

**PREDOMINAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL *CLUB ALPHA*
ACADEMY YOGYAKARTA DI LIGA 2 AFK YOGYAKARTA 2022**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Dibuat Oleh:

Bryan Pratama Putra Avianto

NIM 19602244024

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

2023

PREDOMINAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL *CLUB ALPHA ACADEMY* YOGYAKARTA DI LIGA 2 AFK YOGYAKARTA 2022

Oleh:

Bryan Pratama Putra Avianto

NIM 19602244024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar predominan kondisi fisik atlet *Club Futsal Alpha Academy* dalam melakoni Liga 2 AFK Yogyakarta di tahun 2022, *Club futsal Alpha Academy* sudah mempersiapkan diri dengan melatih atlet melalui latihan fisik, lalu ada penguasaan teknik, taktik dan mental. Akan tetapi belum adanya data spesifik tentang predominan kondisi fisik setiap atletnya, karena latar belakang tersebut penelitian ini dilaksanakan.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari tes *push up*, tes *sit up*, *shuttle run*, sprint 30 meter, *vertical jump* dan *yoyo intermittent level 2*. Subjek penelitian ini adalah penelitian populasi yaitu atlet club futsal *Alpha Academy* umur 19-23 tahun sebanyak 17 atlet putra. Teknik analisis data menggunakan persentase.

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat dilihat predominan kondisi fisik atlet futsal *club Alpha Academy* secara keseluruhan yaitu kemampuan otot lengan dengan tes *push up* memiliki rata-rata 26 dan masuk kategori sedang, kemampuan otot perut memiliki rata-rata 42 dan masuk kategori sedang, kemampuan kecepatan yang didapat dari tes *sprint 30 meter* memiliki rata-rata waktu 3.60 detik dan masuk kedalam kategori baik sekali, kemampuan kelincahan yang didapat dari hasil tes *shuttle run* memiliki rata-rata waktu sebesar 15.28 detik dan masuk kedalam kategori baik, kemampuan kekuatan power tungkai yang didapat dari hasil tes *Vertical jump* memiliki rata-rata 54.058 centimeter dan masuk kedalam kategori sedang, dan kemampuan tingkat daya tahan jantung atau Vo_{2max} yang didapat dari hasil tes *Yoyo intermittent level 2* memiliki rata-rata level 20.3 dan masuk kedalam kategori sedang.

Kata kunci: Predominan Kondisi fisik, *club futsal alpha academy*.

PREDOMINANCE OF PHYSICAL CONDITION OF FUTSAL ATHLETES FROM ALPHA ACADEMY YOGYAKARTA CLUB IN 2022 LIGA 2 AFK YOGYAKARTA

Abstract

This research aims to find out how much the physical condition of the athletes from Alpha Academy Futsal Club predominates in carrying out the 2022 Liga 2 AFK Yogyakarta. Alpha Academy Futsal Club has prepared itself by training athletes through physical training, then there is mastery of technique, tactics, and mentality. However, there is no specific data regarding the predominance of the physical condition of each athlete, and it becomes the background of this research.

This research was a descriptive study with the method was the quantitative method. The research instruments for data collection in this research used tests and measurements of physical condition which consisted of push-up tests, sit-up tests, shuttle runs, 30-meter sprints, vertical jumps and yo-yo intermittent level 2. The research subject was the athletes from Alpha Academy Futsal Club aged 19-23 years old and it obtained for about 17 male athletes. The data analysis techniques used percentages.

Based on the results of the research, it can be seen that the overall physical condition of the athletes of Alpha Academy Futsal Club is predominant which is the ability of the arm muscles with the push up test has an average of 26 and it is in the moderate category, the ability of the abdominal muscles has an average of 42 and it is in the moderate category, the ability to speed obtained from the 30 meter sprint test has an average time of 3.60 seconds and it is included in the very good category, the agility obtained from the shuttle run test results has an average time of 15.28 seconds and it is classified in the good category, the ability of leg power strength obtained from Vertical jump test results have an average of 54.058 centimeters and it is classified in the moderate category, and the cardiac endurance level or Vo2max obtained from the Yoyo intermittent level 2 test results have an average level of 20.3 and it is in the moderate category.

Keywords: predominant physical condition, Alpha Academy Futsal Club.

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PREDOMINAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL *CLUB ALPHA*
ACADEMY YOGYAKARTA DI LIGA 2 AFK YOGYAKARTA 2022**

Disusun oleh:

Bryan Pratama Putra Avianto
NIM 19602244024

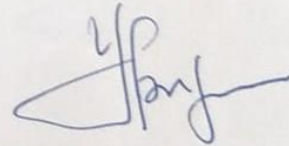
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002

Yogyakarta, Juli 2023
Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. CH Fajar, S.Pd., M.Or
NIP. 197112292000032001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PREDOMINAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL CLUB ALPHA ACADEMY
YOGYAKARTA DI LIGA 2 AFK YOGYAKARTA 2022**

Disusun oleh:

Bryan Pratama Putra A
NIM 19602244024

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 25 Juli 2023

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		8/08 2023
Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris Penguji		7/08 2023
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji Utama		7/08 2023

Yogyakarta,

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

SURAT PERNYATAAN

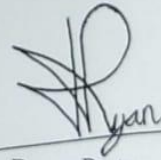
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bryan Pratama Putra Avianto
NIM : 19602244024
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : PREDOMINAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL
CLUB ALPHA ACADEMY YOGYAKARTA DI LIGA 2
AFK YOGYAKARTA 2022

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

Yogyakarta, Juli 2023

Yang menyatakan,



Bryan Pratama P.A

NIM .19602244024

HALAMAN MOTTO

"Usaha dan keberanian tidak cukup tanpa adanya tujuan dan arah perencanaan"

-John F. Kennedy-

"Sedikit lebih beda lebih baik dari pada sedikit lebih baik."

-Pandji Pragiwaksono-

"Kau harus paham, bahwa impian adalah hal yang harus dicapai"

-Boy Candra-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan karunia serta rahmatnya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, semoga dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini menjadi langkah awal saya untuk kehidupan yang lebih baik kedepannya. Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya Bapak Agung dan Ibu Yuni yang saya sayangi, yang selalu mendoakan saya setiap waktu, yang selalu tiada henti memberi dukungan dan motivasi kepada saya sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Segenap keluarga besar dan orang terdekat saya Clarita Vidya yang selalu mendoakan, mendukung dan mensupport saya.
3. Ibu Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan dan motivasinya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabat, teman baik disekitar ku baik itu yang berada di Yogyakarta, ataupun di Jakarta, yang tak pernah henti memberi semangat, dukungan dan menghibur tak lupa membantu ketika sedang sulit, yaitu teman-teman seperjuangan Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas A 2019 dan keluarga di Yogyakarta yaitu UNY Jabodetabek.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan pertolongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir penelitian yang berjudul “Predominan Kondisi Fisik Atlet Futsal *Club Alpha Futsal Academy* Yogyakarta Di Liga 2 AFK Yogyakarta” dengan baik dan lancar. Tugas Akhir Skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tentu mengalami kesulitan dan kendala, dengan bantuan dari beberapa pihak untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini saya selaku penulis mengucapkan terimakasih.

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

1. Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M. Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah berupaya memberikan yang terbaik selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Fauzi M.Si. selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama penyusunan proposal sampai dengan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah banyak memberika bekal ilmu selama penulis menempuh studi.

6. Staff Pelatih dan para atlet futsal Club *Alpha Academy* yang telah membantu penulis dalam pengambilan data selama proses penelitian skripsi.
7. Keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Clarita Vidya Okta Ristya yang telah memberikan dukungan, motivasi, doa, dan perhatian selama penyusunan skripsi ini.
9. Sahabat PKO A 2019 dan Keluarga UNY Jabodetabek yang telah membantu dan menjadi teman baik selama penulis menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
10. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, Juli 2023

Penulis,

Bryan Pratama Putra.A

NIM. 19602244024

DAFTAR ISI

COVER	1
ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I (PENDAHULUAN)	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II (KAJIAN PUSTAKA)	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Kondisi Fisik	9
2. Hakikat Futsal	30
3. Profil Tim Futsal <i>Alpha Academy</i>	35
B. Penelitian Relevan	36

C.	Kerangka Berfikir.....	38
D.	Pertanyaan Penelitian	39
BAB III (METODE PENELITIAN)		40
A.	Desain Penelitian	40
B.	Variabel Penelitian	40
C.	Subjek Penelitian.....	43
D.	Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	44
E.	Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	44
F.	Instrumen dan Teknik Pengambilan Data.....	45
BAB IV (HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN)		55
A.	Hasil Penelitian.....	55
B.	Pembahasan	65
BAB V (KESIMPULAN DAN SARAN)		69
A.	Kesimpulan.....	69
B.	Implikasi Hasil Penelitian	69
C.	Keterbatasan Penelitian	70
D.	Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN.....		74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Futsal	33
Gambar 2. Gawang Futsal.....	33
Gambar 3. Zona Pergantian Futsal.....	34
Gambar 4. Bola Futsal.....	34
Gambar 5. Bagan Kerangka Berfikir	39
Gambar 6. Pelaksanaan <i>Push Up</i>	47
Gambar 7. Pelaksanaan <i>Sit Up</i>	48
Gambar 8. Pelaksanaan <i>Sprint 30 Meter</i>	49
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Vertikal Jump</i>	50
Gambar 10. <i>Shuttle run</i>	51
Gambar 11. <i>Yoyo Intermittent Recovery Test Level 2</i>	52
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Push Up</i>	57
Gambar 13. Data Statistik Penelitian Tes <i>Sit Up</i>	57
Gambar 14. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit Up</i>	58
Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit Up</i>	58
Gambar 16. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Lari <i>Sprint 30m</i>	60
Gambar 17. Diagram Hasil Tes <i>Shuttle run</i>	61
Gambar 18. Diagram Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	62
Gambar 19. Diagram Hasil <i>Yoyo Intermittent Test Level 2</i>	64
Gambar 20. Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Tim <i>Alpha Academy</i>	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Kondisi Fisik.....	29
Tabel 2. Konversi Nilai dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik	29
Tabel 3. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet	30
Tabel 4. Perbedaan Futsal dan Sepak bola.....	32
Tabel 5. Data Statistik Hasil <i>Test Push Up</i>	56
Tabel 6. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Push Up</i>	56
Tabel 7. Data Statistik Penelitian <i>Tes Sprint 30 m</i>	59
Tabel 8. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sprint 30 m</i>	59
Tabel 9. Data Statistik Penelitian Tes <i>Shuttle run</i>	60
Tabel 10. Hasil Penelitian Tes <i>Shuttle run</i>	61
Tabel 11. Data Statistik Penelitian Tes <i>Vertical Jump</i>	62
Tabel 12. Hasil Penelitian Tes <i>Vertical Jump</i>	62
Tabel 13. Data Statistik Penelitian <i>Yoyo Intermittent Test Level 2</i>	63
Tabel 14. Hasil Penelitian <i>Yoyo Intermittent Test Level 2</i>	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin Penelitian.....	75
Lampiran 2. Bimbingan Skripsi	76
Lampiran 3. Kartu Bimbingan/Konsultasi TAS	77
Lampiran 4. Surat Balasan penelitian	78
Lampiran 5. Hasil Olahdata Predominan Kondisi Fisik	79
Lampiran 6. Pengkondisian dan Pemanasan Atlet tes	80
Lampiran 7. Pelaksanaan Tes <i>Push Up</i>	81
Lampiran 8. Pelaksanaan Tes <i>Sit Up</i>	82
Lampiran 9. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	83
Lampiran 10. Pelaksanaan Tes <i>Sprint 30 m</i>	84
Lampiran 11. Pelaksanaan Tes <i>Shuttle run</i>	85
Lampiran 12. Pelaksanaan Tes <i>Yoyo Intermittent Test Level 2</i>	86
Lampiran 13. Data Atlet <i>Club Alpha Academy</i>	87
Lampiran 14. Hasil Penilaian Tes <i>Push Up</i>	88
Lampiran 15. Hasil Penilaian Tes <i>Sit Up</i>	89
Lampiran 16. Hasil Penilaian Tes <i>Sprint 30 Meter</i>	90
Lampiran 17. Hasil Penilaian Tes <i>Shuttle run</i>	91
Lampiran 18. Hasil Penilaian Tes <i>Vertical Jump</i>	92
Lampiran 19. Hasil Penilaian Tes <i>Yoyo Intermittent Level 2</i>	93
Lampiran 20. Tabel Penilai <i>Yoyo Intermittent Level 2</i> dari setiap atlet.....	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga futsal semakin populer dikalangan masyarakat, terutama di Indonesia. Selain karena ukuran lapangan yang kecil dan memiliki bola yang lebih berat, futsal juga menuntut kecepatan, ketepatan, dan keahlian teknis yang tinggi dari para pemainnya. Karena permainannya yang cepat dan intens, futsal juga dapat membantu meningkatkan kebugaran dan kesehatan para pemainnya. Selain itu, futsal juga memiliki waktu permainan yang lebih singkat, dan pergantian pemain yang tidak dibatasi. Hal ini membuat futsal dapat menjadi olahraga yang lebih strategis dan menarik untuk ditonton. Namun, seperti halnya olahraga lainnya, futsal juga memiliki risiko cedera yang perlu diwaspadai. Oleh karena itu, para pemain futsal disarankan untuk selalu memperhatikan teknik dan posisi tubuh yang benar, serta mengenakan perlengkapan olahraga yang sesuai dan aman.

Dalam olahraga futsal untuk mendapatkan prestasi yang optimal dibutuhkan dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi atlet yang sudah ada, kemampuan atlet secara umum yaitu kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mentalnya. Sedangkan dengan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet yang dapat mempengaruhi prestasi atlet, seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi dan lain sebagainya (Syafuruddin, 1999, hal. 22). Memiliki kondisi fisik yang baik akan

memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan dengan cepat dan efisien di lapangan, sehingga dapat mengoptimalkan permainannya. Teknik yang baik akan memungkinkan pemain untuk menguasai bola dengan baik dan melakukan tindakan yang tepat sesuai dengan situasi di lapangan. Taktik yang baik akan memungkinkan pemain untuk bermain secara terorganisir dan efektif sebagai sebuah tim, sementara mental yang baik akan membantu pemain untuk mempertahankan fokus, mengatasi tekanan dan memotivasi diri untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Namun, selain keempat komponen tersebut, faktor eksternal juga sangat penting untuk mencapai prestasi yang optimal. Sarana dan prasarana yang memadai, pelatih yang berkualitas, dukungan dari keluarga dan organisasi, serta makanan yang bergizi dapat membantu para pemain futsal untuk mencapai potensi maksimal mereka. Oleh karena itu, dalam rangka mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga futsal, para pemain perlu memperhatikan dan mengembangkan keempat komponen tersebut, serta memperoleh dukungan dari faktor eksternal yang memadai.

