimpulkan bahwa ada tiga komponen pelatihan yang utama dan biasa disebut “A Golden Triangle”.



A GOLDEN TRIANGEL Tiga komponen utama pelatihan mencakup *endurance*, *speed* dan *strength*. Ketiga komponen utama ini akan membentuk aspek *speed endurance*, *strength endurance* dan *power*

Gambar 1. A Golden Triangel

Sumber: Justinus Lhaksana, (2011: 18)

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

1. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga harus semakin tinggi. Semakin besar kapasitas daya tahan pemain semakin cepat *recovery* pemain, sebab banyak pengulangan teknik dalam jumlah yang banyak dalam permainan futsal serta berdampak pada metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi

energi yang diperlukan aktivitas fisik. Semakin tinggi kapasitas aerobik seorang pemain maka akan semakin cepat perubahan makanan menjadi energi dan akan semakin cepat proses pemulihan pada setiap aktivitas (Justinus Lhaksana,2011:21). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang maka, semakin tinggi pula kesegaran jasmaninya.

2. Kekuatan (*strength*)

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

3. Kecepatan (*speed*)

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

Dapat disimpulkan bahwa komponen fisik dominan dalam futsal terdapat tiga komponen yaitu daya tahan (*endurance*) bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang semakin baik tingkat kebugaran jasmani, kekuatan (*strength*)

bahwa semakin besar kekuatan otot atlet resiko cedera yang akan terjadi semakin kecil, dan kecepatan (*speed*) bahwa semakin cepat kecepatan yang dimiliki seorang atlet akan sangat membantu pada penampilan dalam bermain futsal.

2. Hakikat Keterampilan Teknik Dasar

a. Pengertian Keterampilan Teknik Dasar

Teknik dasar merupakan *fundamental* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, apabila suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif.

Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill / teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola baik pula. Ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal, (Asmar Jaya, 2008:62).

Berdasar pendapat J. Laksana (2011) modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi pemain tanpa bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun timing yang tepat. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula, seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak dan menyundul bola. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan untuk menguasai teknik dasar bermain futsal yang meliputi: teknik dasar mengumpan,

teknik dasar mengontrol bola, teknik dasar mengumpan lambung, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menembak, teknik dasar menyundul, dan teknik dasar penjaga gawang.

3. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa spanyol atau *Futebol* dari bahasa portugal atau brasil futsal dan salon dari bahasa Prancis”(John D. Tenang 2008). Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan didalam ruangan” (Lhaksana 2011).

Berdasar pendapat Justinus Lhaksamana (2011) futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan ketrampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Berdasarkan pendapat Marhaendro (2009) futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepak bola tetapi hanya lima pemain dimana dua tim memainkan dan memperebut bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Dengan adanya permainan olahraga futsal diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola, terutama teknik kecepatan menggiring/*dribbling* dan yang dapat diekspos dengan leluasa. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti.

Berdasar pendapat A. Narti dalam Wirdan(2015), pertandingan futsal dilakukan dengan waktu 2X20 menit dengan jeda antar babak 5 menit dan menggunakan sistem waktu bersih. Setiap tim berhak untuk meminta waktu keluar (*time out*) setiap babak nya satu kali selama 1 menit. Pergantian dalam futsal bebas dan tidak menunggu dan lapor wasit terlebih dahulu saat akan melakukan pergantian pemain, cukup di area pergantian.

Olahraga permainan futsal seolah-olah mengalir begitu saja, karena atlet kewajiban melakukan improvisasi arahan dari pelatih ketika dalam menghadapi yang berbeda-beda, sehingga diperlukan konsentrasi dan intlegensi yang tinggi. Tiap atlet diharuskan berjuang agar selalu menguasai mengontrol bola, dan juga ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi, hal ini sesuai dengan pernyataan Lhaksana (2012: 4) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Setiap altet melakukan gerakan kombinasi tubuh yang baik dari rotasi sepatu pemain dan permukaan lapangan futsal. Berdasarkan pendapat Sarmento (2016: 628) analisis permainan futsal semestinya tidak hanya mencakup aksi permainan di lapangan saja, namum sebaiknya pemain futsal yang dapat dihasilkan dari lapangan khususnya pola atau strategi untuk menciptakan gol.

Berdasarkan penjelasan penjelasan para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa permainan futsal adalah sebuah permainan dilakukan dengan dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain disetiap team. Permainan futsal merupakan hasil dari adopsi olahraga sepak bola yang telah di modifikasi menjadi sebuah permainan dan memiliki tujuan yang sama yaitu merebut bola dari

penguasaan lawan juga mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang dengan melibatkan seluruh tubuh tidak termasuk tangan. Olahraga futsal sendiri mempunyai peraturan yang sangat terperinci, sehingga bisa membedakan mana sepak bola dan mana futsal. Adapun khusus aturan di lapangan baik ukuran tertentu seperti, ukuran bola, ukuran pada gawang, ukuran lapangan, permainan, dan tidak terbatas melakukan pergantian pemain.

b. Teknik Dasar Futsal

Menurut Hermans (2011: 23) teknik adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan team. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan. Dalam permainan futsal diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar menyunduk bola (*heading*) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Seorang pemain futsal harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, tidak hanya menendang bola tapi juga diperlukan kecepatan mengubah arah saat dengan bola serta keahlian dalam menguasai dan mengontrol bola. M. Asriady dalam Wirdan (2015) menegaskan, teknik dasar futsal merupakan kemampuan awal bagi pemain futsal yang harus terus dilatih dan diasah oleh pemain futsal untuk menemukan pola permainan sendiri dan skill individu yang akan diaplikasikan bersama tim saat bermain. Oleh sebab itu memerlukan kesanggupan dalam

mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan benar dan baik. Adapun mengenai teknik futsal yang patut dikuasai yaitu:

1) Teknik Dasar Mengumpan Bola (*passing*)

Teknik *passing* dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar *passing* sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. *Passing* bola kepada teman dengan kaki bagian dalam agar melakukan *passing* cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman (Aji, 2016: 88). Menurut Hermans (2011: 31) *passing* salah satu bagian yang penting dalam permainan futsal yang serba cepat, seperti awal memulai serangan menjadi akurasi yang penting. Dalam keterampilan bermain futsal, *passing* adalah hal yang terpenting dilakukan seorang pemain, namun kebanyakan yang terjadi saat ini ketika melakukan *passing* tidak tepat melakukan *passing* ke arah sasaran.



Gambar 2. Teknik Dasar Mengumpan

(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 30)

Keterangan :

- a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*. Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing*.
- b) Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.
- c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunkan kaki jangan dihentikan.

2) Teknik Dasar Menahan Bola (*control*)

Teknik Mengontrol bola dalam permainan futsal adalah teknik menghentikan bola supaya dapat dikuasai secara sempurna, dengan mengontrol bola pada bagian telapak kaki bawah. Adapun ketika mengontrol bola khusus pada bagian dada bisa dilakukan jika bola posisi melambung tinggi di atas permukaan lapangan (Mulyono, 2017: 40). Teknik *control* bisa dilihat pada gambar di bawah :



Gambar 3. Teknik Dasar Menahan Bola
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 31)

Keterangan:

- a) Selalu lihat dan jaga keseimbangna pada saat datangnya bola.
- b) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

3) Teknik Dasar Menggiring Bola (*dribbling*)

Permainan futsal akan menjadi lebih menarik ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik dan melewati beberapa pemain lawan dengan teknik menggiring bola (*dribbling*) yang baik. Menurut Justinus Lhaksana (2011:33) “*Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada teman satu tim untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol”.

Pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan *dribbling* merupakan suatu teknik dasar penguasaan bola untuk melewati lawan dan tujuannya adalah mengarahkan bola keruang yang kosong serta membuka ruang untuk teman satu tim dalam menciptakan peluang dan mencetak gol. Teknik dalam melakukan *dribbling* Justinusus Lhaksana (2011: 38) :



Gambar 4. Teknik Dasar *Dribbling*

(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 33)

Keterangan:

- a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- b) Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling*.
- c) Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- d) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

4) Teknik Dasar Menembak (*shooting*)

Menurut John D. Tenang (2008: 84) *Shooting* adalah menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 34) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Teknik menendang (*shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 5. Teknik Dasar Menembak (*shooting*)

Sumber : Justinus Lhaksana, 2011: 34

Keterangan :

- a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari –jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- b) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan shooting. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

4. Karakteristik Anak Usia 17 Tahun

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung antara 13 tahun sampai 22 tahun. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di Amerika serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya. Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah. (dalam Moh Asrori dan Moh Ali, 2016).

Secara umum perubahan yang akan terjadi pada saat remaja adalah : (1) perubahan eksternal yang terdiri dari tinggi, berat, proporsi tubuh dan organ seks, (2) perubahan Internal yang terdiri sistem pencernaan, peredaran darah, pernafasan, endokrin dan jaringan tubuh. Adapun kondisi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik ialah keluarga, gizi, gangguan emosional, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kesehatan dan bentuk tubuh.

a. Tahap Perkembangan Remaja

Berdasar pendapat Sarwono (2011) ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu:

1) Remaja Awal

Remaja awal sering dikenal dalam istilah asing yaitu *early adolescence* memiliki rentang usia antara 11-13 tahun. Pada tahap ini mereka masih heran dan belum mengerti akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mereka juga mengemangkan pikiran-pikiran baru, mudah tertarik pada lawan jenis, dan juga mudah terangsang secara erotis.

2) Remaja Madya

Remaja yang dikenal dalam istilah asing yaitu *middle adolescence* memiliki rentang usia antara 14-16 tahun. Tahap remaja madya atau pertengahan sangat membutuhkan temannya. Masa ini remaja lebih cenderung memiliki sifat yang mencintai dirinya sendiri (*narcistic*). Remaja pada tahap ini juga masih bingung dalam mengambil keputusan atau masih labil dalam berperilaku.

3) Remaja Akhir

Remaja akhir atau istilah asing yaitu *late adolescence* merupakan remaja yang berusia antara 17-20 tahun. Masa ini merupakan masa menuju dewasa dengan sifat egois yaitu mementingkan diri sendiri dan mencari pengalaman baru. Remaja akhir juga sudah terbentuk identitas seksualnya. Mereka biasanya sudah berpikir secara matang dan intelek dalam mengambil keputusan.

b. Perkembangan Remaja

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik pada remaja ditandai dengan tumbuhnya rambut di tubuh seperti ketiak dan sekitar alat kemaluan. Pada anak laki-laki tumbuhnya kumis dan jenggot, dan suara membesar. Organ reproduksinya juga sudah mencapai puncak kematangan yang ditandai dengan kemampuannya dalam ejakulasi, dan sudah bisa menghasilkan sperma. Anak laki-laki mengalami ejakulasi pertama kali saat tidur atau yang lebih sering dikenal dengan mimpi basah (Sarwono, 2011).