Faktor yang dapat mendukung prestasi seorang atlet contohnya predomnan kondisi fisik, predomnan kondisi fisik yaitu kondisi fisik dasar yang harus dimiliki seorang atlet. Kondisi fisik merupakan persyaratan yang harus dimiliki atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012, hal. 27) Kondisi fisik yang baik akan memungkinkan pemain untuk dapat bergerak dengan cepat dan efisien di lapangan, sehingga dapat mengoptimalkan permainannya. Selain itu, kondisi fisik yang baik juga akan

membantu pemain dalam mempertahankan daya tahan tubuhnya serta menghindari cedera. Oleh karena itu, para pelatih dan atlet harus memperhatikan kondisi fisik dengan serius dan mengembangkan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain. Program latihan tersebut harus disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing pemain, serta dilakukan secara teratur dan konsisten. Selain itu, penting juga bagi para pelatih dan atlet untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, seperti pola makan yang sehat dan bergizi, istirahat dengan cukup, dan penghindaran kebiasaan buruk seperti merokok atau mengonsumsi alkohol. Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut, para pemain futsal dapat membantu meningkatkan kondisi fisik mereka dan mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga futsal.

Melalui program latihan, para pemain futsal dapat meningkatkan kondisi fisik mereka, seperti daya tahan jantung, kelentukan, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, agilitas, dan power. Hal ini akan membantu para pemain untuk mempertahankan daya tahan tubuhnya serta meningkatkan kinerja mereka di lapangan. Oleh karena itu, selain meningkatkan kondisi fisik secara umum, para pemain juga perlu mempertahankan kebugaran mereka selama pertandingan. Dalam hal ini, peran pelatih sangat penting dalam mengembangkan program latihan dan strategi yang tepat untuk meningkatkan kondisi fisik dan kebugaran para pemain futsal. Pelatih juga perlu memperhatikan perkembangan kondisi fisik dan membuat penyesuaian jika diperlukan untuk memastikan bahwa para pemain selalu dalam kondisi fisik yang optimal sepanjang musim kompetisi. Untuk mendapatkan kondisi fisik

yang maksimal ada 7 macam komponen yang sangat perlu dilatih dan dikembangkan yaitu didefinisikan oleh (Setiawan, 2005, hal. 65) diantaranya daya tahan jantung – pernafasan – peredaran darah, kelentukan persendian, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, agilitas, dan power. Dengan peningkatan kondisi fisik tersebut diharapkan dalam permainan futsal seorang pemain mampu memiliki kestabilan yang baik.

Melihat karakteristik pada permainan futsal, (Lhaksana, 2011, hal. 17-18) menjelaskan bahwa tidak semua komponen fisik yang ada di futsal harus dimiliki secara baik, namun ada komponen kondisi fisik umum yang dimiliki oleh para pemain futsal yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), tanpa meninggalkan komponen yang lain. Olahraga futsal memiliki permainan yang cepat dengan durasi waktu 2 x 20 menit dan lapangan yang relatif kecil dituntut untuk setiap pemain atau atlet memiliki daya tahan stamina, kecepatan, kelincahan dan kekuatan yang baik. Hal ini dikarenakan pada permainan futsal dibutuhkan kecepatan dan kelincahan dalam bergerak, berlari, mengambil keputusan, mengantisipasi perubahan, membaca situasi permainan, mengubah gerakan, bertahan, menyerang, menggiring bola, menghalau bola, dan melakukan kombinasi perubahan (Almahdi, 2008, hal. 20). Dengan memiliki kestabilan yang baik pada komponen dominan kondisi fisik futsal pemain akan bertahan lebih lama dengan performa konsisten selama permainan berlangsung 2 x 20 menit.

Perkembangan pada dunia futsal saat ini sangat pesat, hal tersebut terlihat dari banyaknya penyelenggara kompetisi yang diadakan baik di tingkat daerah bahkan ditingkat nasional yang bertujuan untuk membantu atlet mencapai

prestasi yang optimal. Salah satu kompetisi tingkat regional bergengsi yang ada di Kota Yogyakarta yaitu Liga 2 AFK (Asosiasi Futsal Kabupaten) Yogyakarta menjadi salah satu kompetisi yang ada di Indonesia. Tujuan diselenggarakannya Liga 2 AFK Yogyakarta ini untuk membina atlet yang memiliki potensi dibidang olahraga futsal guna menciptakan atlet berprestasi.

Liga 2 AFK (Asosiasi Futsal Kabupaten) Yogyakarta 2022 yang diselenggarakan pada 13 November 2022 bertempat di Lapangan Futsal Jogokaryan, kompetisi ini terdiri dari 12 tim, salah satunya adalah tim futsal *Alpha Academy* yang berasal dari Daerah Istimewa Yogyakarta. Tim futsal *Alpha Academy* sudah mulai mempersiapkan diri untuk mengikuti kompetisi ini, karena para staf pelatih dan manajemen sadar akan kekurangan yang dimiliki oleh para pemain ada pada kondisi fisik dilihat dari performa pemain yang tidak stabil pada saat bertanding. Pelatih memulai mempersiapkan para atlet dengan melatih melalui latihan fisik, tehnik, taktik dan juga mental.

Melalui pengamatan dan interview pelatih pada bulan November 2022 sampai dengan bulan Januari, banyak pemain yang memiliki kondisi fisik kurang baik dilihat dari tidak bisanya pemain untuk main secara maksimal dengan intensitas pertandingan yang tinggi sampai akhir pertandingan. Berkaitan dengan penjelasan tersebut, alasan mengangkat permasalahan ini diTim Futsal *Alpha Academy* karena setelah melihat permasalahan tersebut hipotesis awal saya program latihan yang kurang maksimal karena keterbatasan waktu persiapan. Sebuah kondisi fisik seorang atlet sangat penting dalam menunjang permainannya dilapangan dari segi mental, konsistensi dalam permainan, kekuatan daya tahan dalam permainan, dan konsentrasi dalam

permainan. Pentingnya mengetahui kondisi fisik seorang atlet karena kondisi fisik merupakan hal yang fundamental bagi atlet. Melalui penelitian tes kondisi fisik diharapkan dapat mengetahui kondisi fisik dari para pemain tim Futsal *Alpha Academy* sehingga atlet dan pelatih mampu bekerja sama untuk dapat meningkatkan kondisi fisik pemain dalam bermain futsal dengan lebih maksimal.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

No	Nama	Judul	Perbedaan	Persamaan
1.	Leo Adziman (Universitas Bengkulu)	Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 KAUR	Sepak Bola Instrument test	Sama-sama mencari Profil kondisi fisik dari sebuah tim.
2.	Hari Agung Wiwoho (Universitas Negeri Semarang)	Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 02 Ungaran Tahun 2012	Bola Basket, Metode Penelitian Instrument Test	Sama-sama mencari Profil kondisi fisik dari sebuah tim.
3.	Dati Maryani (Universitas Negeri Yogyakarta)	Profil Kondisi Fisik Pemain Tim Ukm Sepak Bola Divisi Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta, 2014	Instrument Test, Profil Kondisi	Survei menggunakan teknik pengumpulan data. Sama-sama Membahas profil kondisi fisik futsal.
4.	Galant Pradana Putra (Universitas Negeri Yogyakarta)	Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013.	Instrument Test	Sama-sama Membahas profil kondisi fisik futsal. Survei pengumpulan data.

Berdasarkan tabel penelitian terdahulu diatas dijelaskan perbedaan dan persamaan dari penelitian dalam tugas akhir skripsi ini dengan penelitian terdahulu. Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu terdapat

pada instrumen penelitian dan cabang olahraganya, persamaan dalam penelitian ini adalah untuk meneliti kondisi fisik atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya predomnan kondisi fisik dari para pemain tim Futsal *Alpha Academy*..
2. Komponen kondisi fisik apa yang paling dibutuhkan para pemain Tim Futsal *Alpha Academy*.
3. Kurang optimalnya bentuk latihan fisik dari Tim Futsal *Alpha Academy*.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan kondisi fisik pemain tim futsal sangatlah kompleks. Oleh karena itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan yang dimiliki penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi dengan kondisi fisik pada pemain tim Futsal *Alpha Academy*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, masalah pokok dalam skripsi ini dapat dirumuskan “Seberapa besar predomnan kondisi fisik pemain tim Futsal *Alpha Academy*?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar predomnan kondisi fisik pemain tim Futsal *Alpha Academy*.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi pemain dan tim Futsal *Alpha Academy* baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Secara Teoritis

Secara teoritis dapat menunjukkan bukti – bukti secara ilmiah mengenai profil kondisi fisik pemain tim futsal *Alpha Academy*, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan pemain.

2. Secara Praktik

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Salah satu unsur penting dalam meraih prestasi yaitu kondisi fisik, disamping pengembangan dalam 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, hal. 101). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dari komponen-komponen yang lain. Peningkatan kondisi fisik tidak hanya melibatkan satu atau dua jenis latihan, tetapi melibatkan seluruh komponen yang saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, *agility*, keseimbangan, dan koordinasi. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun biasanya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan

baik, sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional pada 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 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 dilakukann secara sistematis, berencana, dan progrsif, dan tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat” (Harsono, 2001, hal. 4). Kondisi fisik merupakan persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkat sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing – masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012, hal. 27).

Program latihan yang tepat dan disesuaikan dengan kebutuhan individu dapat membantu meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet. Program latihan yang baik harus mencakup berbagai jenis latihan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, *agility*, keseimbangan, dan koordinasi. Menurut (Sajoto, 1995, hal. 10-12) bahwa test kondisi fisik yang dapat dilakukan yaitu test kekuatan otot dengan test *hand and grip dynamometer*, *leg and back*

dynamomete, navy standart physical fitness test (squat-thrust, sit-up, push-up, squat-jumps, pull-up), test daya tahan dengan test ergocycle, treadmill, harvard step test, lari 12 menit, lari 15 menit, MFT ; tes daya ledak dengan vertical jump, standing long jump ; test daya lentur dengan geneometer fleksometer atau elektrogeniometer, daya lentur punggung ke depan dan ke belakang, daya lentur (renggang) dari selangkang, daya lentur sendi horizontal dan vertical, daya lentur pergelangan tangan, daya lentur pergelangan kaki ke arah punggung dan telapak kaki ; test kelincahan dengan shuttle run, dodging run, illinois agility run test.

Tes yang akan dilakukan tiap komponen biomotornya pada tes kekuatan otot menggunakan *sit up test*, dan *push up test* untuk kekuatan otot perut dan lengan atas, pada tes kecepatan menggunakan *sprint 30 meter*, pada kelincahan merupakan gabungan dari komponen kecepatan dan koordinasi sehingga tes menggunakan *shuttle run* karena gerakan tes ini berlari lurus dan berbelok secara cepat cocok untuk olahraga yang multi arah seperti futsal, pada kekuatan daya ledak menggunakan *vertical jump* untuk mengetahui daya ledak tungkai, terakhir pada tes daya tahan menggunakan *yoyo-intermittent test level 2* dengan kecepatan awal 13 kmk/jam dan recovery 5 detik karena tes ini sesuai dengan karakter pada permainan sepak bola yang juga membutuhkan daya tahan yang bagus baik aerobic maupun anaerobic serta tes ini sesuai dengan cabang olahraga permainan yang cepat dan *explosive secara intermitten* (Zulfiyani, 2015, hal. 3).

Tes kondisi fisik dapat memberikan gambaran tentang kondisi fisik seseorang, dan kondisi fisik yang baik memiliki banyak keuntungan bagi seorang pemain futsal. Kondisi fisik yang baik akan memungkinkan pemain untuk menguasai teknik dan gerakan dengan lebih cepat dan efektif, serta dapat menjalani latihan dan pertandingan tanpa mudah lelah. Selain itu, kondisi fisik yang baik juga akan memungkinkan para pemain untuk menyelesaikan program latihan dengan lebih mudah dan efektif, dan dapat menghindari cedera yang berpotensi muncul akibat kondisi fisik yang buruk. Dalam jangka panjang, kondisi fisik yang baik akan membantu para pemain untuk mencapai prestasi puncak dengan lebih mudah dan konsisten. Namun, mengembangkan kondisi fisik yang baik bukanlah pekerjaan yang mudah dan membutuhkan bimbingan dari pelatih fisik yang berkualifikasi. Pelatih fisik memiliki peran yang sangat penting dalam membina dan mengembangkan kondisi fisik para pemain secara menyeluruh, dan harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seperti kebugaran, kesehatan, pola hidup sehat, dan lingkungan. Dalam hal ini, setiap pemain harus menyadari pentingnya kondisi fisik dalam mencapai prestasi dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik mereka. Dengan demikian, para pemain futsal dapat mengembangkan kondisi fisik yang baik dan mencapai prestasi puncak dengan lebih mudah dan konsisten.