2) Perkembangan Emosi

Pada remaja awal mulai ditandai dengan lima kebutuhan dasarnya yaitu: fisik, rasa aman, afiliasi sosial, penghargaan, dan perwujudan diri. Setiap remaja juga masih menunjukkan reaksi-reaksi dan ekspresi emosinya yang masih labil. Remaja awal masih belum terkendali dalam meluapkan ekspresinya seperti pernyataan marah, gembira, dan sedih yang setiap saat dapat berubah-ubah dalam waktu yang cepat (Ahmad dan Mubiar, 2011).

3) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif remaja dapat dilihat dari mereka dalam menyelesaikan masalahnya yaitu dengan penyelesaian yang logis. Dalam menyelesaikan masalah remaja juga dapat mencari solusi dan jalan keluarnya secara efektif. Remaja juga mampu berpikir secara abstrak setiap menyelesaikan masalah (Potter & Perry, 2009).

4) Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial pada remaja biasanya ditandai dengan ketertarikannya remaja tersebut untuk bersosial pada teman sebayanya. Remaja pada masa ini biasanya mengalami masalah pada teman dan memiliki ketertarikan pada lawan jenisnya. Remaja sudah memiliki rasa solidaritas yang tinggi dan memiliki rasa saling menghormati pada teman sebayanya maupun orang yang lebih tua pada mereka. Pada masa ini remaja sudah mementingkan penampilannya ketika bertemu seseorang yang sesama jenis ataupun lawan jenisnya (Potter & Perry, 2009).

5. Profil Academy Futsal di Kabupaten Banjarnegara

Pesatnya perkembangan olahraga futsal di Indonesia memberikan kesempatan para atlet untuk mengikuti berbagai kompetisi. Dengan banyaknya kompetisi muncul berbagai academy yang membina atlet berbakat. Academy dalam konteks olahraga merupakan suatu pembinaan kepada atlet yang bertujuan untuk membina, membentuk yang lebih baik dari segi keterampilan agar mampu meraih prestasi gemilang. Sebuah klub futsal profesional bukan hanya sekumpulan pemain futsal melainkan terdapat pihak pihak lain yang terlibat (pelatih, manager, sponsor).

Di Kabupaten Banjarnegara ada banyak academy yang lahir, namun hanya beberapa saja yang masih aktif berlatih karena adanya pandemi dan mungkin adanya permasalahan intern dari academy tersebut. Berikut adalah profil Academy futsal di Banjarnegara.

Barasala Futsal School merupakan sekolah futsal pertama yang ada di Banjarnegara yang beridiri sejak tahun 2018. Barasala ini diketuai oleh Abi Bayu Rifai. Barasala Futsal dilatih langsung oleh pelatih berlisensi yang berpengalaman dan kompeten yaitu Abdi Windi sebagai *Head Coach*. Barasala melakukan latihan rutin seminggu sekali yaitu hari minggu yang bertempat di GM Futsal Arena, Rakit, Banjarnegara. Barasala Futsal mempunyai siswa sebanyak 85a yang terdiri dari beberapa kategori KU 10-14 tahun, KU 15-18 tahun, dan Putri umum.

Vamos Academy Banjarnegara merupakan salah satu sekolah futsal yang berasal dari Banjarnegara. Academy ini berdiri sejak tahun 2019. Vamos Academy Banjarnegara merupakan klub yang berada dibawah naungan Klub Profesional Vamos Mataram. Academy ini diketuai oleh Faaozan Fiansyah yang mana beliau juga ikut serta melatih academy tersebut. Vamos Academy Banjarnegara melakukan latihan rutin 2 kali dalam seminggu yaitu dihari kamis dan minggu yang bertempat di Surya Yudha Sport Center Banjarnegara. Jumlah siswa Vamos Academy Banjarnegara yatu 115 siswa dari berbagai kalangan umur baik laki-laki maupun perempuan.

Satwa Academy Banjarnegara merupakan Academy futsal di Banjarnegara yang beridiri sejak tahun 2020. Academy ini oleh Yugo yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan futsal di Banjarnegara khususnya untuk anak usia dini. Satwa Academy melakukan latihan rutin di hari kamis dan minggu yang bertempat di BQ Futsal Purwonegoro, Banjarnegara. Satwa Academy juga memiliki banyak siswa dari berbagai kelompok usia mulai dari KU 12, KU 17, KU 20 dan untuk kategori putri umum.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti sesuai dengan kaidah atau norma penelitian. Tujuan penelitian yang relevan adalah untuk menyajikan hasil penelitian yang relevan atau menyerupai dengan penelitian yang ditulis. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1) Muhammad Adam Safa (2021)

Penelitian relevan yang pertama berjudul “Survei Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di MAN 4 Kediri” yang dilaksanakan oleh Muhammad Adam Safa pada tahun 2021. Permasalahan penelitian ini adalah tujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri adalah sebanyak 16 siswa putra. Sampel untuk ekstrakurikuler futsal sebanyak 16 putra, dengan pengambilan sampel sampling jenuh. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: Hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Pada hasil tes power (*vertikal jump*),

bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang dan pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas kondisi fisik pada kategori kurang sekali. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti latihan kondisi fisik karena diperlukan untuk menunjang olahraga yang diikutinya, selain itu kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki menjadi lebih baik.

2) Muhammad Thariq Aziz (2013)

Penelitian relevan yang kedua berjudul “Survei Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul” yang dilaksanakan oleh Muhammad Thariq Aziz pada tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul. Keterampilan bermain futsal meliputi *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *chipping*. Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variabel lainnya. Variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan bermain futsal. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul yang berjumlah 20 peserta. Metode yang digunakan adalah survei. Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan instrumen Tes Keterampilan Futsal FIK Jogja. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang berupa persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

sebanyak 0 siswa (0%) dinyatakan Baik Sekali, sebanyak 3 siswa (15%) dinyatakan Baik, 10 siswa (50%) dinyatakan Cukup, 5 siswa (25%) dinyatakan Kurang, 2 siswa (10%) dinyatakan Kurang Sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kondisi fisik merupakan syarat penting yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet. Dengan kondisi fisik yang baik akan membuat atlet tersebut menjadi cepat berkembang. Komponen kondisi fisik yang dilatih dan dikembangkan yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, power, fleksibilitas.

Penguasaan keterampilan teknik dasar futsal seperti *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting* mutlak dimiliki oleh semua pemain futsal. Dengan penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik maka seorang pemain futsal akan dapat mengembangkan permainan sesuai strategi permainan yang direncanakan pelatih.

Dengan demikian, jelas bahwa kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar merupakan komponen penting dalam futsal baik dalam pembinaan usia dini hingga senior, sehingga prestasi dapat tercapai secara maksimal. Hal inilah yang menjadi pokok permasalahan sehingga dilaksanakan penelitian tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 tahun Kabupaten Banjarnegara.

D. Pertanyaan Penelitian

1. Berapa tinggi tingkat kondisi fisik siswa Academy futsal U-17 Tahun Kabupaten Banjarnegara?

2. Berapa tinggi tingkat keterampilan teknik dasar futsal siswa Academy futsal U-17 Tahun Kabupaten Banjarnegara?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey dengan teknik tes, dan pengumpulan informasi atau data. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 90) bahwa survei merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah di tentukan. Peneliti dalam hal ini berusaha untuk memaparkan atau memberikan gambaran suatu keadaan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar futsal U-17 Kabupaten Banjarnegara.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi Penelitian ini dilakukan di Surya Yudha Sport Centre, yang beralamat di Desa Rejasa, Kecamatan Madukara, Kabupaten Banjarnegara. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada Minggu, 5 Juni 2022.

C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah gabungan dari seluruh elemen yang terbentuk peristiwa, hal, atau orang yang memiliki karakteristik serupa yang menjadi pusat perhatian peneliti, karena dipandang sebagai semesta penelitian (Ferdinand, 2006). Sedangkan berdasarkan pendapat Sugiyono (2011: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek ataupun subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011:81). Dengan demikian sampel adalah sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diselidiki, dan bisa mewakili keseluruhan populasinya sehingga jumlahnya lebih sedikit dari populasi. Jumlah siswa academy berdasarkan kelompok usia:

1) Barasala Futsal School

- KU 12 : 15
- KU 16 : 25
- KU 20 : 25
- Putri : 20

2) Vamos Academy Banjarnegara

- KU 12 : 30
- KU 17 : 30
- KU 20 : 30
- Putri : 25

3) Satwa Academy Banjarnegara

- KU 12 : 20
- KU 17 : 25
- KU 20 : 20
- Putri : 15

Dalam penelitian ini penulis mempersempit populasi jumlah siswa Academy futsal KU 17 yaitu 80. Berdasarkan populasi tersebut, sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini di sesuaikan menjadi sebanyak 33 siswa dari

seluruh total 80 siswa Academy futsal KU 17 Kabupaten Banjarnegara, hal dilakukan untuk mempermudah dalam pengolahan data dan untuk hasil pengujian yang lebih baik.

Teknik populasi yang dilakukan yaitu purposive sampling. Peneliti membatasi usia pemain futsal KU 16 dan 17 tahun yaitu maksimal kelahiran 1 Januari 2005 dan siap mengikuti tes. Terdapat 20 siswa yang berusia dibawah KU 16 tahun dan terdapat 27 siswa yang tidak bisa hadir pada waktu tes sehingga tidak dilibatkan dalam pengambilan data.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diperoleh informasi tentang hal tersebut (Sugiyono, 2013: 38). Dalam variabel penelitian perlunya penjelasan berkaitan variabel penelitian yang perlu dikemukakan melalui definisi operasional dari variabel. Variabel diatas yaitu Survei Tingkat Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Academy Futsal U-17 Tahun di Banjarnegara. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar latihan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Teknik dasar merupakan fundamental atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Akademi futsal adalah suatu badan yang menampung calon atlit futsal dalam latihan fisik dan ketrampilan teknik dan penguasaan teori-teori yang ada dalam futsal.

Dalam penelitian ini yang di maksud adalah :

1. Kondisi fisik merupakan akumulasi dari unsur-unsur fisik kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan power.
2. Keterampilan teknik dasar futsal merupakan tes keterampilan teknik dasar futsal *passing, control, dribbling, dan shooting* dari Tes Futsal FIK Jogja (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono, 2012: 10).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 136). Berdasar pendapat Sugiyono (2017:102) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang satu dengan yang lain sangatlah berbeda, hal ini di karenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum dapat menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kemampuan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar seorang pemain.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi

untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi.

1. Tes Kondisi Fisik

a) Kekuatan Otot Tungkai (*Leg And Back Dynamometer*)

Tes kekuatan otot tungkai dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *leg and back dynamometer*.

Untuk memperoleh data kekuatan otot tungkai dilakukan dengan menggunakan tes *leg and back dynamometer* sebagai berikut:

1) Tujuan dan Sasaran

Tes *leg and back dynamometer* bertujuan untuk mengukur kemampuan kekuatan statis otot tungkai. Sasaran tes ini adalah anak laki-laki maupun anak perempuan yang berusia 10 tahun ke atas.

2) Perlengkapan *leg and back dynamometer*

3) Pelaksanaan

(a) Testee berdiri di atas *leg and back dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45°

(b) Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testee.

(c) Testee menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.

(d) Dilakukan 3 kali ulangan.

4) Penilaian

Catat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan. *Leg and back dynamometer* dalam satuan kg, dengan tingkat ketelitian 0,5 kg.



Gambar 6. Leg And Back Dynamometer

Sumber : (Lab Penjas Unila)

Tabel 1. Norma Kekuatan Otot Tungkai

No	Kategori	Norma (detik)
1	Baik Sekali	>259
2	Baik	187.50-<159.50
3	Sedang	127.50-<187.50
4	Kurang	84.50-<127.50
5	Kurang Sekali	sd<84.50

(Sumber: pusat kesegaran jasmani dan rekreasi, depdikbud 1996 dalam Fenanlampir dan Faruq, 2015: 125)

b) Kecepatan (Lari 30 Meter)

Tes kecepatan lari 30 m memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).

Petunjuk pelaksanaan tes:

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

2) Alat dan Fasilitas

Lintasan lurus, datar rata, tidak licin berjarak 30 meter dan 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

(a) Bendera start

(b) Peluit

(c) Tiang pancang

(d) Stopwatch

(e) Serbuk kapur

(f) Formulir

(g) Alat tulis

3) Petugas Tes

(a) Juru keberangkatan

(b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

(a) Sikap permulaan “Peserta berdiri dibelakang garis start”

(b) Pada aba-aba “Siap” mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.

(c) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 30 meter untuk testee umur 16-19 tahun.

(d) Lari masih diulang apabila:

(1) Pelari mencuri start

(2) Pelari tidak melewati garis finish

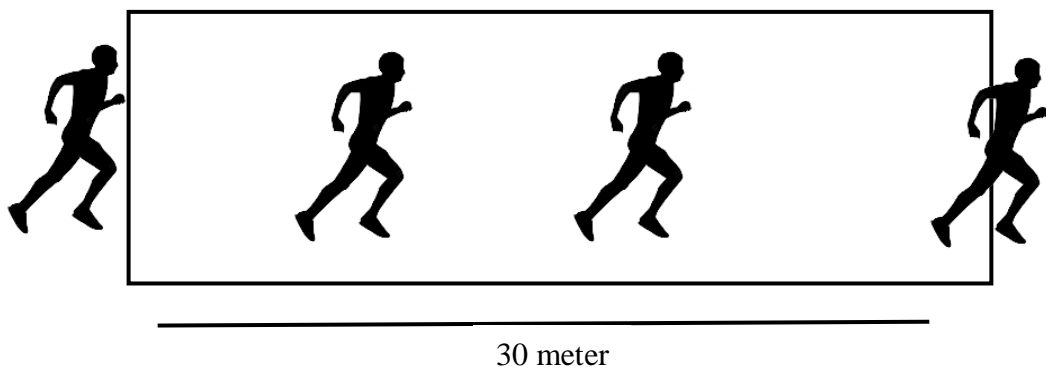
(3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

(e) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

5) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 untuk testee umur 16-19 tahun, dalam satuan waktu detik.



Gambar 7. Lari 30 Meter

Tabel 2. Norma Kecepatan Lari 30 Meter

No	Kategori	Norma (detik)
1	Baik Sekali	3,58-3,91
2	Baik	3,92-4,34
3	Sedang	4,35-4,72
4	Kurang	4,73-5,11
5	Kurang Sekali	5,12-5,50

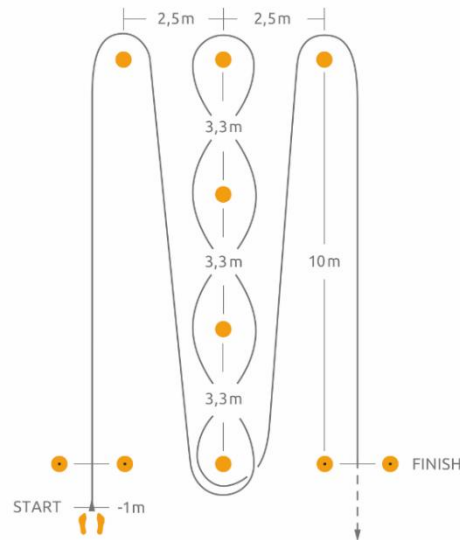
(Sumber: Moeslim, 2003 dalam Wiriawan, 2017: 62)

c) Kelincahan

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Illinois Agility Run Test. Validitas tes menggunakan logical validity dan reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Renyta, 2012).

- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan dan kelincahan atlet.
- 2) Perlengkapan tes yang diperlukan adalah:
 - (a) Lapangan
 - (b) Stopwatch
 - (c) Peluit
 - (d) Cones dan Meteran
 - (e) Pencatat Waktu
- 3) Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :
 - (a) Tester melakukan test dengan dimulai start terlungkup dibawah tanah
 - (b) Ketika aba-aba “Ya” tester berlari secara maksimal dengan arah seperti dalam gambar “Illinois Test” dibawah mulai dari start sampai dengan garis finish.
 - (c) Pencatat waktu mencatat waktu tester.

- 4) Penilaian Dengan menghitung waktu tes yang telah dilakukan dan kemudian melihat tabel perhitungan di bawah ini:



Gambar 8. Tes Illinois Agility Run
(Jay Dawes.Mark Roozen 2011: 45)

Tabel 3. Norma Illinois Agility Run Test

Waktu (detik)	Kategori
< 15,2	Baik Sekali
15,2-16,1	Baik
16,2-18,1	Sedang
18,2-19,3	Kurang
> 19,3	Kurang Sekali

(Sumber: (2003) Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta)

d) Power

Tes *vertical jump* memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).

1) Tujuan

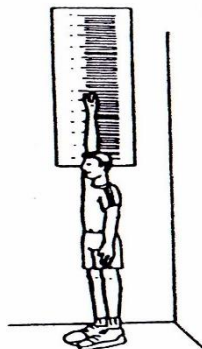
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

2) Alat dan fasilitas terdiri dari:

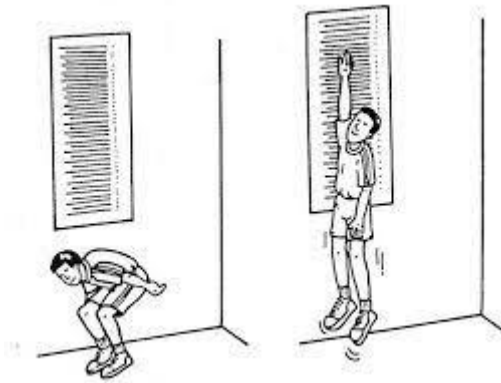
- (a) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang.
- (b) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm
- (c) Serbuk kapur
- (d) Alat penghapus papan tulis
- (e) Alat tulis

3) Petugas tes Pengamat dan pencatat hasil.

- (a) Sikap permulaan
- (b) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karborat.
- (c) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat. Papan skala berada di samping kiri atas kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan
(sumber: Nurhasan dan Cholil. 2014: 114)



Gambar 10. Lompat Tegak
(sumber: Nurhasan dan Cholil. 2014: 114)

- (d) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.
- (e) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- (f) Raihan tegak dicatat
- (g) Ketiga raihan lompatan dicatat
- (h) Raihan loncatan tertinggi di kurangi raihan tegak. Untuk mengetahui hasil raihan dari vertical jump untuk mengetahui power otot tungkai.

Kemudian hitung dengan rumus berikut:

$$P = \{ \sqrt{4.9 (W) \sqrt{D}} \}$$

Keterangan:

P = power

W = berat badan dalam Kg

D = jarak selisih antara tinggi raihan dan tinggi loncatan

Tabel 4. Norma Power (*Vertical Jump*)

No	Kategori	Norma (detik)
1	Baik Sekali	955-1037
2	Baik	872-954
3	Sedang	789-871
4	Kurang	706-788
5	Kurang Sekali	623-705

(Sumber: Fox,1993: 243)

e) Fleksibilitas

Tes kelentukan, yaitu atlet melakukan tes *sit and reach* menggunakan alat bangku berskala.

Prosedur Tes :

- 1) Tujuan mengukur kelentukan pada pinggul
- 2) Alat peralatan
 - (a) *Flexometer*
 - (b) Tembok atau papan tegak lurus dengan lantai datar
 - (c) Bolpoint dan formulir
- 3) Tester 1 orang pengawas merangkap pengukur
- 4) Pelaksanaan
 - (a) Pipa 0 diletakan padatepi tembok
 - (b) Testi melepas sepatu dan kaos kaki
 - (c) Pantat,punggung, dan kepala merapat ketembok
 - (d) Panjang kaki dicatat sampai cm penuh 66
 - (e) Testi melakukan taihan kedepan penuh

- (f) Lakukan minimal 3 detik (lakukan 2 kali berurutan)
- (g) Kelentukan tubuh diukur dengan selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam centimeter



Gambar 11. Pengukuran Fleksibilitas

Sumber: Mackenzie (2005: 81)

Tabel 5. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (Inci)

Norma	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Baik Sekali	16,0	16,0	16,0	15,5	16,0	16,5	16,0	16,5	17,5	18,0	19,0	19,5	19,5
Baik	15,0	15,0	14,5	14,5	14,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	17,5	17,5
Sedang	13,5	13,5	13,5	13,0	13,5	13,0	13,0	13,0	13,5	14,0	15,0	15,5	15,0
Kurang	12,0	11,5	11,5	11,0	11,5	11,5	11,0	11,0	11,0	12,0	13,0	13,0	13,0
Kurang Sekali	10,5	10,0	9,5	9,5	10,0	9,5	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	10,0

(Sumber: Morrow, Jackson, Dish & Mood, 2000 dalam Wirawan, 2017: 30)

2. Tes Keterampilan Teknik Dasar Futsal

Tes yang disusun untuk mengukur keterampilan teknik dasar bermain futsal meliputi: *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *shooting*. Keterampilan tersebut mengabaikan keterampilan khusus bagi penjaga gawang, karena diasumsikan sebagai pemain yang spesifik, bukan pemain secara umum. Dengan demikian,

pemain yang terampil apabila dapat melakukan *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *shooting*. Langkah ketiga menganalisis keterampilan yang akan diukur. Diasumsikan bahwa permainan futsal yang terampil akan menampilkan keterampilan dasar bermain tersebut dengan cepat dan tepat. Namun demikian, tidak semua teknik dasar tersebut dapat diakomodasi dalam tes ini, tetapi hanya teknik dasar yang dominan ditampilkan dalam permainan, yaitu meliputi: *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *shooting*. Sehingga keterampilan dasar bermain futsal merupakan kecepatan pemain futsal dalam melakukan *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *shooting*.

Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan tes milik Muhammad Thariq Aziz dengan judul “Survei Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul”. Tes atau instrumen untuk mengukur keterampilan teknik dasar ini sudah memiliki validitas dan reliabilitas tinggi yaitu dengan nilai validitas 0,6666 dan reliabilitas sebesar 0,691.

a. Tujuan

Dalam permainan futsal yang paling diperlukan adalah teknik dasar futsal. Oleh karena itu, tes ini bertujuan mengukur potensi bermain futsal bagi siswa Academy futsal U-17 di Kabupten Banjarnegara.

b. Perlengkapan Tes

Perlengkapan yang dibutuhkan untuk melakukan pengukuran tes meliputi fasilitas dan alat. Fasilitas berupa lantai yang rata, karena menyesuaikan lapangan, sehingga dalam penelitian berukuran 8 x 17 meter, dengan 2 sisi

tembok. Untuk melengkapinya dibutuhkan plester atau lakban untuk batas kotak, tanda letak bola dan tanda petunjuk jalur pergerakan *testee*. Sedangkan alat berupa gawang futsal dengan ukuran lebar 3 meter dan tinggi 2 meter, bola futsal sebanyak 7 buah, *cone* sebanyak 2 buah, dan *stopwatch*.

c. Petunjuk Umum

1) Peserta

- a) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- b) Memakai sepatu dan pakaian olahraga.
- c) Melakukan penguluran dan pemanasan (*warming up*).
- d) Memahami tata cara pelaksanaan tes.
- e) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu/lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai/gagal.

2) Petugas

- a) Membariskan,berhitung, presensi dan berdoa.
- b) Mengarahkan peserta untuk melakukan penguluran dan pemanasan (*warming up*).
- c) Memberikan pengarahan tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan untuk mereka mencoba sebelum penilaian.
- d) Mencatat hasil tes pada lembar formulir sesuai dengan presensi yang berurutan dan satuan waktu.

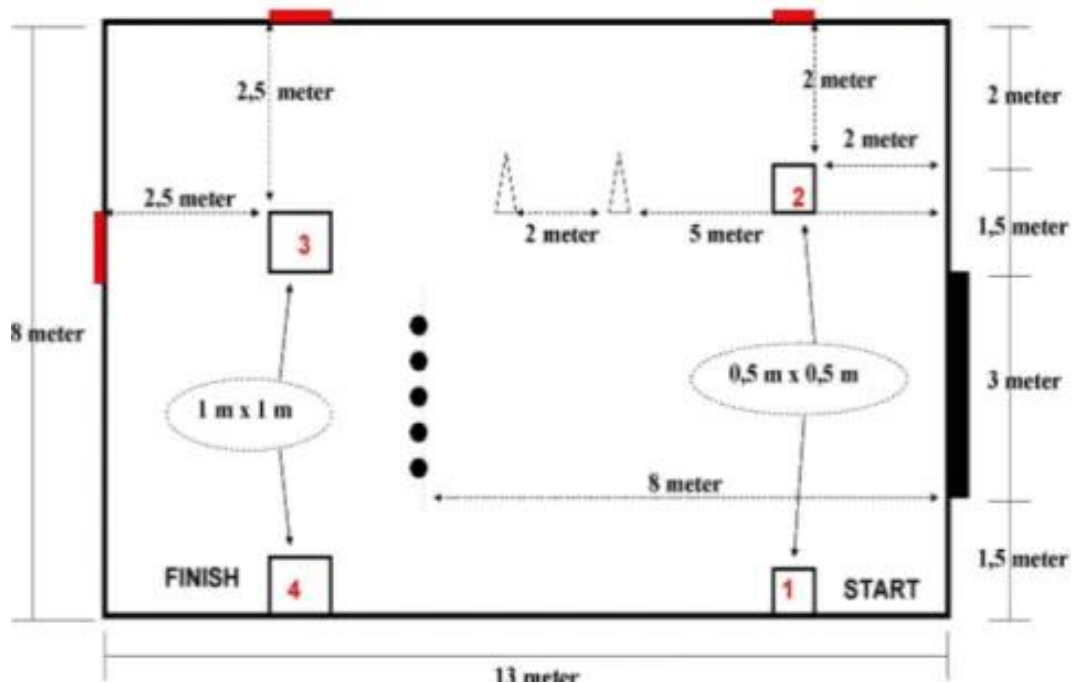
d. Prosedur Pelaksanaan

- 1) Pada aba-aba “siap”, *testee* berdiri diluar kotak nomor 1 (pos 1) dengan bola diletakkan pada kotak tersebut. Pada aba-aba “ya”, waktu dijalankan, *testee*

mulai melakukan *dribbling* bola lurus secepat mungkin menuju kotak nomor 2 (pos 2).

- 2) Sampai pos 2, *testee* melakukan *passing without controlling* (*passing* tanpa *control*) ke tembok sebanyak 10 kali dengan jarak 2 meter dari tembok.
- 3) Setelah selesai, dari pos 2 menuju pos 3 dengan melakukan *dribbling* memutar, yaitu memutar ke kiri dan memutar ke kanan pada *cone* yang telah disediakan. Atau *dribbling* seolah-olah membuat angka 8.
- 4) Sampai pos 3, *testee* melakukan *passing with controlling* sebanyak 10 kali dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian pada 2 sisi tembok dengan jarak 2,5 meter. Kaki kanan ke tembok sisi kiri dan kaki kiri ke tembok sisi kanan. Setelah 10 kali nomor 3 (pos 3), dilanjutkan dengan *shooting* ke gawang harus dilakukan dengan 1 kaki kiri dan 1 kaki kanan dan bola masuk ke gawang dari kesempatan sebanyak 5 bola. Apabila 2 bola sudah masuk dengan 1 kaki kanan dan kaki kiri, maka *shooting* telah selesai. Tetapi apabila belum dapat memasukkan 2 bola masih diberi kesempatan sampai dengan 5 bola. Apabila 5 bola belum ada yang masuk, maka *shooting* juga telah selesai. Selesai *shooting*, *testee* mengambil kembali bola pada kotak nomor 3 (pos 3).
- 5) Kemudian *dribbling* lurus secepat mungkin menuju nomor 4 (pos 4). Sampai pos 4, *testee* menghentikan bola pada kotak nomor 4. Bersamaan dengan bola berhenti, maka waktu juga berhenti. Skor adalah waktu yang diperlukan oleh *testee* dari aba-aba “ya” sampai *testee* menghentikan bola pada kotak nomor 4.

6) Testee mendapat kesempatan melakukan tes sebanyak 2 kali



Gambar 12. Tes Keterampilan Teknik Futsal

(Sumber: Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono, 2012: 10)

1. Teknik Pengumpulan Data

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, maka perlu disusun langkah-langkah yang jelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan Tes Futsal FIK Jogja. Selanjutnya dijabarkan atas rencana dilaksanakan selama 2x pengambilan tes dalam 1 hari.

Tabel 6. Teknik Pengumpulan Data dan Satuan Pengukuran

No	Keterampilan Dasar Futsal	Teknik Pengumpulan Data	Satuan
1.	<i>Dribble</i>	<i>Dribble</i> dari post 1 sampai post 4 atau bola berhenti.	Satuan detik dihitung mulai dari post 1 sampai post 4 atau bola berhenti
2.	<i>Passing without controlling</i>	Tes <i>passing</i> tanpa kontrol sebanyak 10 kali	
3.	Memutar 2 <i>cone</i>	Satu <i>cone</i> memutar ke kiri, dan satu <i>cone</i> memutar ke kanan	
4.	<i>Passing without controlling</i>	Tes <i>passing</i> kontrol sebanyak 10 kali kaki kanan dan kaki kiri	
5.	<i>Shooting</i> bola target gawang	<i>Shooting</i> ke gawang menggunakan 1 kali kaki kanan maupun kaki kiri	

F. Teknik Analisis Data

1. Tes Kondisi Fisik

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik pemain siswa academy futsal U-17 di Banjarnegara. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi
N = Jumlah responden

2. Tes Keterampilan Teknik Dasar Futsal

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 di Banjarnegara. Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase, bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan yang diajukan dengan mengacu pada standar tingkat keterampilan dasar futsal yang telah di tentukan.

Dalam tes keterampilan futsal FIK Jogja yang di buat oleh Agus Susworo Dwi Marhaendro, dkk tidak disajikan dalam kategori. Hal ini peneliti menggunakan kategori yang dimiliki oleh Anas Sudijono. Berdasarkan pendapat Anas Sudijono (2006: 61) pengkategorian berdasarkan maen dan standar deviasi. Hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pengkategorian tersebut dapat di jabarkan sebagai berikut:

Mean + 1,5 SD	Sangat Rendah
Mean + 0,5 SD	Rendah
Mean - 0,5 SD	Sedang
Mean - 1,5 SD	Tinggi
	Sangat Tinggi

(sumber: Anas Sudjiono, 2006: 61)

Selanjutnya karena ini merupakan data inverse maka makna kategori akan dibalik seperti berikut:

- | | |
|-------------------------------------|---------------|
| 1. $M - 1,5 SD \leq X$ | Baik Sekali |
| 2. $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ | Baik |
| 3. $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ | Cukup |
| 4. $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ | Kurang |
| 5. $M + 1,5 SD < X$ | Kurang Sekali |

Keterangan :

M = Rata-rata Hitung
SD = Simpangan Baku

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 245-246) rumus persentase yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicari
F = Frekuensi
N = Jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 33 anak. Survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Kondisi Fisik Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara

Kondisi fisik dalam penelitian ini di peroleh dari tes kekuatan otot tungkai, tes kecepatan, kelincahan, fleksibilitas dan *vertical jump*. Dari masing-masing tes tersebut data penelitian di konversi dalam bentuk nilai dan di jumlahkan sehingga menjadi hasil tes kondisi fisik. Deskripsi hasil penelitian dari beberapa tes tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Hasil statistik data tes kekuatan otot tungkai diperoleh dari 33 anak dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai

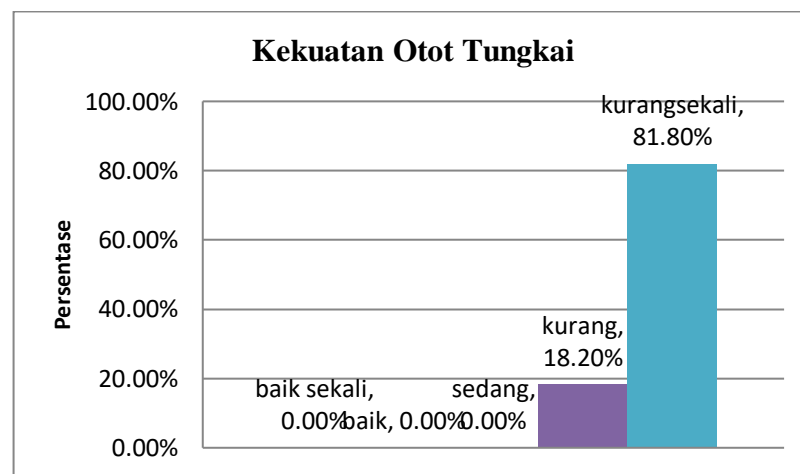
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	66,09
<i>Median</i>	60,00
<i>Mode</i>	60,00
<i>Std. Deviation</i>	19,27
<i>Minimum</i>	35,00
<i>Maximum</i>	100,00