Kondisi fisik yang baik memang merupakan persyaratan penting bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi optimal dalam

olahraga. Namun, kondisi fisik yang baik saja tidak cukup untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dibutuhkan juga penguasaan teknik bermain yang baik, taktik yang tepat, serta mental yang kuat dan stabil untuk mencapai prestasi yang optimal. Penguasaan teknik bermain dan taktik yang baik akan membantu seorang atlet untuk dapat bermain dengan efektif dan efisien dalam pertandingan, sehingga dapat mencapai hasil yang optimal. Selain itu, mental yang kuat dan stabil juga sangat penting dalam mencapai prestasi, karena seorang atlet perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dan tekanan dalam pertandingan. Dalam hal ini, pelatih berperan penting dalam membantu para atlet untuk mengembangkan penguasaan teknik, taktik, dan mental yang baik. Pelatih juga perlu memperhatikan kondisi fisik para pemain dan membuat program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing pemain. Dengan menjaga keseimbangan antara kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik bermain dan taktik yang tepat, serta mental yang kuat dan stabil, maka seorang atlet akan memiliki peluang yang lebih besar untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga futsal.

a. **Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan begitu saja. Peningkatan kondisi fisik melibatkan seluruh komponen tersebut, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, agility, keseimbangan, dan koordinasi. Artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh

komponen tersebut perlu dikembangkan agar dapat mencapai kondisi fisik yang optimal, (Setiawan, 2005, hal. 65) mengemukakan bahwa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis yaitu meliputi :

- 1) Daya tahan jantung pernapasan, dan peredaran darah atau yang juga dikenal sebagai "*respiration-cardio-vasculatoir endurance*" merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
- 2) Kekuatan yaitu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangnya terhadap suatu tahanan.
- 3) Kelentukan persendian yaitu kemampuan seorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang seluas-luasnya dalam persendiannya.
- 4) Daya tahan otot merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan otot biasanya diukur dengan melihat kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot tubuh dalam waktu yang lama.
- 5) Kecepatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dengan waktu sesingkat mungkin.
- 6) *Agility* yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

- 7) Power atau kekuatan merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan energi atau menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

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

- 1) Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 macam, yaitu :
 - a) Daya tahan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan otot biasanya diukur dengan melihat seberapa lama seseorang dapat melakukan aktivitas berulang-ulang dengan beban yang sama atau semakin berat.
 - b) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien. Daya tahan umum ini berkaitan dengan kemampuan tubuh dalam menghasilkan energi dan mengalirkannya ke seluruh tubuh dengan lancar.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dapat dihasilkan

oleh otot atau kelompok otot tertentu untuk melakukan gerakan tertentu.

- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam – macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam – macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui saraf, indera atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Aktivitas fisik yang dilakukan atlet sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik mereka, Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk melakukan latihan fisik secara rutin dan bertahap untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik mereka. Latihan – latihan

yang beraneka ragam dapat mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Jadi komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan dalam usaha peningkatan kondisi fisik diantaranya kekuatan, daya tahan (umum dan otot), kekuatan otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

b. Manfaat Kondisi Fisik

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

- 1) Peningkatan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
Ketika seseorang melakukan latihan fisik, jantung akan berdetak lebih cepat untuk memompa darah ke seluruh tubuh dan memberikan oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan oleh otot untuk melakukan aktivitas fisik.
- 2) Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya. Artinya, saat seseorang memiliki kondisi fisik yang baik, mereka dapat melakukan aktivitas fisik dengan gerakan yang lebih efisien dan menggunakan energi yang lebih sedikit.

- 3) Peningkatan kondisi fisik juga dapat membantu mempercepat waktu pemulihan tubuh setelah latihan fisik. Saat seseorang melakukan aktivitas fisik yang berat, tubuh akan mengalami stres fisik yang dapat menimbulkan kerusakan pada otot dan jaringan tubuh lainnya.
- 4) Peningkatan kondisi fisik dapat membantu meningkatkan kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 5) Peningkatan kondisi fisik adalah respon yang cepat dari organisme tubuh saat dibutuhkan. Saat seseorang memiliki kondisi fisik yang baik, tubuh mereka dapat merespon dengan lebih cepat dan efektif saat dihadapkan dengan situasi yang memerlukan respons fisik yang cepat.

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. Perencanaan latihan yang tepat harus mempertimbangkan tujuan yang ingin dicapai, kondisi kesehatan dan fisik individu, serta jenis olahraga atau aktivitas fisik yang akan dilakukan. Sistematika dan metode latihan yang tepat harus didasarkan pada prinsip-prinsip latihan seperti overload, specificity, dan progression, serta memperhitungkan intensitas latihan, durasi, frekuensi, dan jenis latihan yang akan dilakukan. Pelaksanaan latihan yang tepat juga harus memperhatikan teknik dan posisi tubuh

yang benar, pemilihan beban atau intensitas yang tepat, serta waktu istirahat yang cukup.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Program usaha untuk meningkatkan kondisi fisik, banyak faktor yang perlu diperhatikan. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik menurut (Irianto, 2004, hal. 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. Gizi dan makanan sangat diperlukan oleh tubuh untuk mempertahankan kondisi dan menjalankan aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang memang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi seperti kondisi kesehatan dan kondisi lingkungan. Oleh karena itu, setiap orang perlu memperhatikan kebutuhan gizi dan mengonsumsi makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Ada 6 unsur dalam zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Dalam hal ini, setiap orang perlu memperhatikan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendukung aktivitas fisik yang optimal.

2) Faktor tidur dan istirahat

Tubuh manusia terdiri dari organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Oleh karena itu, seseorang tidak mungkin dapat bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia dan dapat terjadi akibat aktivitas fisik yang berlebihan, kurang istirahat, atau kurangnya asupan nutrisi yang cukup. Istirahat sangat penting bagi tubuh manusia karena memberikan kesempatan bagi tubuh untuk melakukan pemulihan dan memulihkan kondisi tubuh yang lelah. Selama istirahat, tubuh juga memperbaiki jaringan yang rusak dan memperbarui sel-sel tubuh yang mati. Dengan istirahat yang cukup, tubuh akan lebih segar dan siap untuk melakukan aktivitas fisik dan mental yang optimal. Selain itu, istirahat juga dapat membantu mengurangi risiko cedera atau kelelahan yang berlebihan akibat aktivitas fisik yang terlalu intensif. Dalam olahraga futsal, istirahat yang cukup sangat penting untuk membantu pemulihan otot dan memperkuat kondisi fisik sehingga dapat bermain dengan performa yang optimal.

3) Faktor Hidup Sehat

Untuk menjaga kesehatan jasmani, diperlukan pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan jasmani adalah sebagai berikut:

- a) Terbiasa memakan makanan yang bersih dan bergizi (4 sehat 5 sempurna): Makanan yang sehat dan bergizi sangat penting bagi tubuh untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan menjaga kesehatan. Sebaiknya konsumsi makanan yang seimbang dan mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat. Istirahat yang cukup dan teratur
- b) Istirahat yang cukup dan teratur: Tubuh perlu waktu istirahat yang cukup setiap hari agar dapat melakukan pemulihan dan memperbaiki kondisi tubuh yang lelah. Sebaiknya tidur minimal 7-8 jam setiap malam.
- c) Selalu menjaga kebersihan pribadi: Menjaga kebersihan pribadi seperti mandi secara teratur, mencuci tangan sebelum dan setelah makan atau kegiatan lainnya, memotong kuku, dan membersihkan gigi secara rutin dapat menghindari kuman dan penyakit.
- d) Menghindar dari kebiasaan buruk seperti merokok, meminum minuman beralkohol, dll.: Merokok dan minum minuman beralkohol dapat membahayakan kesehatan tubuh dan meningkatkan risiko terkena penyakit.
- e) Menghindari kebiasaan meminum obat kecuali dari resep dokter: Mengonsumsi obat tanpa resep dokter dapat membahayakan kesehatan tubuh dan menimbulkan efek samping yang berbahaya.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan tempat seseorang tinggal dalam waktu lama dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Lingkungan yang baik dan sehat akan membantu seseorang untuk menjaga kesehatannya, sedangkan lingkungan yang buruk atau tidak sehat dapat meningkatkan risiko terkena penyakit. Lingkungan fisik seperti kualitas udara, air, dan tanah dapat memengaruhi kesehatan seseorang. Udara yang tercemar dapat menyebabkan masalah pernapasan, sedangkan air yang terkontaminasi dapat menyebabkan penyakit diare atau infeksi lainnya. Selain itu, lingkungan yang tidak aman juga dapat meningkatkan risiko kecelakaan atau cedera.

5) Faktor Olahraga dan Latihan

Faktor olahraga dan latihan memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Olahraga secara teratur dapat meningkatkan kondisi fisik dan kesehatan, serta dapat membantu mengurangi risiko terkena berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluan dan memperoleh kebugaran jasmani disebut terlatih. Dalam olahraga, kondisi tubuh terlatih akan lebih mampu menahan beban dan mampu beradaptasi dengan kegiatan fisik yang lebih intensif. Sebaliknya, seseorang yang tidak terbiasa berolahraga atau jarang bergerak akan memiliki kondisi tubuh yang buruk dan disebut tak terlatih. Olahraga adalah alternatif yang paling

efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran karena olahraga memiliki manfaat fisik, psikis, dan sosial. Olahraga dapat membantu meningkatkan kondisi fisik seperti kekuatan dan daya tahan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas. Selain itu, olahraga juga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan memperbaiki suasana hati. (Depdiknas, 2000, hal. 8-10) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang adalah sebagai berikut:

a) Jenis Kelamin

Laki-laki dan wanita setelah adanya pubertas wanita cenderung memiliki persentase lemak tubuh yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh perbedaan kadar hormon antara laki-laki dan perempuan yang mempengaruhi distribusi lemak tubuh.

b) Genetik

Faktor genetik dapat mempengaruhi daya tahan jantung paru seseorang. Beberapa faktor genetik yang mempengaruhi daya tahan jantung paru antara lain kapasitas paru-paru maksimum, kemampuan pompa jantung, dan kemampuan sel-sel otot untuk memproduksi energi.

c) Usia

Tingkatan usia memang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, namun kebugaran jasmani dapat ditingkatkan

pada hampir semua usia. Pada usia 20-30 tahun, kebugaran jasmani seseorang cenderung mencapai puncaknya. Pada usia ini, seseorang cenderung memiliki kemampuan daya tahan fisik yang baik serta memiliki kekuatan dan kelenturan tubuh yang optimal. Namun, seiring bertambahnya usia, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan tubuh cenderung menurun. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya massa otot dan penurunan fungsi organ tubuh.

d) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik seperti latihan *aerobik* yang dilakukan secara teratur dan benar dapat membantu meningkatkan daya tahan jantung paru. Olahraga *aerobik* seperti berlari, bersepeda, berenang, dan *aerobik* dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan kemampuan pompa jantung, sehingga meningkatkan kemampuan tubuh untuk mengolah oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan sel-sel tubuh.

e) Kebiasaan Merokok

Merokok dapat memperburuk kondisi daya tahan jantung paru karena 4% asap tembakau mengandung berbagai zat berbahaya seperti karbon monoksida, nikotin, tar, dan gas beracun. Karbon monoksida dalam asap tembakau dapat mengikat hemoglobin dalam darah sebesar 200-300 kali lebih kuat dari oksigen, sehingga mengurangi kemampuan darah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh.

Berdasarkan pendapat dari kedua ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti makanan dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, waktu tidur dan istirahat yang dibutuhkan untuk pemulihan kondisi tubuh, lingkungan tempat tinggal, olahraga yang teratur, serta gaya hidup sehat secara keseluruhan. Agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

d. Komponen Kondisi Fisik dalam Futsal

Futsal merupakan permainan yang sangat dinamis dan membutuhkan kecepatan, kelincahan, dan ketepatan dari setiap pemain. Karena lapangan futsal lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola, maka setiap pemain harus dapat bergerak dengan cepat dan efisien untuk mencari ruang kosong, baik dalam menyerang maupun bertahan. Selain itu, futsal juga membutuhkan kemampuan dribbling yang baik, karena pemain harus dapat menguasai bola dengan baik di lapangan yang sempit dan terbatas. Passing yang akurat juga sangat penting dalam futsal, karena hal tersebut dapat membantu menciptakan peluang gol dan mempertahankan bola dari serangan lawan. Gerakan dan posisi yang tepat juga sangat penting dalam futsal, karena setiap pemain harus dapat memahami peran dan tugasnya dalam tim serta dapat bergerak dengan efektif untuk menciptakan peluang atau mempertahankan pertahanan tim.

(Lhaksana, 2011, hal. 17-18) menjelaskan dari sepuluh macam komponen kondisi fisik tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat karakteristik cabang olahraga futsal dapat disimpulkan komponen yang harus lebih dominan untuk pemain futsal adalah daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Bempa seorang ahli kepelatihan dikutip oleh (Lhaksana, 2011, hal. 8), menyimpulkan bahwa ada tiga komponen pelatihan yang utama dan biasa disebut “*A Golden Triangle*” dari ketiga komponen kondisi fisik dominan yang harus dimiliki seorang pemain futsal adalah sebagai berikut:

1) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik di waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan fisik sangat penting bagi para atlet, terutama bagi pemain futsal yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan tubuh yang tinggi untuk mendukung performa selama pertandingan. Semakin lama durasi pertandingan, semakin tinggi pula kebutuhan akan daya tahan tubuh. Pemain futsal yang memiliki kapasitas daya tahan yang baik akan memiliki kemampuan untuk mempertahankan performa selama pertandingan dengan lebih baik dan lebih cepat pulih setelah pertandingan., sebab dengan banyaknya pengulangan tehnik dalam jumlah banyak di permainan futsal juga berdampak pada metabolisme tubuh untuk mengubah makanan menjadi energi

yang diperlukan saat aktivitas fisik. Semakin tingginya kapasitas aerobik seorang pemain maka akan semakin cepat perubahan makanan menjadi energi dan akan semakin cepat di proses pemulihan pada setiap aktivitasnya (Lhaksana, 2011, hal. 21). Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang maka semakin tinggi juga keesehatan jasmaninya

2) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan ialah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Setiawan, 2005, hal. 71). Kekuatan mutlak dimiliki dengan baik oleh setiap pemain. Dijelaskan oleh Bumpa (1990) dikutip dari (Sajoto, 1995, hal. 23) bahwa kekuatan merupakan gaya yang dikeluarkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melawan beban. 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, hal. 36) ialah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Permainan futsal mengandalkan kecepatan, itulah mengapa kecepatan harus dimiliki oleh permainan futsal. Latihan kecepatan butuh

perhitungan 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 seorang semakin baik tingkat kebugaran jasmani, kekuatan (*strength*) bahwa semakin besar kekuatan otot atlet resiko cedera yang akan terjadi semakin kecil, dan kecepatan (*speed*) semakin cepat kecepatan yang dimiliki seorang atlet akan sangat membantu pada penampilan dalam bermain futsal. Oleh karena itu, penting bagi pemain futsal untuk menjaga dan meningkatkan ketiga komponen fisik tersebut dengan melakukan latihan fisik yang teratur dan terstruktur serta menjaga asupan nutrisi yang tepat. Dengan meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fisik, pemain futsal dapat meningkatkan performa.