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 8. Deskripsi Data Kekuatan Otot Tungkai

Kategori	Frekuensi	%
Baik sekali	0	0
Baik	0	0
Cukup	0	0
Kurang	6	18,2
Kurang sekali	27	81,8
Jumlah	33	100

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



Gambar 13. Diagram Deskripsi Data Kekuatan Otot Tungkai

2. Lari 30 M

Hasil statistik data penelitian lari 30 meter dari pengamatan 33 anak. Hasil penelitian lari 30 meter, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Statistik Data Lari 30 Meter

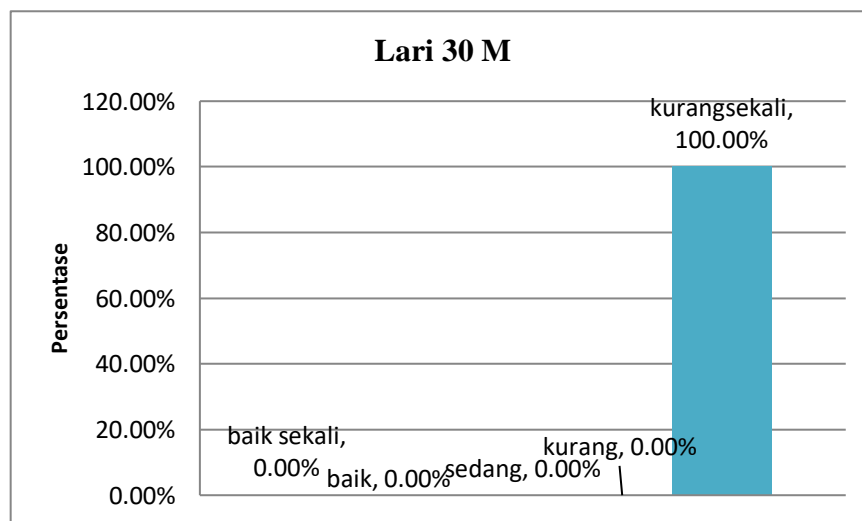
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	6,85
<i>Median</i>	6,76
<i>Mode</i>	6,33
<i>Std. Deviation</i>	0,73
<i>Minimum</i>	5,98
<i>Maximum</i>	9,01

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Deskripsi Data Lari 30 Meter

Kategori	Frekuensi	%
Baik sekali	0	0
Baik	0	0
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Kurang sekali	33	100
Jumlah	33	100

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



Gambar 14. Diagram Data Deskripsi Data Lari 30 M

3. Kelincahan

Hasil statistik data penelitian kelincahan diperoleh dari 33 anak. Hasil penelitian kelincahan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 11. Statistik Data Kelincahan

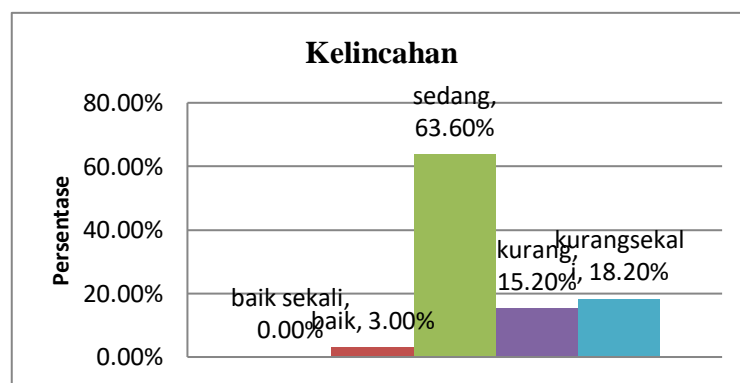
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	18,19
<i>Median</i>	17,77
<i>Mode</i>	16.05
<i>Std. Deviation</i>	1,56
<i>Minimum</i>	16,05
<i>Maximum</i>	23,60

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 12. Deskripsi Data Kelincahan

Kategori	Frekuensi	%
Baik sekali	0	0
Baik	1	3,0
Cukup	21	63,6
Kurang	5	15,2
Kurang sekali	6	18,2
Jumlah	33	100

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



Gambar 15. Diagram Data Kelincahan

4. Fleksibilitas

Hasil statistik data penelitian fleksibilitas diperoleh dari 33 anak, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 13. Statistik Data Fleksibilitas

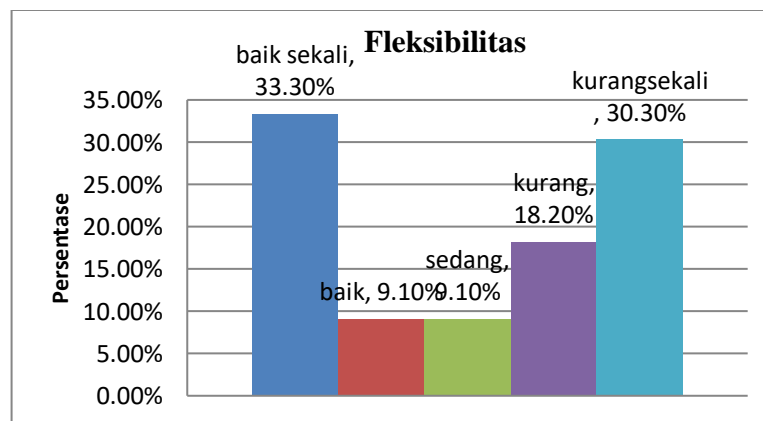
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	15,70
<i>Median</i>	15,00
<i>Mode</i>	7,00
<i>Std. Deviation</i>	7,01
<i>Minimum</i>	6,00
<i>Maximum</i>	28,00

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 14. Deskripsi Data Fleksibilitas

Kategori	Frekuensi	%
Baik Sekali	11	33,3
Baik	3	9,1
Sedang	3	9,1
Kurang	6	18,2
Kurang Sekali	10	30,3
Jumlah	33	100

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



Gambar 16. Diagram Data Fleksibilitas

5. Power (*Vertical Jump*)

Hasil statistik data power (*vertical Jump*) diperoleh dari 33 anak, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 15. Statistik Data Power

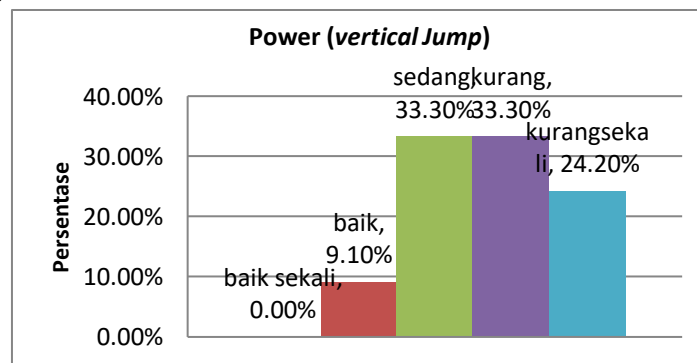
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	47,36
<i>Median</i>	49,00
<i>Mode</i>	50,00
<i>Std. Deviation</i>	9,75
<i>Minimum</i>	27,00
<i>Maximum</i>	63,00

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 16. Deskripsi Data Power

Kategori	Frekuensi	%
Baik sekali	0	0
Baik	3	9,1
Cukup	11	33,3
Kurang	11	33,3
Kurang sekali	8	24,2
Jumlah	33	100

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



Gambar 17. Diagram Data Power (vertical Jump)

1. Kondisi Fisik Siswa Academy futsal U-17 tahun Di Kabupaten Banjarnegara

Hasil statistik data penelitian kondisi fisik siswa Academy futsal U-17 tahun Kabupaten Banjarnegara diperoleh dari pengamatan 33 anak. Hasil statistik data penelitian kondisi fisik siswa Academy futsal U-17 tahun Kabupaten Banjarnegara menggunakan rumus *T-Score* dapat dilihat pada tabel 17 dibawah ini:

Tabel 17. Statistik Data Kondisi Fisik Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara

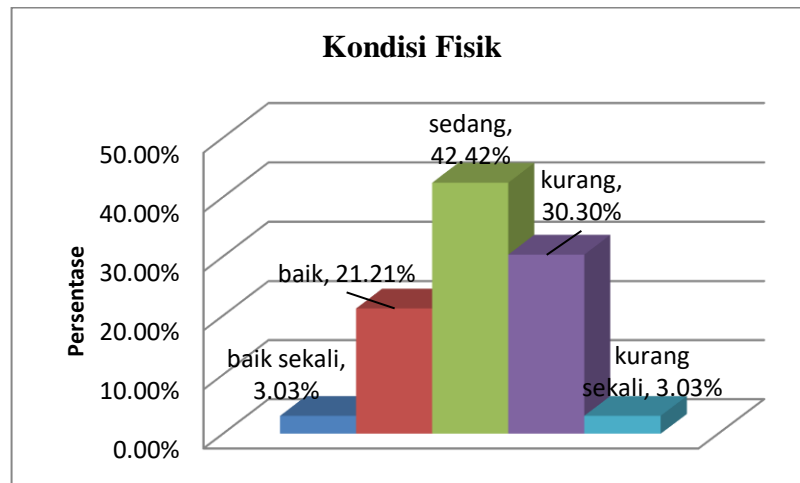
Keterangan	Nilai <i>T-Score</i>
<i>Mean</i>	251,47
<i>Median</i>	249,40
<i>Mode</i>	220,18
<i>Std. Deviation</i>	20,31
<i>Minimum</i>	220,18
<i>Maximum</i>	323,93

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan kategori yang di tetapkan maka dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 18. Deskripsi Data Kondisi Fisik Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X > 281,93$	Baik sekali	1	3,03
$290,69 \leq x < 309,13$	Baik	7	21,21
$272,25 \leq x < 290,69$	Cukup	14	42,42
$253,81 \leq x < 272,25$	Kurang	10	30,30
$X < 253,81$	kurang sekali	1	3,03
Jumlah		33	100

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



Gambar 18. Diagram Deskripsi Data Tingkat Kondisi Fisik Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh deskripsi tingkat kondisi fisik siswa Academy futsal U-17 tahun Kabupaten Banjarnegara yang berkategori baik sekali sebanyak 1 anak (3,03 %), yang berkategori baik sebanyak 7 anak (21,21 %), yang berkategori cukup sebanyak 11 anak (33,33 %), yang berkategori kurang sebanyak 13 anak (39,39 %) dan yang berkategori kurang sekali sebanyak 1 anak (3,03 %).

2. Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara

Hasil statistik data penelitian keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 tahun Kabupaten Banjarnegara diperoleh dari 33 anak. Hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 19. Statistik Data Penelitian Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara

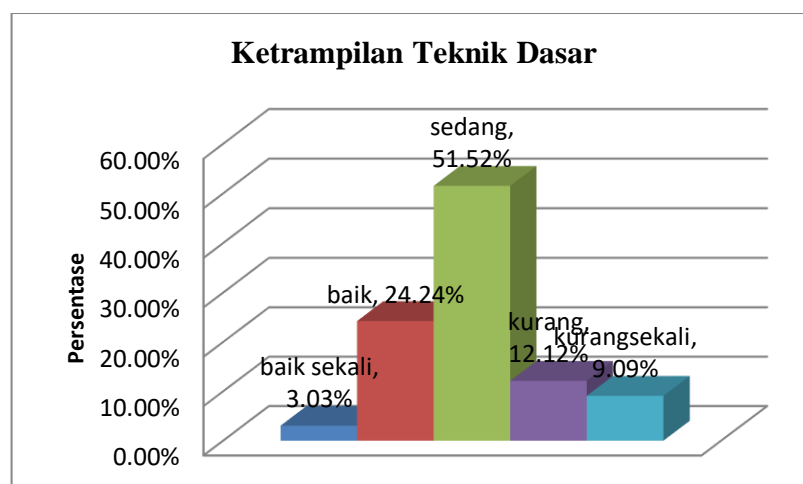
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	1,19
<i>Median</i>	1,18
<i>Mode</i>	1,15
<i>Std. Deviation</i>	0,18
<i>Minimum</i>	0,58
<i>Maximum</i>	1,56

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 20. Deskripsi Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X < 0,86$	Baik sekali	1	3,03
$0,86 \leq x < 1,13$	Baik	8	24,24
$1,13 \leq x < 1,41$	Cukup	17	51,52
$1,41 \leq x < 1,68$	Kurang	4	12,12
$X > 1,68$	Kurang sekali	3	9,09
Jumlah		33	100

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



Gambar 19. Diagram Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 tahun Di Kabupaten Banjarnegara yang berkategori baik sekali sebanyak 1 anak (3,03 %), yang berkategori baik sebanyak 7 anak (24,24 %), yang berkategori cukup sebanyak 14 anak (42,42 %), yang berkategori kurang sebanyak 10 anak (30,30 %) dan yang berkategori kurang sekali sebanyak 1 anak (3,03 %).

B. Pembahasan

1. Tingkat Kondisi Fisik Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, salah satunya di butuhkan oleh pemain futsal di Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara. Berdasarkan tingkat kondisi fisik siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara yang berkategori baik sekali sebanyak 1 anak (3,03 %), yang berkategori baik sebanyak 7 anak (21,21 %), yang berkategori cukup sebanyak 14 anak (42,42 %), yang berkategori kurang sebanyak 10 anak (30,30 %) dan yang berkategori kurang sekali sebanyak 1 anak (3,03 %).

Kondisi fisik adalah keadaan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet pada saat dan setelah mengalami proses latihan di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya

memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

Sedangkan hasil pemain kondisi fisik siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara mempunyai kondisi fisik yang cukup sebesar 42,42 %, diartikan kondisi fisik pemain adalah cukup. Kondisi fisik yang cukup dikarenakan pemain mempunyai aktifitas fisik yang cukup dalam setiap harinya, masih dilakukan sebanyak 2 kali latihan dalam seminggu, seharusnya untuk memiliki kondisi fisik yang baik harus dilakukan 4-6 kali perminggu. Aktivitas fisik yang dimaksud merupakan aktivitas dalam melakukan kegiatan dan latihan. Selama ini pemain selalu melakukan latihan futsal dalam setiap minggunya, aktiivitas tersebut yang mendukung kondisi fisik pemain. Akan tetapi latihan yang dilakukan setiap minggunya yang mendukung kondisi fisik menjadi baik, karena dibutuhkan dukungan latihan pendukung yang rutin setiap harinya. Dengan demikian selama ini 33 pemain Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara kurang melakukan latihan pendukung setiap harinya.

Sedangkan pemain yang mempunyai kondisi fisik baik dan baik sekali mereka mempunyai tingkat keterampilan yang baik. Hal tersebut dikarenakan beberapa anak yang mempunyai keterampilan yang baik tidak hanya berlatih di saat latihan saja tetapi berlatih di luar jam latihan sehingga intensitas latihan mereka lebih banyak dibandingkan temman yang lainnya.

Pemaian yang masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali diartikan mereka mempunyai keterampilan kondisi fisik yang kurang. Dalam proses latihan seorang pemain selama ini hanya di latih dalam hal tehnik dan taktik kurang diberi

latihan kondisi fisik. Yang mengakibatkan kondisi fisik pemain masih belum kasimal, seharusnya pemain melakukan latihan tidak hanya saat bertanding saja akan tetapi di luar jam latihan perlu melakukan latihan fisik yang rutin, yang mencakup kekuatan, kecepatan, kelincahan, power dan daya tahan tubuh.

Melihat kondisi fisik siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara hal tersebut mengakibatkan permainan menjadi kurang maksimal. Selama ini beberapa pemain mengalami masalah dalam daya tahan tubuh. Tingkat daya tahan seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya.

Frekuensi latihan yang kurang mengakibatkan kerja jantung paru kurang maksimal yang akan berpengaruh terhadap tingkat daya tahan kardiorespirasinya juga kurang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Keadaan di atas ini merupakan salah satu bukti bahwa intensitas latihan perlu di tingkatkan, sehingga pemain harus ditunjang dengan latihan yang optimal dan rutin. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh, yang akan berpengaruh pada kondisi fisik tubuh seseorang.

2. Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh deskripsi data keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 Tahun di Kabupaten Banjarnegara yang

berkategori baik sekali sebanyak 1 anak (3,03 %), yang berkategori baik sebanyak 8 anak (24,24 %), yang berkategori sedang sebanyak 17 anak (51,52 %), yang berkategori kurang sebanyak 4 anak (12,12 %) dan yang berkategori kurang sekali sebanyak 3 anak (9,09 %).

Kemampuan untuk menguasai teknik dasar bermain futsal yang meliputi teknik dasar mengumpan, teknik dasar mengontrol bola, teknik dasar mengumpan lambung, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menembak, teknik dasar menyundul, dan teknik dasar penjaga gawang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan jika tingkat keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara sebagian besar berkategori cukup, Menunjukkan jika dalam melakukan tembakan, menggiring boal dan kemampuan dalam bermaian futsal.

Teknik dasar merupakan *fundamental* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, apabila suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara masih di mempunyai keterlatihan yang belum maksimal. hal tersebut sesuai dengan kondisi fisik siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara yang menunjukkan sebagian besar pada kategori cukup. Hasil tersbeut akan berpengaruh pada ketrampilan teknik dasar permaian futsal, oleh sebab itu siswa siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara perlu meningkatkan teknik dasar dengan terus melakukan latihan rutin baik dalam kegiatan latihan maupun di luar latihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh hasil penelitian

1. Hasil penelitian diperoleh survei tingkat kondisi fisik siswa academy futsal U-17 Tahun di Kabupaten Banjarnegara yang berkategori baik sekali sebanyak 1 anak (3,03%), yang berkategori baik sebanyak 7 anak (21,21 %), yang berkategori cukup sebanyak 14 anak (42,42 %), yang berkategori kurang sebanyak 10 anak (30,30 %) dan yang berkategori kurang sekali sebanyak 1 anak (3,03 %). Dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara adalah cukup baik.
2. Hasil penelitian keterampilan teknik dasar siswa academy futsal U-17 Tahun di Kabupaten Banjarnegara yang berkategori baik sekali sebanyak 1 anak (3,03 %), yang berkategori baik sebanyak 8 anak (24,24 %), yang berkategori sedang sebanyak 17 anak (51,52 %), yang berkategori kurang sebanyak 4 anak (12,12 %) dan yang berkategori kurang sekali sebanyak 3 anak (9,09 %). Dapat disimpulkan keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara adalah cukup baik.

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Menjadi masukan mengenai data kondisi fisik dan tingkat keterampilan teknik dasar siswa Academy futsal U-17 tahun di Kabupaten Banjarnegara.

2. Menjadi referensi bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik dan tingkat keterampilan teknik dasar futsal bagi yang masih dalam kategori kurang dan kurang sekali.
3. Pemain yang masuk kategori kurang dan kurang sekali akan semakin paham mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan tingkat keterampilan teknik dasar, bahkan kedua variabel tersebut mempunyai keterkaitan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan pemain saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
3. Peneliti tidak mengontrol latar belakang pemain dan aktifitas yang dilakukan pemain setiap harinya yang dapat memengaruhi kondisi fisik pemain.

D. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Masih banyak pemain yang mempunyai kondisi fisik dan tingkat keterampilan teknik dasar yang kurang dan kurang sekali, sehingga agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.

2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik dan tingkat keterampilan teknik dasar futsal anak didiknya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, agar hasil penelitian mengenai kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar futsal dapat teridentifikasi lebih luas lagi.


DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D. M, Saryono & Yudanto. (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK Olahraga, Vol.11, No.2, Mei 2009: 144-156.
- Agus Susworo D.M & Saryono. (2012). *Tes Futsal Fik Jogja*. Yogyakarta: FIKUNY
- Ahmad dan Mubiar, (2011). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja (Tinjauan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)*. Bandung: Refika Aditama.
- Ali, M dan M. Asrori. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. PT Bumi Aksara*. Jakarta.
- Albertus Fenanlampir, AIFO, Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Augusty, Ferdinand. (2006). *Metode Penelitian Manajemen: Pedoman Penelitian untuk skripsi, Tesis dan Disertai Ilmu Manajemen*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modal Penataran Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK UPI.
- Herman, Vic. (2011). *Futsal. Technique, Tactics, Training*. United Kingdom: Mayer&Mayer Sport
- Irawan, Andri. (2009: 23). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Ofset.
- Jaya, Asmar. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips permainan*. Yogyakarta Pustaka timur.
- Kusuma, I. D. (2021). *Teknik Yang Paling Dominan Pada Pertandingan Futsal Putra Profesional*. Jurnal Keolahragaan, 9 (1), 18-25
- Lhaksana, J. & Ishak H.P. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion

- Mulyono, Asriad, Muhammad. (2014). *Buku pintar panduan futsal*. Banda Aceh : Laskar aksara
- Murhananto. (2008). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Nurhasan, dan Cholil, H. (2007). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan. Edisi 7*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja. Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarno, KR. (2001: 1). *Sepakbola: "Gerak dasar dan teknik Dasar"*. Pelatihan pelatih olahraga usia dini level I. FIK UNY.
- Tangkudung, J. & Puspitorini, W. (2012). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas jaya.
- Tenang, D.J. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Dar Mizan, Jakarta.
- Wiridan, B. (2015). *Tingkat keterampilan dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler sd muhammadiyah suronatan kota yogyakarta*. (sripsi) Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 078/PKO/III/2022
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth
Bapak : Herwin, M.Pd