Sebagai dasar atau pedoman untuk penelitian data Predominan Kondisi Fisik Atlet Futsal Club *Alpha Academy* Yogyakarta di Liga 2 AFK Yogyakarta 2022.

Tabel 2. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola dan Futsal (Putra)

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Klasifikasi				
			Sangat Kurang	Kurang	Sedang	Baik	Sangat Baik
1	Otot perut	<i>Sit ups</i>	10-19	20-29	30-49	50-69	>69
2	Otot lengan & bahu	<i>Push Ups</i>	4-11	12-19	20-28	29-37	>37
3	Kecepatan	Lari 30 meter	5,12- 5,50	4,73- 5,11	4,35-4,72	3,92- 4,34	<3,92
4	Kelincahan	<i>Shuttle run</i>	17,7- 17,2	17,1-167	16,6-16,1	16- 15,6	<15,6
5	Otot tungkai	<i>Vertical jump</i>	38-45	46-52	53-61	62-69	>69
6	Daya tahan jantung Paru	<i>Yoyo Intermitten test</i>	<18.3	18.3- 20.1	20.1-20.7	20.7- 22.4	>22.4

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234).

Tabel 3. Konversi Nilai dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik

KATEGORI	KONVERSI NILAI
Baik Sekali	9
Baik	7
Sedang	5
Kurang	3
Kurang Sekali	1

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 225).

Tabel 4. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet

RENTANG SKOR	KLASIFIKASI
9,6 – 10	Baik Sekali
8,0 – 9,5	Baik
6,0 – 7,9	Sedang
4,0 – 5,9	Kurang
2,0 – 3,9	Kurang sekali

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 225).

2. Hakikat Futsal

Permainan futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Negara Uruguay pada tahun 1930 tepatnya di kota Montovideo. Olahraga baru ini dinamai *futebol de salao* (bahasa portugis) dan *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang memiliki makna sama, yakni sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa itu muncullah singkatan yang lebih mendunia yaitu Futsal. Olahraga ini dimainkan di bawah perlindungan *Federation internationale de Football Association (FIFA)* diseluruh dunia. Indonesia mulai mengenal futsal pada tahun 2002, dengan ceoat merambah pecinta sepak bola ditanah air, mulai dari lingkungan sekolahm kampus, perkantoran. (Jaya, 2008, hal. 1-2).

Tahun 2000 perkembangan futsal di Indonesia sangatlah pesat, terbukti dengan maraknya pembukaan lapangan futsal dan kompetisi. (D.M. & Saryono, 2012, hal. 1) mengatakan bahwa futsal merupakan penyeragaman dari permainan sepak bola mini di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permianan sepak bola dalam bentuk *law of the game* yang disesuaikan. Futsal adalah aktivitas permainan invasi berego yang dimainkan lima lawan lima dalam durasi waktu yang lebih sedikit dari

permainan sepak bola. Tim yang menang adalah tim yang banyak mencetak gol ke gawang lawan. (Lhaksana, 2011, hal. 7) juga mengemukakan bahwa futsal adalah olahraga beregu, dengan kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, odel permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk melakukan kesalahan. Dari segi aturan John (D.Tenang, 2008, hal. 17) bahwa olahraga futsal memiliki aturan tegas tentang kontak fisik seperti *sliding tackle* (menjegal lawan), *body charge* (benturan badan), dan beberapa aspek kekerasan yang lainnya seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan di permainan futsal.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan futsal merupakan olahraga yang dimainkan dengan model permainan cepat dan dinamis, dimainkan di lapangan yang relatif kecil dengan masing-masing tim terdiri dari lima orang serta terdapat aturan tegas mengenai *sliding tackle*, *body charger*, dan kekerasan lain yang terdapat di sepak bola diterapkan di permainan futsal. Futsal ialah permainan sepak bola yang diminikan, futsal dan sepak bola itu memiliki perbedaan permainan futsal sangat di dominasi dengan permainan bola dari kaki ke kaki, sehingga dalam melakukan pertahanan ataupun menyerang lebih banyak dengan melakukan umpan pendek. Permainan futsal memiliki lima orang yang bermain dalam permainan sedangkan sepakbola memiliki sebelas pemain serta ukuran lapangan futsal memiliki ukuran yang lebih kecil dibanding sepak bola, perbandingannya kurang lebih satu dibanding enam sehingga peralatan dan peraturannya pun disesuaikan. Namun tujuan dari permainan futsal sama

saja dengan sepak bola yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Berikut perbedaan Permainan futsal dan sepak bola menurut (Lhaksana, 2011, hal. 13).

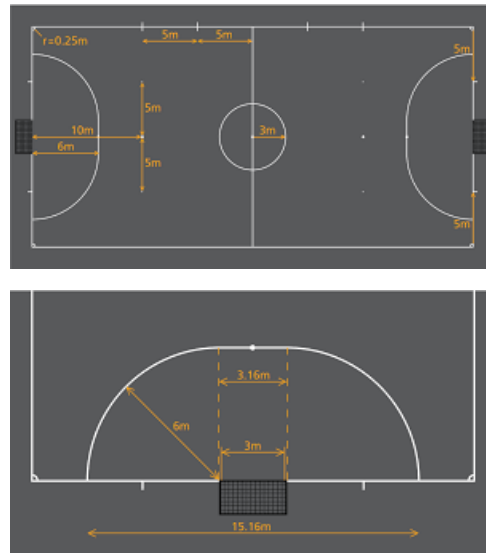
Tabel 5. Perbedaan Futsal dan Sepak bola

Futsal	Sepak Bola
Berat bola 390-430 gram	Berat bola 410-450 gram
5 pemain	11 pemain
Tidak terbatas	3 pergantian pemain
Tendangan ke dalam	Lemparan ke dalam
Satu babak 20 menit	Satu babak 45 menit
1x time out per babak	Tidak memiliki time out
Tidak ada <i>off side</i>	Ada <i>off side</i>

Sumber : (Taktik &Strategi Futsal Modern, 2011, hal. 13)

Permainan futsal memiliki lapangan berbentuk persegi panjang. (Lhaksana, 2011, hal. 10-13) mengemukakan bahwa panjang 25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter, dengan garis lebar lapangan yaitu 8 cm yakni garis sisi, garis gawang dari ujung ke ujung, dan garis melintang di tengah lapangan, lingkaran tengah berdiameter 6 meter, daerah penalti seperempat lingkaran dengan busur berjari-jari 6 meter berada di tengah-tengah pada garis gawang, bagian atas dari masing-masing seperempat lapangan dihubungkan oleh garis sepanjang 3,16 meter yang membentang sejajar dengan garis gawang, garis penalti 6 meter dari titik garis tengah gawang, kedua garis penalty berjarang 12 meter dari titik tengah garis gawang, zona

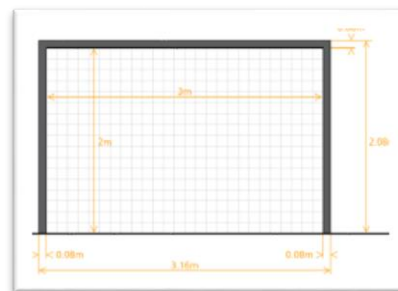
pergantian pemain yaitu 6 meter (3 meter pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelempar, zona tendangan sudut dengan radius 25 cm ditiap sisi (*corner kick*) sudut lapangan.



Gambar 1. Lapangan Futsal

Sumber : (*Fifa Futsal Laws of The Game., 2016*)

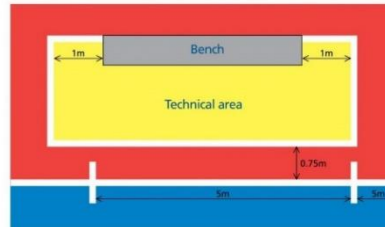
Ukuran dari gawang futsal memiliki tinggi 2 meter x lebar 3 meter, dengan ketebalan tiang gawang yaitu 0,008 meter dan kedalam gawang minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah.



Gambar 2. Gawang Futsal

Sumber : (*Fifa Futsal Laws of The Game., 2016*)

Zone pergantian pemain pada lapangan futsal memiliki panjang 5 meter dengan lebar garis yaitu 8 cm, jarak zona pergantian pemain dengan garis tengah lapangan adalah 5 meter.



Gambar 3. Zona Pergantian Futsal

Sumber : (*Fifa Futsal Laws of The Game.*, 2016)

Bola dalam olahraga futsal memiliki ukuran 4 dengan keliling bola 62-64 cm, memiliki berat 390-430 gram, lambungan 55-65 cm pada pantulan pertama, memiliki tekanan sama dengann 0,4 – 0,6 atmosfir (400-600) berbahan kulit atau bahan yang cocok sehingga aman untuk dimainkan dan berbentuk bulat sempurna.



Gambar 4. Bola Futsal

Sumber : (*Fifa Futsal Laws of The Game.*, 2016)

Olahraga futsal memiliki aturan waktu yaitu 2 x 20 menit dengan waktu istirahat selama 10 menit di antara babak pertama dan kedua. Setiap tim juga memiliki satu kali kesempatan untuk menggunakan timeout selama pertandingan dengan durasi 1 menit untuk setiap babak. Jika skor masih sama setelah kedua babak berakhir, maka pertandingan dilanjutkan dengan

perpanjangan waktu selama 2 x 10 menit. Jika setelah perpanjangan waktu skor masih sama, maka dilakukan tendangan adu penalti dengan lima penendang untuk masing-masing tim. Jika skor masih sama setelah lima penendang, maka dilakukan tendangan penalti dengan satu penendang pada setiap tim secara bergantian sampai terdapat pemenang.

Secara garis besar ukuran pada lapangan futsal berbentuk persegi panjang dengan panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter, gawang dengan ukuran 2x3 meter, terdapat zona pergantian sepanjang 5 meter, dan permainan dengan durasi 2x20 menit menggunakan bola futsal berukuran 4.

3. Profil Tim Futsal *Alpha Academy*

Futsal *Alpha Academy* adalah sebuah *academy* futsal yang berdiri pada tahun 2021 didirikan oleh Asraf Aqil, *Futsal Alpha Academy* beralamat di Gg. Guru, Manggung no 02 RT 02/RW 55, Caturtunggal, Depok, Sleman, DIY. 55281. Club Futsal *Alpha Academy* melakukan latihan rutin seminggu dua kali pada hari rabu dan jumat, dilapangan Forza Futsal yang beralamat di Jln. Seturan Raya, No. 12, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Academy* ini memiliki tujuan untuk mengembangkan prestasi dalam bidang olahraga futsal. Pembinaan usia muda sangat penting dalam mengembangkan bakat dan potensi para pemain futsal, sehingga keberadaan tim seperti Futsal *Alpha Academy* dapat membantu mendorong perkembangan olahraga futsal di wilayah tersebut. Melalui kegiatan pelatihan dan latihan yang teratur, para pemain di Futsal *Alpha Academy* dapat meningkatkan keterampilan dan keahlian teknis dalam bermain futsal. Selain itu, kegiatan pembinaan juga dapat membantu para pemain untuk

membangun sikap disiplin, kerja keras, dan kerjasama dalam tim yang dapat membantu mereka dalam mencapai prestasi yang lebih baik di masa depan.

Tim Futsal *Alpha Academy* sekarang menjalankan pembinaan di kelompok umur 19-23, pada kelompok umur ini tim Futsal *Alpha Academy* sedang mengikuti sebuah kompetisi yaitu Liga 2 AFK (Asosiasi Futsal Kabupaten) Yogyakarta. Pada kompetisi ini tim Futsal *Alpha Academy* sekarang menduduki peringkat 3 dari 16 tim yang ikut serta dalam Liga 2 AFK Yogyakarta.

Latihan Tim Futsal *Alpha Academy* dipimpin dengan susunan pelatih sebagai berikut:

- a. *Headcoach* = Asraf Aqil
- b. *Assistant Coach* = Luthfi Naizul Fahri
- c. Pelatih Kiper = Muhammad Farhan Faalih
- d. Perlengkapan = Resdy Ramadhan Budiman Putra
- e. Manager = Jessica Indira Novita Putri

Dengan rutinnnya latihan dan cukup disiplinnya para pemain diharapkan mampu memaksimalkan seluruh kemampuan pemain baik sedang dalam lapangan maupun diluar lapangan.

B. Penelitian Relevan

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

1. Penelitian oleh Deni Ariyanto (2014) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Tim Futsal SMP Stella Duce II Yogyakarta”. Dengan sampel penelitian sebanyak 25 orang. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari empat (4) butir tes yaitu (1) tes lari 35 meter, (2) tes leg dynamometer, (3) multistage fitness tes, (4) tes shuttle-run 4x10 meter. Teknik analisis data dengan menggunakan statistic deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 orang atau 8% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik sekali, 3 orang atau 12% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik, 13 orang atau 52% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sedang, 6 orang atau 24% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang, dan 1 orang atau 4% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali.
2. Penelitian oleh Dwi Hartanto (2014) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 16 siswa. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, (2) kecepatan diukur dengan lari 60m, (3) kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run Test*, (4) power menggunakan *vertical jump*, (5) fleksibilitas menggunakan *sit and*

reach, dan (6) daya tahan aerobik menggunakan *multi stage test*. profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor masuk dalam kategori sedang.