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :


Nama : Rifa' Faiza Dinata
NIM : 18602241074

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK DAN KETRAMPILAN TEKNIKDASAR SISWA
ACADEMY FUTSALU-17 TAHUN DI KABUPATEN BANJARNEGARA

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 7 April 2022

Kajur PKL,


**) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

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

Lampiran 2. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Rifa' Faiza Dinata
NIM : 18602241074
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	11-4-22	- Penjelasan latar belakang masalah - Penjelasan variabel yang akan diteliti secara hipotesis dan di latar belakang masalah. - Tata tulis seperti prosedur penulisan. - Bahas latar belakang masalah - Simailen antara prosedur masalah - daya tuju penelitian. - kejelasan kajian teori dan teori? atau bulel artikel yang relevan - Hipotesis penelitian - penelitian yang akan dan tuju penelitian	
2	18-4-22	- Tata tulis - Rumus, tuju dan prosedur. - Kelayakan hipotesis.	
3	13-5-2022	- Kelayakan rumus artikel tgl - kebutuhan final data hipotesis - Si lulu ajuk jika penelitian	

in Kajor PKL,

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

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Rifa' Faiza Dinata
NIM : 18602241074
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
5	28-6-22	- Perbaiki tata tulis - Data tabel di email dan cek di excel. - Kecepatan tabel dan gambar Unit dan Pro I s.d. Pro 5.	
6	29-6-22	- ubah data ke tabel T-shore.	
7	14-7-22	- Tata tulis - mencari titik berat - titik berat pada T-shore	
8	19-7-22	- Perbaiki T-shore - lengkapi semua dokumen - perapha untuk ujian	
9	26-7-22	- lengkapi laporan TOS - hasil dengan Pedoman penulisan TOS - Draftor Ujian	


an Kajar PKL,

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

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
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 : 853/UN34.16/PT.01.04/2022 27 Mei 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Barasala Academy, GM Futsal Arena, Rakit, Banjarnegara

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

Nama : Rifa' Faiza Dinata
NIM : 18602241074
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Survei Tingkat Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun di Banjarnegara
Waktu Penelitian : 30 Mei - 5 Juni 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,
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

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

1 dari 1 27/05/2022 13.30



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

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

27 Mei 2022

Nomor : 854/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . Satwa Academy, BQ Futsal, Purwonegoro, Banjarnegara

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

Nama : Rifa' Faiza Dinata
NIM : 18602241074
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Survei Tingkat Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun di Banjarnegara
Waktu Penelitian : 30 Mei - 5 Juni 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,

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

Tembusan :

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

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGIUNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAANAlamat : 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.idNomor : 852/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

27 Mei 2022

Yth . Vamos Academy Banjarnegara. JL. Raya Rejasa, RW 1 Rejasa, Kec. Madukara, Kab.
Banjarnegara

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

Nama : Rifa' Faiza Dinata
NIM : 18602241074
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Survei Tingkat Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun di Kabupaten Banjarnegara
Waktu Penelitian : 30 Mei - 5 Juni 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,

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

Tembusan :

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

Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

 **BARASALA FUTSAL SCHOOL**
GM Futsal Brubahan, Gelang, Rakit, Banjarnegara, Jawa Tengah 53463
0823-1323-1878 / gmgrouplus@gmail.com

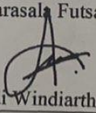
SURAT KETERANGAN
Nomor: ../Barasala FS/ /2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Barasala Futsal School Kabupaten Banjarnegara, dengan ini menerangkan :

Nama : RIFA' FAIZA DINATA
NIM : 18602241074
Prodi : PKO A 2018
Fakultas : FIK
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Bahwa yang bersangkutan telah mengadakan Penelitian terhadap siswa Barasala Futsal School pada tanggal 5 Juni 2022 di Surya Yudha Sport Centre Banjarnegara sebagai syarat penulisan tugas akhir skripsi yang berjudul "Survei Tingkat Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Kabupaten Banjarnegara".

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 21 Juni 2022
Ketua Barasala Futsal School

Abdi Windiartha



SATWA ACADEMY BANJARNEGARA

BQ Futsal Banyumundal, Purwonegoro, Banjarnegara, Jawa tengah

No. Telp. 0812-9205-9132

SURAT KETERANGAN

Nomor: .../Satwa Academy/ /2022

Menunjukkan surat dari : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PERIHAL IZIN PENELITIAN

Diizinkan kepada

Nama : RIFA' FAIZA DINATA
PT : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
NIM : 18602241074
Program Studi : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Waktu : 5 Juni 2022
Tempat : SURYA YUDHA SPORT CENTRE
Judul Skripsi : SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN
TEKNIK DASAR SISWA ACADEMY FUTSAL U-17
KABUPATEN BANJARNEGARA

Banjarnegara, 15 Juli 2022

Ketua Satwa Academy Banjarnegara

Ade Imam



VAMOS ACADEMY BANJARNEGARA

Member of VAMOS FC MATARAM

Office: Jl. TGH Saleh Hambali No 9 Bengkel – Dasan Cemen Kota Mataram, NTB
Branch Office: Ampelsari Rt 03 Rw 03 Kec. Banjarnegara Kab. Banjarnegara 53451
Instagram : @vamosacademybanjarnegara CP : 085291154526

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Faozan Fiansyah, S.Pd
Jabatan : Manager Vamos Academy Banjarnegara
Alamat : Ampelsari Rt 03 Rw 03 Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara

Dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : Rifa Faiza Dinata
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : PKO
NIM : 18602241074

Pada tanggal 5 Juni 2022 yang bersangkutan telah selesai melaksanakan “Penelitian Tugas Akhir” di Vamos Academy Banjarnegara.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.


Banjarnegara, 19 Juli 2022

Manager Vamos Academy Banjarnegara



Faozan Fiansyah, S.Pd

Lampiran 5. Surat Permohonan Peminjaman Alat

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092 Faksimile (0274) 513092

Nomor :
Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

YTH. Wakil Dekan Bidang Umum Dan Keuangan
Di Tempat

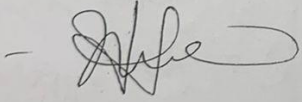
Assalamualaikum Wr. Wb.

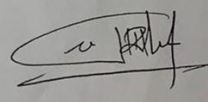
Sehubungan dengan diadakannya kegiatan **Penelitian Tugas Akhir Skripsi** di tim Sleman Timur Football Academy, yang akan dilaksanakan pada :

Hari, tanggal : Jumat – Senin, 3 Juni – 6 Juni 2022
Waktu : 11.00 - selesai
Tempat : Surya Yudha Sport Center, Banjarnegara.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya selaku penanggung jawab kegiatan memohon perizinan peminjaman barang. Adapun rincian barang terlampir*).

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan dukungannya kami sampaikan terima kasih.
Wassalamualaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing

Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 196502021993121001

Yogyakarta, 02 Juni 2022
Pemohon

Rifa Faiza Dinata
NIM. 18602241074

Lampiran

AGENDA
NOMOR: 0912 / Ku
TANGGAL: 02 JUN 2022



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092 Faksimile (0274) 513092

NO	ALAT	JUMLAH
1	Leg and Back Dynamometer	1
2	stopwatch	2
3	Papan vertical jump	1

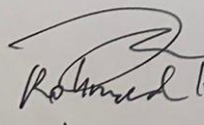
To: Mas Yogyakarta / Gudeg Corner PK
Dan teman-teman Gudeg Corner

Minta tolong dilayani: pemberian alat, ds
mls ksb.

Terima kasih

Yogyakarta, 2 Juni 2022.

Sub. Ilmu UKB UNTIR.


Rohmad Haryanto

Nip. 197107181959031002

Lampiran 6. Deskripsi Data

Responden	kekuatan otot tungkai	Kecepatan	Kelincahan	fleksibilitas	vertical jump	Keterampilan Teknik Dasar
1	85	6,33	17,22	10	44	1,28
2	59	6,32	17,31	16	53	1,08
3	63	6,42	17,32	11	50	1
4	40	6,23	18	12	49	1,29
5	95	6,83	18,66	18	46	1,56
6	83	6,33	17,17	19	41	0,58
7	96	6,33	16,05	28	61	1,18
8	80	6	16,61	14	50	1,1
9	75	6,31	16,89	26	56	1,19
10	55	5,98	16,37	17	60	1,25
11	60	6,23	17,07	28	53	1,15
12	63	6,02	17,1	24	63	1,08
13	78	6,41	16,98	18	59	1,07
14	88	6,33	17,11	27	56	1,09
15	90	7,1	18,543	9	48	1,11
16	68	7	18,13	12	50	1,16
17	100	7,2	17,8	23	49	1,06
18	100	6,45	18,17	6	46	1,15
19	47	7,4	19,06	7	39	1,3
20	58	6,82	20,01	8	49	1,15
21	35	7,48	19,81	12	45	1,21
22	60	6,26	17,19	16	44	1,55
23	57	7,05	18,93	12	52	1,05
24	48	9,01	20,77	9	28	1,25
25	50	6,48	17,08	7	57	1,27
26	90	7,21	17,37	22	49	1,47
27	42	6,76	17,66	15	50	1,15
28	64	8,28	20,64	23	27	1,42
29	45	7,02	18,58	25	38	1,21
30	60	8,53	23,6	7	31	1,21
31	40	7,4	19,97	10	32	1,27
32	47	7,6	19,2	7	35	1,42
33	60	6,88	17,77	20	33	1,12