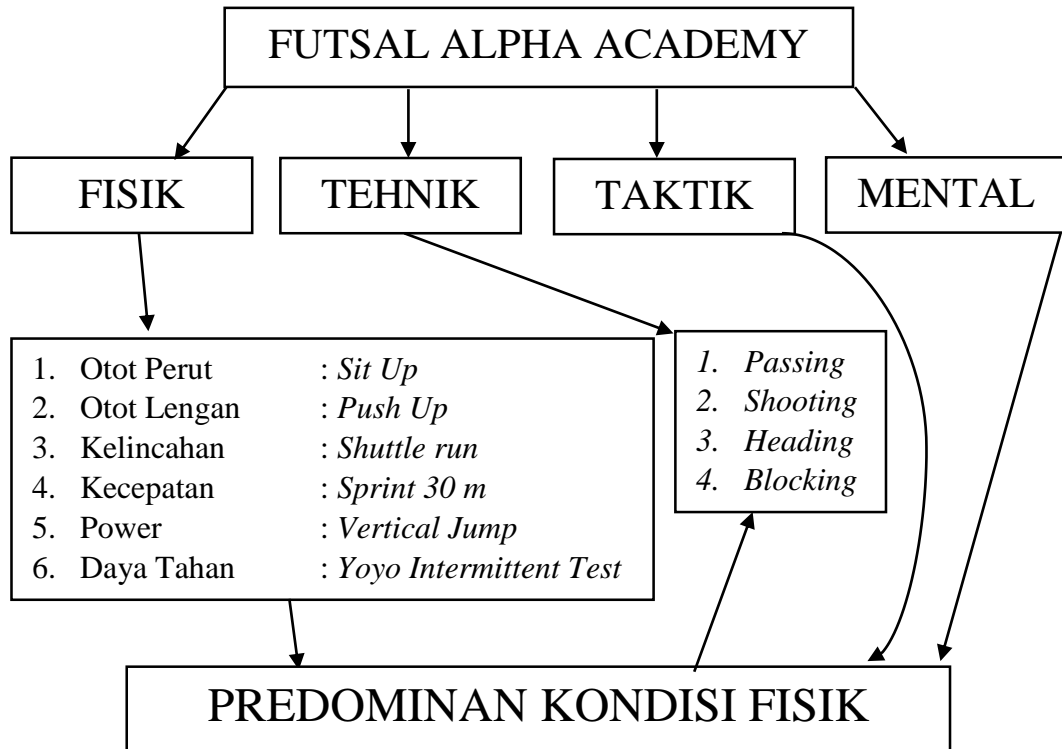
C. Kerangka Berfikir

Futsal adalah olahraga yang menuntut adanya kemampuan kondisi fisik yang baik sangat penting bagi atlet futsal untuk dapat bermain dengan maksimal dan mencapai prestasi yang lebih baik. Kondisi fisik dapat diwujudkan dengan kesungguhan pemain dalam mengikuti jalannya latihan yang telah diprogram oleh para pelatih. Memiliki kondisi fisik yang baik dapat diharapkan untuk meningkatnya prestasi olahraga futsal ditingkat nasional.

Kondisi fisik yang baik mutlak dibutuhkan oleh setiap pemain dalam olahraga futsal, karena kondisi fisik yang baik dapat membantu pemain agar dapat bermain maksimal dan mengeluarkan seluruh kemampuannya pada saat pertandingan serta dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kondisi fisik pemain dapat terlihat ketika pemain tersebut bertanding. Apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang baik, maka pada saat bertanding tidak terlihat kelelahan yang berpengaruh terhadap penampilannya dilapangan. Sebaliknya, jika pemain memiliki kondisi fisik yang buruk, dalam permainan pemain akan terlihat kelelahan yang bisa menurunkan performa bermainnya dilapangan.

Peneliti akan melakukan rangkaian tes predomnan kondisi fisik kepada Tim Futsal *Alpha Academy* tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh persiapan pemain dalam menghadapi kompetisi Liga 2 AFK Yogyakarta khususnya dalam kondisi fisik pemain. Hasil dari tes tersebut akan menjadi

bahan pertimbangan atau evaluasi untuk tim pelatih kedepannya. Tes yang akan dilakukan Tim Futsal *Alpha Academy* adalah *sit up*, *push up*, *shuttle run*, *sprint 30 m*, *vertical jump*, dan *yoyo intermittent level 2*.



Gambar 5. Bagan Kerangka Berfikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir diatas dapat ditarik pertanyaan penelitian ini, yaitu :

1. Seberapa besar predominan kondisi fisik atlet tim Futsal *Alpha Academy* untuk menunjang permainan saat pertandingan?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif adalah salah satu metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan objek atau subyek yang diteliti secara sistematis dan tepat. Metode penelitian ini didasarkan pada pengumpulan data kuantitatif yang kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik untuk mendapatkan gambaran yang akurat tentang karakteristik atau fakta yang ada pada objek atau subyek yang diteliti.

Penelitian Kuantitatif adalah penelitian yang di tuntut untuk menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan sebuah data, pernafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya (Arinkunto, 2006)
Tempat dan Waktu Penelitian

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013, hal. 61). Variabel penelitian ini adalah satu variabel yaitu predominan kondisi fisik pemain tim Futsal *Alpha Academy*.

Kondisi fisik merupakan kondisi dimana seorang atlet mampu menggunakan organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal. Komponen kondisi dalam penelitian ini terdiri dari lima komponen yaitu

kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan power tungkai. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Menurut Harsono (1988: 176) kekuatan otot lengan adalah kemampuan dari otot lengan untuk membangkitkan tegangan dengan suatu tahanan dan mengangkat beban. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Kekuatan otot lengan juga merupakan faktor penting dalam meningkatkan kondisi fisik para pemain futsal *Alpha Academy*. Otot lengan berperan penting dalam menopang dan menggerakkan tubuh, khususnya pada saat melakukan gerakan-gerakan seperti menendang bola, memegang lawan, atau melakukan gerakan-gerakan lainnya yang membutuhkan kekuatan pada otot lengan. Tes *push up* dapat digunakan untuk menguji kekuatan otot lengan pada para pemain futsal, satuan pengukuran dalam tes *push up* adalah jumlah *push up* yang dapat dilakukan oleh pemain.
2. Kekuatan otot perut adalah kemampuan otot perut untuk berkontraksi berulang kali tanpa mengalami kelelahan dengan mudah (Altres & Schiff, 2013). Kekuatan otot perut merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan daya tahan pemain futsal *Alpha Academy*. Otot perut merupakan otot inti yang berperan dalam menstabilkan tubuh dan menghasilkan kekuatan untuk melakukan gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam permainan futsal, seperti melompat, menggiring bola, dan menendang bola. Tes *sit up* dapat digunakan untuk mengukur kekuatan

otot perut pada para pemain futsal, satuan pengukuran dalam tes *sit up* adalah jumlah sit up yang dapat dilakukan oleh pemain.

3. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian- bagiannya secara cepat dan tepat (Ismaryati, 2008:41). Kelincahan adalah faktor penting dalam meningkatkan kemampuan para pemain futsal *Alpha Academy*. Dalam permainan futsal, kelincahan dapat membantu para pemain untuk mengubah arah dengan cepat dan menghindari tekanan dari lawan, serta dapat digunakan untuk melakukan dribbling, melewati lawan, atau menipu lawan dengan cepat. Tes *Shuttle Run* dapat digunakan untuk menguji kelincahan pada para pemain futsal, satuan pengukuran dalam tes *Shuttle Run* adalah detik, dan penilaian dilakukan berdasarkan catatan waktu tercepat dari dua kali percobaan.
4. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Dumadi dan Sajoto, 2003). Kecepatan merupakan faktor penting dalam meningkatkan kemampuan para pemain futsal *Alpha Academy*. Dalam permainan futsal, kecepatan dapat membantu para pemain untuk bergerak atau berpindah posisi dengan cepat dari posisi menyerang ke posisi bertahan atau sebaliknya dalam waktu singkat. Tes *sprint 30 meter* dapat digunakan untuk mengukur kecepatan pada para pemain futsal. Penilaian dilakukan berdasarkan catatan waktu tercepat dari dua kali percobaan.
5. Kekuatan power tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan otot-otot tungkai secara maksimal

dalam periode yang singkat. Kekuatan power tungkai ialah Kemampuan para pemain Futsal *Alpha Academy* dalam menggunakan otot tungkai saat menerima beban dalam permainan. Sebab otot tungkai berperan penting dalam menghasilkan kekuatan dan daya dorong saat melakukan gerakan-gerakan seperti menendang, melompat, mendribbling, menghentikan bola, dan gerakan-gerakan lainnya yang membutuhkan kekuatan pada otot tungkai. Tes *vertical jump* dapat digunakan untuk mengukur kekuatan power tungkai pada para pemain futsal, penilaian dilakukan berdasarkan jarak tertinggi yang berhasil dicapai oleh pemain.

6. Daya tahan ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama (Sukadiyanto, 2011: 60). Daya tahan merupakan faktor penting dalam meningkatkan kemampuan para pemain futsal *Alpha Academy*. Daya tahan fisik dapat membantu para pemain untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama pada saat latihan maupun pertandingan, sehingga mereka dapat mempertahankan performa terbaik mereka hingga akhir pertandingan. Tes *Yoyo intermittent test level 2* dapat digunakan untuk mengukur daya tahan pada para pemain futsal. Tes ini dilakukan dengan cara berlari bolak-balik sejauh 20 meter dengan 5 meter recovery pada setiap balikkannya, dengan kecepatan yang semakin meningkat setiap tahapnya. Pemain dianggap tidak mampu lagi melanjutkan tes ketika mereka gagal mencapai garis pada saat bunyi beep diulang dua kali. Satuan pengukuran dalam tes ini adalah ml/kg/menit, dan

penilaian dilakukan berdasarkan tahap dan balikan yang berhasil diperoleh setiap pemainnya.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah para pemain tim Futsal *Alpha Academy*, dengan rentan usia 19 tahun – 23 tahun sebanyak 17 pemain yang tergabung pada persiapan tim untuk mengikuti kompetisi Liga 2 AFK Yogyakarta. Penelitian dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan.

D. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Desa Cepit Condong Catur, Depok Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2023 dari pukul 14.00 sampai dengan selesai. Penelitian ini dihadiri sebanyak 17 pemain tim Futsal *Alpha Academy* dan didampingi oleh para staff pelatih tim Futsal *Alpha Academy*.

E. Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Uji Validitas dan Reabilitas Intrumen

- a. Tes Daya tahan Otot : Otot lengan *push-up* Validitas 0,613 dan Reabilitas 0,841 (Ridwan & Irawan, 2018). Otot perut *shit-up* Validitas 0,866 dan Reabilitas 0,557 (Mackenzie, 2005)
- b. Tes Kelincahan : Tes *shuttle run* memiliki Validitas sebesar 0,82 dan reabilitas sebesar 0,93 (Khodir, 2013)

- c. Tes Pengukuran Kecepatan : Tes lari *sprint 30 meter* Validitas 0,428 dan Reabilitas 0,864 (Ridwan & Irawan, 2018)
- d. Tes Power : tes *vertical jump* Validitas 0,609 dan Reabilitas 0,861 (Fuzyiono, 2013)
- e. Tes Daya Tahan Jantung Paru : *Yoyo Intermittent Level* Validitas 0,915 dan Reabilitas 0,868 (Kurniawan, 2019)

F. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen Penelitian

Intrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah dioleh (Arikunto, 2013, hal. 203). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Melalui tes dan pengukuran penelitian akan memperoleh data objektif. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 6 (enam) item tes, yaitu:

a. Kekuatan Otot

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

b. Kekuatan Otot Perut

Instrument yang digunakan dalam melakukan test kekuatan otot, peneliti menggunakan tes *sit up* yaitu untuk mengukut komponen pada daya tahan kekuatan otot perut.

c. Kelincahan

Instrumen yang digunakan untuk meneliti kelincahan, peneliti menggunakan *shuttle run* untuk mengukur kelincahan.

d. Kecepatan

Instrument yang digunakan untuk melakukan tes kecepatan, peneliti menggunakan tes *sprint* 30 meter untuk mengukur kecepatan.

e. Power Tungkai

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

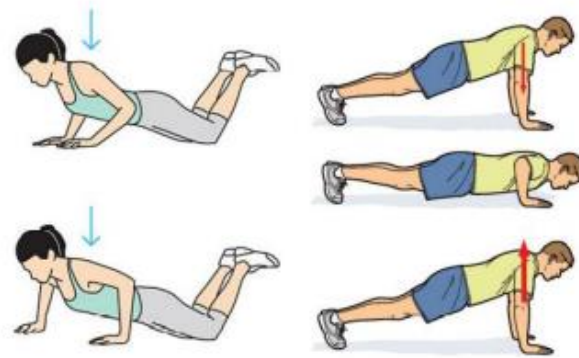
f. Daya Tahan

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

2. Teknik Pengambilan Data

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

a. *Push Up*



Gambar 6. Pelaksanaan *Push Up*

Sumber : (Cahyono dkk., 2018)

Prosedur pelaksanaan *push up test*

Peralatan:

- 1) Lapangan / lintasan dengan permukaan datar
- 2) *Stop watch*
- 3) Formulir pencatatan hasil
- 4) Alat tulis

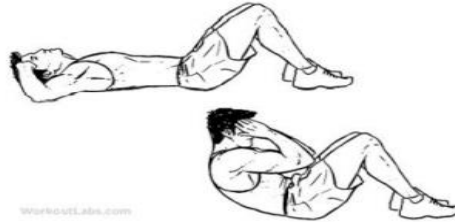
Prosedur Pelaksanaan:

- 1) Atlet diberi instruksi untuk berpasangan
- 2) Atlet pertama mengambil posisi *push up*
- 3) Setelah mendengar aba-aba “Go” atlet mulai melakukan *push up*
- 4) Lakukan gerakan *push up* secara berulang-ulang secepatnya dan dengan gerakan yang benar selama 1 menit
- 5) Atlet kedua bertugas untuk menghitung jumlah *push up* yang didapat atlet pertama

Penilaian:

Penilaian akan diambil dari jumlah push up yang didapat dalam waktu 1 menit.

b. *Sit up*



Gambar 7. Pelaksanaan *Sit Up*

Sumber : (Cahyono dkk., 2018)

Prosedur pelaksanaan *sit up test*

Peralatan:

- 2) lapangan / lintasan yang datar
- 3) Penanda
- 4) Matras
- 5) *Stopwatch*

Prosedur pelaksanaan:

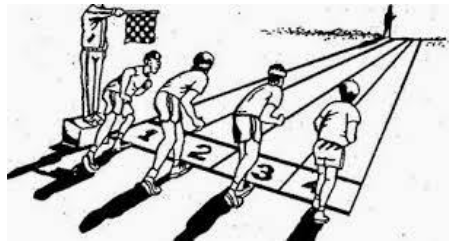
- 1) Atlet diberi instruksi untuk berpasangan
- 2) Atlet pertama mengambil posisi *sit up* dengan lutut ditekuk dan tangan berada di belakang kepala
- 3) Atlet kedua memegang kaki atlet pertama

- 4) Setelah mendengar aba-aba “Go” atlet melakukan gerakan *sit up* secara berulang-ulang.
- 5) Lakukan gerakan *sit up* dengan benar dan cepat dalam waktu 1 menit.
- 6) Atlet kedua menghitung gerakan *sit up* yang didapat atlet pertama

Penilaian:

Penilaian diambil dari jumlah gerakan *sit up* selama 1 menit yang dihitung oleh atlet kedua

c. *Sprint 30 meter*



Gambar 8. Pelaksanaan *Sprint 30 Meter*

Sumber : (Depdiknas : 2015)

Prosedur pelaksanaan *Sprint 30 meter*

Peralatan:

- 1) Lapangan / lintasan yang datar
- 2) *Cones*
- 3) Meteran
- 4) *Stopwatch*

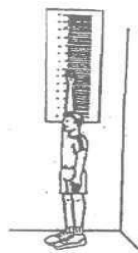
Prosedur pelaksanaan:

- 1) Pelaksanaan dilakukan hanya 2 pemain saja sisanya menunggu giliran
- 2) Atlet menggunakan awalan dengan start berdiri di garis *start*, setelah mendengar aba-aba “Go” atlet berlari secepat mungkin samapai garis *finish* dan dapat dilihat hasilnya dari *stopwatch* yang dipegang oleh tim penilai.
- 3) Test dilakukan 2 kali percobaan setiap pemainnya

Penilaian:

Penilaian akan diambil hasil waktu tercepat dari 2 kali percobaan yang dilakukan setiap atlet.

d. Vertical Jump



Gambar 9. Pelaksanaan *Vertikal Jump*

Sumber : (Dalam Muhammad Hilman 2016:31)

Peralatan:

- 1) Lintasan datar / lapangan
- 2) Papan bermeteran yang dipasang dengan ketinggian 140cm hingga 310 cm dengan ketelitian 1 cm
- 3) Sepatu cats
- 4) Kaos kaki

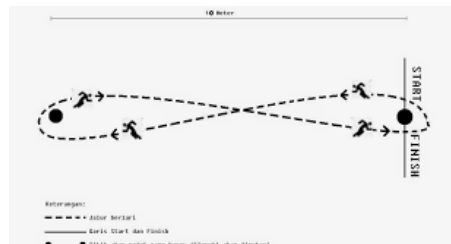
Prosedur pelaksanaan:

Testi diberi kesempatan sebanyak 2x percobaan. Menentukan skor dengan cara mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat dari 2x percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 141).

Penilaian:

Ukur selisih antara tinggi loncatan dengan tinggi raihan sebelum loncat, kemudian catat.

e. Shuttle run



Gambar 10. Shuttle run

Sumber : (Hilman, 2016)

Prosedur pelaksanaan *Shuttle run*

Peralatan :

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

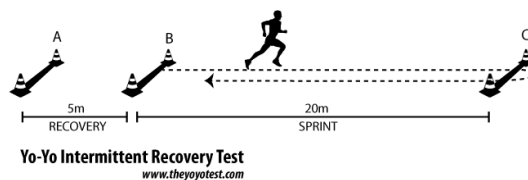
Prosedur pelaksanaan :

Testi diberi kesempatan melakukan tes selama dua kali dengan 2 kali putaran jarak 25 m, waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish*.

Penilaian :

Catatan waktu yang dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik). Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 157).

f. Yoyo Intermittent Test Level Level 2



Gambar 11. Yoyo Interminntent Recovery Test Level 2

Sumber : (Akbar, I. A. (2015).

Prosedur Pelaksanaan *Yoyo Intermittent Test*

Peralatan:

- 1) Lapangan / Lintasan Datar
- 2) Cones / marker
- 3) Meteran
- 4) *CD yo yo intermittent test level 2 / Audio*

Pelaksanaan Test:

- 1) Bikin area dari *yoyo intermittennt test* dengan jarak 20 m berlari dan area *rocovery* 5 m
- 2) A-B adalah area *rest* (pada gambar)

- 3) B-C adalah area berlari atau target area (pada gambar)
- 4) Memberi contoh agar semua atlet mengerti cara melakukan *test yoyo intermittent*
- 5) Cek audio dari *yoyo intermittent test* dan bunyi beep yang menjadi standar untuk pengukuran
- 6) Atlet yang melakukan bersiap di garis B dan harus berlari menyentuhkan salah satu kakinya pada garis C sebelum tanda berikutnya dari audio. Kemudian atlet berputer kembali ke garis B setelah terdengar bunyi sampai sebelum kembali bertanda bunyi.
- 7) Setelah berhasil mencapai garis B, atlet melakukan *recovery* pada garis A-B dan diharapkan untuk tetap bersedia berlari kembali menuju garis C setelah mendengar bunyi.
- 8) Lakukan dengan terus menerus sampai atlet mencapai batas maksimalnya
- 9) Atlet dianggap gagal/tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menginjakkan kakinya pada garis.

Penilaian:

Atlet akan menjalani tes dengan kemampuan semaksimal mungkin, jumlah terbanyak dihitung dari level dan balikan yang diperoleh atlet tersebut, dan hasil akan dicatat atau diukur dengan menggunakan tabel MFT.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realitas tentang kondisi fisik para atlet futsal *Alpha Academy*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif atau statistik deskriptif, yang digunakan untuk menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan

yang bisa berlaku untuk umum dan generalisasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif presentase, yang bertujuan untuk menghitung presentase dari setiap kategori atau variabel yang diamati dalam penelitian. Pemaknaan hasil analisis ini kemudian digunakan sebagai bahan pembahasan atas permasalahan yang diajukan, dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik atlet tim futsal *Alpha Academy*.

Setelah diketahui predomnan kondisi fisik atlet tim futsal *Alpha Academy*, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu:

$$\text{Persentase hasil (\%)} P = f / n \times 100\%$$

Sumber : Anas Sudjono (Dalam Muhammad Hilman 2016:33)

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya
n = jumlah frekuensi/banyaknya individu

P = Angka persentase

N : number of case / jumlah responden

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu kepada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor. Dengan kategori; 1) baiksekali, 2) baik, 3) sedang, 4) kurang, 5) kurang sekali.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Desa Cepit Condong Catur, Depok Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dan pengambilan data dilakukan pada tanggal 13 Mei 2023 dari pukul 14.00 sampai selesai. Subjek penelitian ini adalah atlet tim Futsal *Alpha Academy* kelompok umur 19-23 tahun yang berjumlah 17 atlet. Kondisi atlet tim Futsal *Alpha Academy* dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan dari beberapa tes yaitu tes kekuatan otot dengan test *push up* dan *sit up* dengan satuan jumlah melakukan, tes kecepatan dengan tes *sprint 30 m* dengan satuan detik, tes kelincahan dengan *Shuttle run* dengan satuan waktu, tes power tungkai menggunakan *vertical jump* dengan satuan centimeter, dan tes daya tahan dengan *yoyo Intermittent test level 2* dengan satuan meter/menit=level. Hasil masing – masing tes dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Kemampuan *Push Up*

Dalam tes penelitian yang diikuti oleh 17 atlet futsal *Alpha Academ* ini, didapati hasil tes dan kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian kemampuan kekuatan dengan tes *push up* sebagai berikut:

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

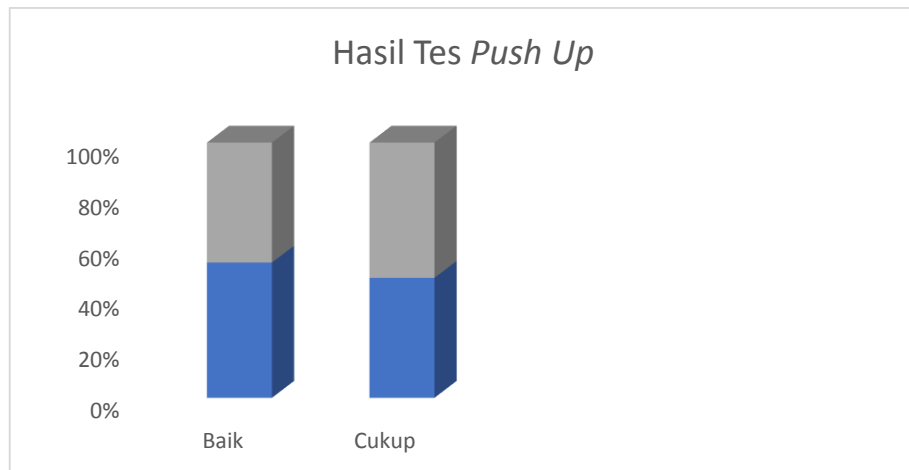
Tabel 6. Data Statistik Hasil *Test Push Up*

Statistik	Skor
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	31
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	23
<i>Mean</i> (Rata-rata)	26
Standar Deviasi	2.3632
<i>Median</i>	27

Tabel 7. Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up*

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik sekali	-	-
2	Baik	9	53%
3	Cukup	8	47%
4	Kurang	-	-
5	Kurang Sekali	-	-
		17	100

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



Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up*

2. Kemampuan *Sit Up*

Dalam tes penelitian yang diikuti oleh 17 atlet futsal *Alpha Academy* ini, didapati hasil tes dan kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian kemampuan kekuatan dengan tes *sit up* sebagai berikut:

Tabel 8. Data Statistik Penelitian Tes *Sit Up*

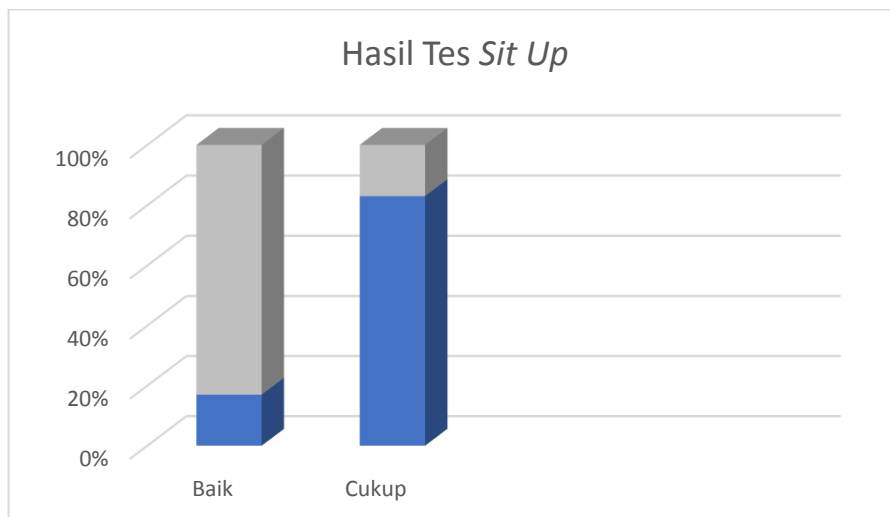
Statistik	Skor
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	59
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	30
<i>Mean</i> (Rata-rata)	42
Standar Deviasi	7.668
<i>Median</i>	40

Deskripsi lebih rinci dari hasil tes kemampuan *Sit Up* atlet tim futsal *Alpha Academy* sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up*

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik sekali	-	-
2	Baik	3	17%
3	Cukup	14	83%
4	Kurang	-	-
5	Kurang Sekali	-	-
		17	100

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



Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up*

3. Kemampuan *Sprint 30 m*

Dalam tes penelitian yang diikuti oleh 17 atlet tim futsal *Alpha Academy* ini, didapati hasil tes dan kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian kemampuan kecepatan dengan tes *sprint 30 m* sebagai berikut:

Tabel 10. Data Statistik Penelitian Tes *Sprint 30 m*

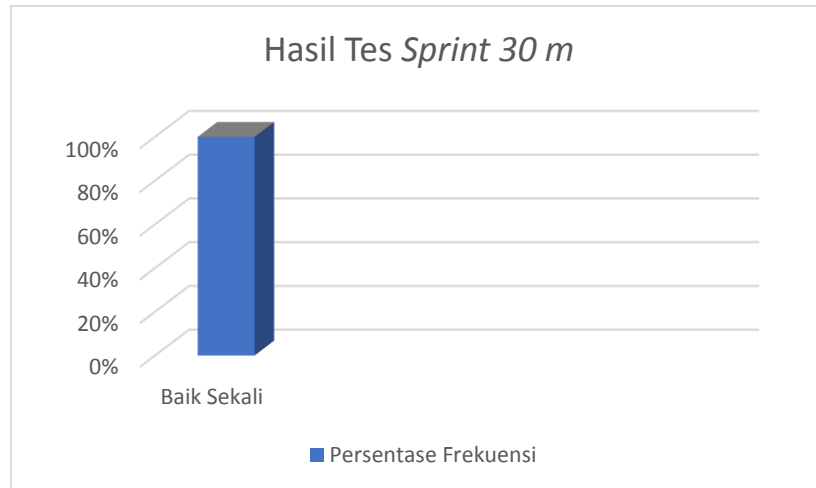
Statistik	Skor
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	3.40
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	3.91
<i>Mean</i> (Rata-rata)	3.60
Standar Deviasi	0.147
<i>Median</i>	3.56

Deskripsi lebih rinci dari hasil tes kemampuan *Sprint 30 m* atlet tim futsal *Alpha Academy* sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint 30 m*

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik sekali	17	100%
2	Baik	-	-
3	Cukup	-	-
4	Kurang	-	-
5	Kurang Sekali	-	-
		17	100%

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



Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Lari *Sprint 30m*

4. Kemampuan *Shuttle run*

Dalam tes penelitian yang diikuti oleh 17 atlet futsal *Alpha Academy* ini, didapati hasil tes dan kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian kemampuan kelincahan dengan tes *shuttle run* sebagai berikut:

Tabel 12. Data Statistik Penelitian Tes *Shuttle run*

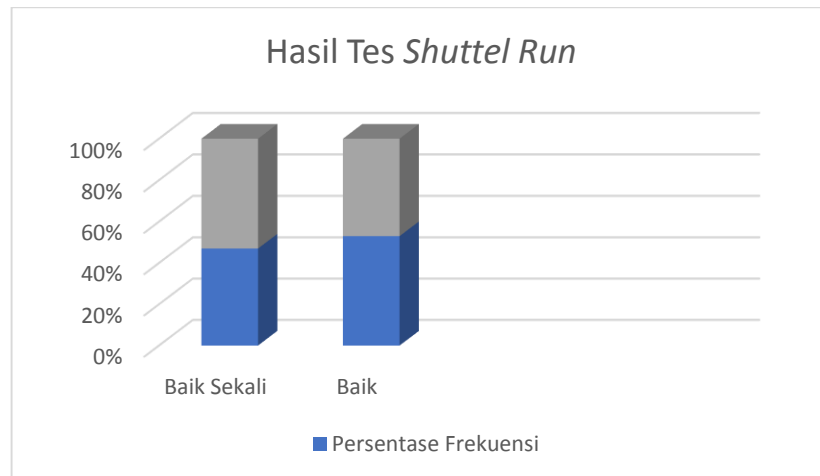
Statistik	Skor
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	13.84
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	15.88
<i>Mean</i> (Rata-rata)	15.28
Standar Deviasi	0.544
<i>Median</i>	15.56

Deskripsi lebih rinci dari hasil tes kemampuan *Shuttle run* atlet tim futsal *Alpha Academy* sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Penelitian Tes Shuttle run

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik sekali	8	47%
2	Baik	9	53%
3	Cukup	-	-
4	Kurang	-	-
5	Kurang Sekali	-	-
		17	100%

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



Gambar 15. Diagram Hasil Tes Shuttle run

5. Kemampuan Vertical Jump

Dalam tes penelitian yang diikuti oleh 17 atlet futsal *Alpha Academy* ini, didapati hasil tes dan kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian kemampuan power tungkai dengan tes *vertical jump* sebagai berikut:

Tabel 14. Data Statistik Penelitian Tes *Vertical Jump*

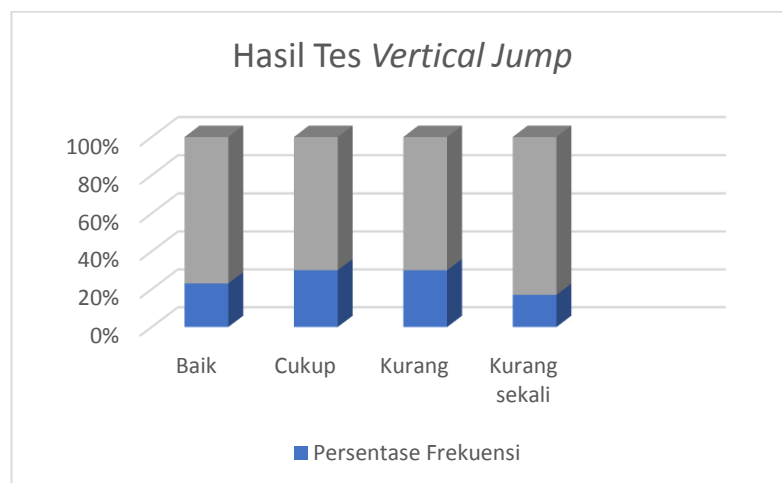
Statistik	Skor
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	68
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	45
<i>Mean</i> (Rata-rata)	54.058
Standar Deviasi	6.872
<i>Median</i>	54

Deskripsi lebih rinci dari hasil tes kemampuan *Vertikal Jump* atlet tim futsal *Alpha Academy* sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Penelitian Tes *Vertical Jump*

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik sekali	-	-
2	Baik	4	23%
3	Cukup	5	30%
4	Kurang	5	30%
5	Kurang Sekali	3	17%
		17	100%

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



Gambar 16. Diagram Hasil Tes *Vertical Jump*

6. Kemampuan Vo2Maks

Dalam tes penelitian yang diikuti oleh 17 atlet futsal *Alpha Academy* ini, didapati hasil tes dan kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian kemampuan kekuatan daya tahan (*Vo2Maks*) dengan tes *Yoyo intermittent test level 2* sebagai berikut:

Tabel 16. Data Statistik Penelitian *Yoyo Intermittent Test Level 2*

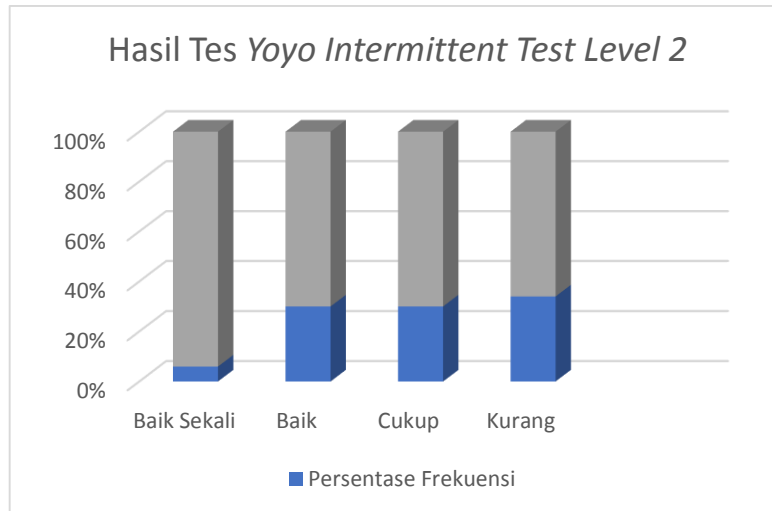
Statistik	Skor
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	22.5
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	19.1
<i>Mean</i> (Rata-rata)	20.3
Standar Deviasi	0.996
<i>Median</i>	20.1

Deskripsi lebih rinci dari hasil tes kemampuan *VO2Maks* atlet tim futsal *Alpha Academy* sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Penelitian *Yoyo Intermittent Test Level 2*

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik sekali	1	6%
2	Baik	5	30%
3	Cukup	5	30%
4	Kurang	6	34%
5	Kurang Sekali	-	-
		17	100%

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



Gambar 17. Diagram Hasil Yoyo Intermittent Test Level 2

Berdasarkan hasil tes penelitian komponen fisik atlet tim Futsal *Alpha Academy* yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa, tes kekuatan otot menggunakan tes *push up* memiliki rata-rata 26 dan masuk dalam kategori sedang sehingga mendapatkan point 5, tes kekuatan otot menggunakan tes *Sit Up* memiliki rata-rata 42 dan masuk dalam kategori sedang sehingga mendapatkan point 5, tes *Sprint 30 m* memiliki rata-rata 3.60 dan masuk dalam kategori baik sekali sehingga mendapatkan point 9, tes *Shuttle run* memiliki rata-rata 15.28 dan masuk dalam kategori baik sehingga mendapatkan point 7, tes *Vertical Jump* memiliki rata-rata 54.058 dan masuk dalam kategori sedang sehingga mendapatkan point 5 dan tes daya tahan jantung atau *Vo2Max* dengan tes *Yoyo Intermittent test level 2* memiliki rata-rata level 20.3 dan masuk dalam kategori sedang sehingga mendapatkan point 5.

Selanjutnya untuk dapat menentukan nilai kondisi fisik atlet tim Futsal *Alpha Academy* secara keseluruhan dengan cara menjumlah konversi nilai skor setiap komponen kondisi fisik, kemudian hasilnya dijumlah dan

dinotasikan di tabel kategori kategori nilai kondisi fisik. Dari tes yang sudah dilakukan oleh atlet tim Futsal *Alpha Academy* didapatkan point sebesar 36. Kemudian dari point tersebut dibagi dari berapa jumlah tes, dan akan ketemu hasilnya. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 18. Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Tim Alpha Academy

Komponen Fisik	Hasil Pengukuran	Kategori	Nilai
Kekuatan Otot	<i>Push Up</i>	Sedang	5
Kekuatan Otot	<i>Sit Up</i>	Sedang	5
Kecepatan	Sprint 30 meter	Baik sekali	9
Kelincahan	<i>Shuttle run</i>	Baik	7
Power Tungkai	<i>Vertical jump</i>	Sedang	5
Daya tahan Jantung	<i>Yoyo intermittent level 2</i>	Sedang	5
Total			36

Nilai Kondisi Fisik = $36:6 = 6$

Dari semua hasil test yang telah dilaksanakan para atlet Futsal *Club Alpha Academy* mendapatkan total nilai sebesar 36 dan masuk ke dalam klasifikasi sedang. Penilaian bisa di lihat pada halaman 30 tabel 3. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet.

B. Pembahasan

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang sangat penting bagi seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang maksimal. Namun, kondisi fisik yang baik saja tidak cukup untuk mencapai prestasi yang maksimal. Diperlukan juga penguasaan teknik bermain yang baik, taktik yang tepat, dan mental yang kuat. Penguasaan teknik bermain yang baik sangat penting dalam cabang olahraga tertentu seperti sepak bola, basket, tenis, dan lain sebagainya. Dengan menguasai teknik bermain yang baik, seorang atlet dapat memaksimalkan potensi fisiknya dan mencapai prestasi yang lebih baik.

Selain itu, taktik yang tepat juga sangat penting untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dengan menguasai taktik yang tepat, seorang atlet dapat memaksimalkan kekuatan tim dan memaksimalkan kemampuan individunya dalam mencapai tujuan bersama. Mental yang kuat juga sangat penting dalam mencapai prestasi yang maksimal, seorang atlet yang memiliki mental yang kuat dapat mengatasi tekanan yang ditimbulkan oleh persaingan dan dapat menjaga fokus dan konsentrasi dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi yang maksimal, seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, serta penguasaan teknik bermain, taktik yang tepat, dan mental yang kuat. Semua aspek ini harus diperhatikan dengan baik dan diolah secara terpadu agar dapat mencapai prestasi yang maksimal di cabang olahraga yang ditekuni. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:100) mengatakan bahwa “Ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan secara seksama dalam olahraga futsal yakni (1) Latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) Latihan Taktik, dan (4) latihan Mental. Fisik khususnya daya tahan merupakan komponen dasar yang paling penting dimana apabila masing-masing dari anggota tim memiliki kondisi daya tahan fisik yang baik maka para pemain dapat mempertahankan kondisi fisiknya selama pertandingan sehingga para pemain futsal tidak cepat mengalami kelelahan dan berdampak pada hasil pertandingan. Latihan fisik dapat diberikan kepada para anggota tim futsal melalui program latihan yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Semakin tinggi kebugarannya, ia akan mampu bermain atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Terlebih futsal merupakan olahraga

intermittent yang menjadikan tuntutan tinggi dalam fisik, teknik, dan taktik pada pemainnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh kondisi fisik atlet tim futsal *Alpha Academy* secara keseluruhan yaitu kemampuan kekuatan otot dengan tes *Push up* memiliki rata-rata 26 dan masuk kategori sedang, tes *Sit up* memiliki rata-rata 42 dan masuk kategori sedang, kemampuan kecepatan dengan tes *Sprint 30 Meter* memiliki rata-rata waktu sebesar 3.60 detik dan masuk ke dalam kategori baik sekali, kemampuan kelincahan dengan tes *Shuttle run* memiliki rata-rata waktu sebesar 15.28 detik dan masuk kedalam kategori baik, kemampuan power tungkai dengan tes *Vertical jump* memiliki rata-rata sepanjang 54.058 cm dan masuk kedalam kategori sedang dan yang terakhir kemampuan daya tahan jantung atau *Vo2maks* dengan tes *yoyo intermittent level 2* memiliki rata-rata level 20.3 dan masuk kedalam kategori sedang.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan kondisi fisik atlet tim futsal *Alpha Academy* dalam kategori sedang. Tetapi dalam mencapai tujuan puncak prestasi atlet, tentunya harus ada progres peningkatan pada setiap latihanya hingga dapat bermain dengan maksimal pada saat kompetisi berlangsung. Latihan secara rutin sangat dibutuhkan pemain untuk menghasilkan kemampuan fisik yang baik. Jika frekuensi latihan kurang tingkat kebugaran jasmani seorang juga kurang. (Pekik, 2004) mengemukakan bahwa melakukan aktivitas jasmani adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai banyak manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial

(menambah percaya diri dan sarana berinteraksi). Dalam latihan fisik, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diperoleh kesimpulan yaitu: Tingkat kekuatan otot memiliki rata-rata 26 untuk tes *push up* masuk dalam kategori sedang dan rata-rata tes *sit up* 42 masuk dalam kategori sedang, pada tingkat kecepatan didapat dari tes *sprint 30 m* memiliki rata-rata 3.60 detik dan masuk dalam kategori baik sekali, tingkat kelincahan yang didapat dari hasil tes *shuttle run* memiliki rata-rata 15.28 detik dan masuk dalam kategori baik, tingkat kekuatan power tungkai yang didapat dari hasil tes *vertical jump* memiliki rata-rata 54.058 centi meter dan masuk dalam kategori sedang, dan kekuatan tingkat daya tahan jantung atau Vo2maks yang didapat dari hasil tes *Yoyo Intermittent test level 2* memiliki rata-rata level 20.3 dan masuk dalam kategori sedang. Sehingga semua tes tersebut dapat disimpulkan bahwa Predominan kondisi fisik tim Futsal *Alpha Academy* masuk kedalam kategori Baik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

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

1. Data mengenai predominasi kondisi fisik tim Futsal *Alpha Academy* dapat menjadi masukan untuk tim.

2. Menjadi referensi bagi pelatih dalam meningkatkan kondisi fisik atletnya dan dapat lebih memfokuskan bagian kondisi fisik mana yang benar-benar harus ditingkatkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan pemain dalam latihan fisik, supaya pada saat materi latihan kondisi fisik para pemain dapat bersungguh-sungguh untuk meningkatkan kondisi fisiknya dengan maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Lapangan yang dipakai bukan lapangan futsal namun lapangan desa, dikarenakan peneliti memiliki financial yang kurang baik untuk menyewa lapangan futsal.
2. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan kondisi fisik yang baik atau sedang tidak baik-baik saja pada saat melakukan tes.
3. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan pemain saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
4. Peneliti tidak mengontrol makanan yang dikonsumsi serta waktu mengkonsumsi dan waktu istirahat pemain pada malam hari sebelum melakukan kegiatan tes.
5. Peneliti tidak mengontrol latar belakang pemain dan aktivitas yang dilakukan pemain setiap harinya yang dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain.