Lampiran 7. Data Kondisi Fisik T-Score

PERHITUNGAN KONDISI FISIK T-SCORE

No.	Kekuatan Otot Tungkai (Kg)	Z-Score	T-Score	Kecepatan (Second)	Z-Score	T-Score	Kelincahan (Second)	Z-Score	T-Score	Fleksibilitas (cm)	Z-Score	T-Score	Power (cm)	Z-Score	T-Score	Jumlah T-Score
1	85	0,98	59,82	393	-0,73	42,70	1042	-0,70	43,00	10	-0,81	41,87	44	-0,35	46,55	233,94
2	59	-0,37	46,32	392	-0,75	42,47	1051	-0,61	43,92	16	0,04	50,43	53	0,58	55,78	238,93
3	63	-0,16	48,40	402	-0,53	44,72	1072	-0,39	46,06	11	-0,67	43,30	50	0,27	52,71	235,18
4	40	-1,35	36,46	383	-0,96	40,45	1080	-0,31	46,87	12	-0,53	44,72	49	0,17	51,68	220,18
5	95	1,50	65,01	443	0,39	53,95	1146	0,36	53,59	18	0,33	53,29	46	-0,14	48,60	274,43
6	83	0,88	58,78	393	-0,73	42,70	1037	-0,75	42,49	19	0,47	54,71	41	-0,65	43,47	242,16
7	96	1,55	65,52	393	-0,73	42,70	965	-1,48	35,17	28	1,76	67,56	61	1,40	63,99	274,94
8	80	0,72	57,22	360	-1,47	35,28	1021	-0,91	40,87	14	-0,24	47,58	50	0,27	52,71	233,65
9	75	0,46	54,62	391	-0,78	42,25	1049	-0,63	43,72	26	1,47	64,70	56	0,89	58,86	264,16
10	55	-0,58	44,24	398	-0,62	43,82	997	-1,16	38,42	17	0,19	51,86	60	1,30	62,97	241,32
11	60	-0,32	46,84	383	-0,96	40,45	1027	-0,85	41,48	28	1,76	67,56	53	0,58	55,78	252,11
12	63	-0,16	48,40	362	-1,43	35,73	1030	-0,82	41,78	24	1,19	61,85	63	1,60	66,04	253,80
13	78	0,62	56,18	401	-0,55	44,50	1058	-0,54	44,63	18	0,33	53,29	59	1,19	61,94	260,54
14	88	1,14	61,37	393	-0,73	42,70	1031	-0,81	41,88	27	1,61	66,13	56	0,89	58,86	270,95
15	90	1,24	62,41	430	0,10	51,02	1135	0,25	52,47	9	-0,96	40,44	48	0,07	50,65	256,99
16	68	0,10	50,99	420	-0,12	48,77	1093	-0,18	48,19	12	-0,53	44,72	50	0,27	52,71	245,39
17	100	1,76	67,60	440	0,33	53,27	1100	-0,11	48,91	23	1,04	60,42	49	0,17	51,68	281,88
18	100	1,76	67,60	405	-0,46	45,40	1157	0,47	54,71	6	-1,38	36,16	46	-0,14	48,60	252,47
19	47	-0,99	40,09	460	0,78	57,77	1146	0,36	53,59	7	-1,24	37,59	59	1,19	61,94	250,97
20	58	-0,42	45,80	442	0,37	53,72	1201	0,92	59,18	8	-1,10	39,01	49	0,17	51,68	249,40
21	35	-1,61	33,86	468	0,96	59,57	1221	1,12	61,22	12	-0,53	44,72	45	-0,24	47,57	246,95
22	60	-0,32	46,84	386	-0,89	41,12	1039	-0,73	42,70	16	0,04	50,43	44	-0,35	46,55	227,64
23	57	-0,47	45,28	425	-0,01	49,90	1173	0,63	56,33	12	-0,53	44,72	52	0,48	54,76	250,99
24	48	-0,94	40,61	541	2,60	75,99	1277	1,69	66,92	9	-0,96	40,44	28	-1,99	30,13	254,09
25	50	-0,84	41,65	408	-0,39	46,07	1028	-0,84	41,58	7	-1,24	37,59	57	0,99	59,89	226,77
26	90	1,24	62,41	441	0,35	53,50	1057	-0,55	44,53	22	0,90	59,00	49	0,17	51,68	271,11
27	42	-1,25	37,50	436	0,24	52,37	1086	-0,25	47,48	15	-0,10	49,01	50	0,27	52,71	239,06
28	64	-0,11	48,91	508	1,86	68,57	1264	1,56	65,59	23	1,04	60,42	27	-2,09	29,11	272,61
29	45	-1,09	39,05	422	-0,08	49,22	1138	0,28	52,77	25	1,33	63,28	38	-0,96	40,39	244,72
30	60	-0,32	46,84	533	2,42	74,19	1440	3,35	83,50	7	-1,24	37,59	31	3,18	81,81	323,93
31	40	-1,35	36,46	460	0,78	57,77	1237	1,28	62,85	10	-0,81	41,87	32	-1,58	34,24	233,18
32	47	-0,99	40,09	480	1,23	62,27	1160	0,50	55,01	7	-1,24	37,59	35	-1,27	37,31	232,27
33	60	-0,32	46,84	448	0,51	55,07	1097	-0,14	48,60	20	0,61	56,14	33	-1,47	35,26	241,91
Jumlah	2181			14040			36655			518			1563			8298,60
Mean	66,09			425,45			1110,76			15,70			47,36			251,47
Median	60,00			420,00			1086,00			15,00			49,00			249,40
Stdev	19,27			44,45			98,27			7,01			9,75			20,31
Min	35			360			965			6			27			220,18
Max	100			541			1440			28			63			323,93
Mode	60			393			1146			12			50			220,18

Lampiran 8. Statistik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Kekuatan Otot Tungkai	Kecepatan LAri 30 M	Kelincahan	Fleksibilitas	Vertical JUmP
N	Valid	33	33	33	33	33
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		66,0909	6,8485	18,1862	15,6970	46,7576
Median		60,0000	6,7600	17,7700	15,0000	49,0000
Mode		60,00	6,33	16.05 ^a	7.00 ^a	49.00 ^a
Std. Deviation		19,26519	,73161	1,56197	7,00663	9,62104
Minimum		35,00	5,98	16,05	6,00	27,00
Maximum		100,00	9,01	23,60	28,00	63,00
Sum		2181,00	226,00	600,14	518,00	1543,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kekuatan Otot Tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35.00	1	3,0	3,0	3,0
	40.00	2	6,1	6,1	9,1
	42.00	1	3,0	3,0	12,1
	45.00	1	3,0	3,0	15,2

47.00	2	6,1	6,1	21,2
48.00	1	3,0	3,0	24,2
50.00	1	3,0	3,0	27,3
55.00	1	3,0	3,0	30,3
57.00	1	3,0	3,0	33,3
58.00	1	3,0	3,0	36,4
59.00	1	3,0	3,0	39,4
60.00	4	12,1	12,1	51,5
63.00	2	6,1	6,1	57,6
64.00	1	3,0	3,0	60,6
68.00	1	3,0	3,0	63,6
75.00	1	3,0	3,0	66,7
78.00	1	3,0	3,0	69,7
80.00	1	3,0	3,0	72,7
83.00	1	3,0	3,0	75,8
85.00	1	3,0	3,0	78,8
88.00	1	3,0	3,0	81,8
90.00	2	6,1	6,1	87,9
95.00	1	3,0	3,0	90,9
96.00	1	3,0	3,0	93,9
100.00	2	6,1	6,1	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Kecepatan LAri 30 M

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.98	1	3,0	3,0	3,0
	6.00	1	3,0	3,0	6,1
	6.02	1	3,0	3,0	9,1
	6.23	2	6,1	6,1	15,2
	6.26	1	3,0	3,0	18,2
	6.31	1	3,0	3,0	21,2
	6.32	1	3,0	3,0	24,2
	6.33	4	12,1	12,1	36,4
	6.41	1	3,0	3,0	39,4
	6.42	1	3,0	3,0	42,4
	6.45	1	3,0	3,0	45,5
	6.48	1	3,0	3,0	48,5
	6.76	1	3,0	3,0	51,5
	6.82	1	3,0	3,0	54,5
	6.83	1	3,0	3,0	57,6
	6.88	1	3,0	3,0	60,6
	7.00	1	3,0	3,0	63,6
	7.02	1	3,0	3,0	66,7
	7.05	1	3,0	3,0	69,7
	7.10	1	3,0	3,0	72,7
	7.20	1	3,0	3,0	75,8
	7.21	1	3,0	3,0	78,8
	7.40	2	6,1	6,1	84,8
	7.48	1	3,0	3,0	87,9

7.60	1	3,0	3,0	90,9
8.28	1	3,0	3,0	93,9
8.53	1	3,0	3,0	97,0
9.01	1	3,0	3,0	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Kelincahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16.05	1	3,0	3,0	3,0
16.37	1	3,0	3,0	6,1
16.61	1	3,0	3,0	9,1
16.89	1	3,0	3,0	12,1
16.98	1	3,0	3,0	15,2
17.07	1	3,0	3,0	18,2
17.08	1	3,0	3,0	21,2
17.10	1	3,0	3,0	24,2
17.11	1	3,0	3,0	27,3
17.17	1	3,0	3,0	30,3
17.19	1	3,0	3,0	33,3
17.22	1	3,0	3,0	36,4
17.31	1	3,0	3,0	39,4
17.32	1	3,0	3,0	42,4
17.37	1	3,0	3,0	45,5
17.66	1	3,0	3,0	48,5
17.77	1	3,0	3,0	51,5
17.80	1	3,0	3,0	54,5
18.00	1	3,0	3,0	57,6

18.13	1	3,0	3,0	60,6
18.17	1	3,0	3,0	63,6
18.54	1	3,0	3,0	66,7
18.58	1	3,0	3,0	69,7
18.66	1	3,0	3,0	72,7
18.93	1	3,0	3,0	75,8
19.06	1	3,0	3,0	78,8
19.20	1	3,0	3,0	81,8
19.81	1	3,0	3,0	84,8
19.97	1	3,0	3,0	87,9
20.01	1	3,0	3,0	90,9
20.64	1	3,0	3,0	93,9
20.77	1	3,0	3,0	97,0
23.60	1	3,0	3,0	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Fleksibilitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	1	3,0	3,0	3,0
	7.00	4	12,1	12,1	15,2
	8.00	1	3,0	3,0	18,2
	9.00	2	6,1	6,1	24,2
	10.00	2	6,1	6,1	30,3
	11.00	1	3,0	3,0	33,3
	12.00	4	12,1	12,1	45,5
	14.00	1	3,0	3,0	48,5
	15.00	1	3,0	3,0	51,5

16.00	2	6,1	6,1	57,6
17.00	1	3,0	3,0	60,6
18.00	2	6,1	6,1	66,7
19.00	1	3,0	3,0	69,7
20.00	1	3,0	3,0	72,7
22.00	1	3,0	3,0	75,8
23.00	2	6,1	6,1	81,8
24.00	1	3,0	3,0	84,8
25.00	1	3,0	3,0	87,9
26.00	1	3,0	3,0	90,9
27.00	1	3,0	3,0	93,9
28.00	2	6,1	6,1	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Vertical JUmP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27.00	1	3,0	3,0	3,0
	28.00	1	3,0	3,0	6,1
	31.00	1	3,0	3,0	9,1
	32.00	1	3,0	3,0	12,1
	33.00	1	3,0	3,0	15,2
	35.00	1	3,0	3,0	18,2
	38.00	1	3,0	3,0	21,2
	39.00	1	3,0	3,0	24,2
	41.00	1	3,0	3,0	27,3
	44.00	2	6,1	6,1	33,3
	45.00	1	3,0	3,0	36,4

46.00	2	6,1	6,1	42,4
48.00	1	3,0	3,0	45,5
49.00	4	12,1	12,1	57,6
50.00	4	12,1	12,1	69,7
52.00	1	3,0	3,0	72,7
53.00	2	6,1	6,1	78,8
56.00	2	6,1	6,1	84,8
57.00	1	3,0	3,0	87,9
59.00	1	3,0	3,0	90,9
60.00	1	3,0	3,0	93,9
61.00	1	3,0	3,0	97,0
63.00	1	3,0	3,0	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Lampiran 9. Dokumentasi