D. Saran

Bedasarkan hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi pemain hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat untuk berlatih, dan menjaga kedisiplinan dan berlatih dan juga menjaga asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
2. Bagi pelatih lebih untuk mengontrol kondisi fisik pemain dan memperhatikan faktor yang akan mempengaruhi kondisi fisik atlet, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik dengan berbagai macam model latihan agar atlet dapat meingkatkan kondisi fisiknya tanpa rasa bosan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas, aturan yang lebih ketat, agar hasil penelitian mengenai kondisi fisik pemain tim futsal *Alpha Academy* dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA


- Almahdi, Z. (2008). *Bisnis Futsal.Yogyakarta*. Yogyakarta: Ayyana Mangunegaraan.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
(2013). *PROSEDUR PENELITIAN*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur. Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips*
- Susworo, A., & Saryono, Y. (2012). *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tenang. J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Mizan.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Fuziyono, A. (2013). *Profil Kondisi Fisik AtLET Sepak Bola SMA NEGERI 3 Cimahi*. S1 Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Nurhasan, & H. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan* . Bandung: FPOK UPI.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Jaya, A. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kristant, I. A. (2014). *Profil Kondisi Fisik Pemain Tim Ukm Sepakbola Divisi Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Khodir, M. (2013). *Mengenal Karya Ilmiah. Efektifitas Hasil Latihan FOOTWORK Berpola Tetap dan FOOTWORK Berpola Tidak Tetap Terhadap Kelincahan Kaki pada Atlet Bulutangkis*

- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Test*. London: Electric Word.
- Pradana, G. P. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013*. Klaten: FIK UNY.
- Rudiyanto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “*Battery Test Of Physical Conditioning*”. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 90.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Setiawan, I. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Sugiyono. (2013). Hubungan pola belajar dan pola makan pada atlet porda kabupaten bekasi. *Journal atlet*, 1-2.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga.FIK* .
- The FA. (2016). *Fifa Futsal Laws of The Game*.
- Zulfiyani, L. (2015). Persepsi Atlet Terhadap Tingkat Kelelahan Pada Multistage Fitness Test dan Yo-Yo Intermittend Recovery test Di Tim basket Putra Sma Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
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 : B/1038/UN34.16/PT.01.04/2023 28 Maret 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**


Yth . Alpha Futsal Academy
Jl. Seturan Raya, No. 12, Caturtunggal, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

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

Nama : Bryan Pratama Putra Avianto
NIM : 19602244024
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Predominan Kondisi Fisik Atlet Futsal Club Alpha Academy Yogyakarta Di Liga AFK Yogyakarta 2023
Waktu Penelitian : 3 April - 26 Mei 2023

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,
Kemahasiswaan dan Alumni,
Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Bimbingan Skripsi

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 012/PKO/I/2023
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth
Ibu : Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

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


Nama : Bryan Pratama Putra Avianto
NIM : 19602244024

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**PREDOMINAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL CLUB ALPHA ACADEMY
YOGYAKARTA DI LAGA 2 AFK YOGYAKARTA 2022**

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


Yogyakarta, 24 Januari 2023
Ketua Departemen PKO



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

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 3. Kartu Bimbingan/Konsultasi TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No. 1 Yogyakarta Telp: (0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Bryan Pratama Putra Avianto
NIM : 19602244024
Pembimbing : Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Senin 6/2023	Pendahuluan.	Yh
2.	Senin 13/2 2023	BAB I Latar belakang.	Yh
3.	Senin 20/3 2023	BAB II	Yh
4.	Senin 27/3 2023	BAB III	Yh
5	Sen 3/4 2023	Cari Instr yg sudah valid dan reliabel.	Yh
6	8/5 2023	Lakukan penelihan.	Yh
7	Senin 5/6 2023	Hasil penel. diuraikan secara detail.	Yh
8	Senin 12/6	Urutkan sesuai hasil penel. dan pembahasaan di kelas.	Yh
9	Kamis	Hasil penel. di lapus. lengkapi untuk uraian.	Yh

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

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

Lampiran 4. Surat Balasan penelitian



ALPHA FUTSAL ACADEMY

Telp : 0815-9867-148 Email :

alphafutsalac@gmail.com Gg. Guru No.02, RW.55,
Manggung, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah
Istimewa Yogyakarta.

Nomor :

19/SK.01/15/05/2023Hal :

Surat Keterangan

Yth.

Wakil Dekan 1

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan

Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Salam Olahraga!

Dengan hormat, yang bertanda tangandi bawah ini pelatih kepala (*Head Coach*) Alpha Futsal Academy, Menerangkan bahwa:

Nama : Bryan Pratama Putra Avianto

NIM : 19602244024

Program Studi : S1 – Pendidikan Kepelatihan Olahraga

(A19) Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan

Kesehatan

Judul Penelitian : **PREDOMINAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL CLUB ALPHA
ACADEMY YOGYAKARTA DI LIGA 2 AFK YOGYAKARTA 2022**

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di AlphaFutsal Academy pada tanggal 13 Mei 2023

Demikian surat ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,
Head Coach Alpha Futsal
Academy

Mochammad Asraf Aqil Ridwan

Lampiran 5. Hasil Olahdata Predominan Kondisi Fisik

OLEAH DATA SKRIPSI - Microsoft Excel

	A	B	C	D	E	F														
1	PUSH UP	SIT UP	SPRINT	SHUTTLE	VERTIKAL	VO2M														
2	37	37	3,84	15,56	52	22,3														
3	35	59	3,91	15,68	45	21,2														
4	39	50	3,45	13,84	46	20,7														
5	26	49	3,84	15,72	68	19,4														
6	28	48	3,72	15,84	63	19,4														
7	42	41	3,56	15,56	57	20,1														
8	26	32	3,57	14,56	62	22,5														
9	26	46	3,57	14,68	52	20,4														
10	28	53	3,43	15,32	63	21,1														
11	41	46	3,69	15,24	54	20,2														
12	45	30	3,56	14,84	45	19,1														
13	30	37	3,44	15,4	55	19,1														
14	28	39	3,67	15,62	52	20,1														
15	28	35	3,55	15,76	48	20,7														
16	30	40	3,56	14,8	45	19,4														
17	31	38	3,4	15,88	58	19,4														
18	33	36	3,54	15,62	54	20,1														
19																				
20	45	59	3,91	15,88	68	22,5														
21	26	30	3,4	13,84	45	19,1														
22	32,5294	42,1176	3,60588	15,2894	54,0588	20,3059														
23	5,99134	7,66075	0,14709	0,54437	6,87232	0,99615														
24	30	40	3,56	15,56	54	20,1														
25																				

Sheet1

READY | 0:58 | 17/07/2023

Lampiran 6. Pengkondisian dan Pemanasan Atlet tes



Lampiran 7. Pelaksanaan Tes *Push Up*



Lampiran 8. Pelaksanaan Tes Sit Up



Lampiran 9. Pelaksanaan Tes *Vertical Jump*



Lampiran 10. Pelaksanaan Tes *Sprint 30 m*



Lampiran 11. Pelaksanaan Tes *Shuttle run*



Lampiran 12. Pelaksanaan Tes *Yoyo Intermittent Test Level 2*



Lampiran 13. Data Atlet Club Alpha Academy

DAFTAR NAMA PEMAIN ALPHA FUTSAL ACADEMY

No	Nama Siswa	Tanggal Lahir
1.	Kriesna Bagus.P	15 Febuari 2001
2.	M.Noor Faizin	27 Desember 2000
3.	M.Bima Akasiy	3 Maret 2001
4.	Afnan.W	30 Agustus 2001
5.	Fiyan.D.S	6 Maret 2000
6.	Fedrico.A	10 Januari 2000
7.	Azfa Pratama	19 Maret 2004
8.	M.Rizqi	4 November 2001
9.	Diva Wahyu.P.U	20 Febuari 2002
10.	Rizky Yudha	13 April 2002
11.	Qeyqo Alfian	19 November 2002
12.	Moch Arief.F	10 Febuari 2002
13.	Irvan Athif.P	26 Juli 2002
14.	Juliardi Khoirul.R	9 Juli 2002
15.	Remedi Damar.R	6 November 2000
16.	Aria Malik	8 November 2003
17.	Fathurrachman.A	4 Desember 2001

Lampiran 14. Hasil Penilaian Tes *Push Up*

LEMBAR HASIL TES PENELITIAN *PUSH UP* TES

NO	Nama	Hasil		Hasil tertinggi
		Pertama	Kedua	
1.	Kriesna Bagus.P	37	27	37
2.	M.Noor Faizin	35	28	35
3.	M.Bima Akasiy	39	30	39
4.	Afnan.W	26	20	26
5.	Fiyan.D.S	28	18	28
6.	Fedrico.A	42	30	42
7.	Azfa Pratama	26	25	26
8.	M.Rizqi	26	25	26
9.	Diva Wahyu.P.U	28	23	28
10.	Rizky Yudha	41	29	41
11.	Qeyqo Alfian	45	29	45
12.	Moch Arief.F	50	22	30
13.	Irvan Athif.P	28	28	28
14.	Remedi Damar R	21	28	28
15.	Aria Malik	27	30	30
16.	Fathurrachman.A	31	27	31
17.	Juliardi Khoirul.R	31	33	33
18.				
19.				
20.				

Lampiran 15. Hasil Penilaian Tes *Sit Up*

LEMBAR HASIL TES PENELITIAN *SIT UP* TES

NO	Nama	Hasil		Hasil tertinggi
		Pertama	Kedua	
1.	Kriesna Bagus.P	31	37	37
2.	M.Noor Faizin	39	48	39
3.	M.Bima Akasiy	50	37	50
4.	Afnan.W	49	43	49
5.	Fiyan.D.S	48	41	48
6.	Fedrico.A	41	34	41
7.	Azfa Pratama	32	32	32
8.	M.Rizqi	31	46	46
9.	Diva Wahyu.P.U	33	41	33
10.	Rizky Yudha	46	46	46
11.	Qeyqo Alfian	30	30	30
12.	Moch Arief.F	37	39	37
13.	Irvan Athif.P	32	39	39
14.	Remedi Damar R	33	35	35
15.	Aria Malik	39	40	40
16.	Fathurrachman.A	38	29	38
17.	Juliardi Khoirul.R	36	31	36
18.				
19.				
20.				

Lampiran 16. Hasil Penilaian Tes *Sprint 30 Meter*

LEMBAR HASIL TES PENELITIN *SPRINT 30 METER* TES

NO	Nama	Hasil		Hasil tertinggi
		Pertama	Kedua	
1.	Kriesna Bagus.P	3.96	3.84	3.84
2.	M.Noor Faizin	4.15	3.91	3.91
3.	M.Bima Akasiy	3.87	3.45	3.45
4.	Afnan.W	3.90	3.84	3.84
5.	Fiyan.D.S	3.84	3.72	3.72
6.	Fedrico.A	3.56	3.63	3.56
7.	Azfa Pratama	3.72	3.57	3.57
8.	M.Rizqi	3.57	3.69	3.57
9.	Diva Wahyu.P.U	3.43	3.55	3.43
10.	Rizky Yudha	3.69	3.84	3.69
11.	Qeyqo Alfian	3.56	3.58	3.56
12.	Moch Arief.F	4.07	3.44	3.44
13.	Irvan Athif.P	3.67	3.89	3.67
14.	Remedi Damar R	3.74	3.55	3.55
15.	Aria Malik	3.65	3.56	3.56
16.	Fathurrachman.A	3.60	3.40	3.40
17.	Juliardi Khoirul.R	3.71	3.54	3.54
18.				
19.				
20.				

Lampiran 17. Hasil Penilaian Tes *Shuttle run*

LEMBAR HASIL TES PENELITIAN SHUTTEL RUN

NO	Nama	Hasil		Hasil tertinggi
		Pertama	Kedua	
1.	Kriesna Bagus.P	15.60	15.56	15.56
2.	M.Noor Faizin	15.68	15.80	15.68
3.	M.Bima Akasiy	13.84	15.05	13.84
4.	Afnan.W	15.72	15.92	15.72
5.	Fiyon.D.S	15.89	15.90	15.84
6.	Fedrico.A	15.60	15.56	15.56
7.	Azfa Pratama	19.56	19.60	19.56
8.	M.Rizqi	19.68	19.74	19.68
9.	Diva Wahyu.P.U	15.44	15.32	15.32
10.	Rizky Yudha	15.24	15.35	15.24
11.	Qeyqo Alfian	15.01	19.84	19.84
12.	Moch Arief.F	15.44	15.40	15.40
13.	Irvan Athif.P	15.70	15.62	15.62
14.	Remedi Damar R	15.80	15.76	15.76
15.	Aria Malik	15.81	15.80	15.80
16.	Fathurrachman.A	15.88	15.90	15.88
17.	Juliardi Khoirul.R	15.62	15.70	15.62
18.				
19.				
20.				

Lampiran 18. Hasil Penilaian Tes *Vertical Jump*

LEMBAR HASIL TES PENELITIAN *VERTICAL JUMP*

NO	Nama	Hasil		Hasil tertinggi	
		Pertama	Kedua		
1.	Kriesna Bagus.P (205)	255	257	257	52
2.	M.Noor Faizin (210)	255	253	255	45
3.	M.Bima Akasiy (219)	265	261	265	46
4.	Afnan.W (233)	301	296	301	68
5.	Fiyan.D.S (210)	271	273	273	63
6.	Fedrico.A (212)	267	269	269	57
7.	Azfa Pratama (225)	285	287	287	62
8.	M.Rizqi (208)	260	257	260	52
9.	Diva Wahyu.P.U (213)	279	276	276	63
10.	Rizky Yudha (198)	250	252	252	54
11.	Qeyqo Alfian (211)	256	255	256	45
12.	Moch Arief.F (210)	265	263	265	55
13.	Irvan Athif.P (214)	266	262	266	52
14.	Remedi Damar R (209)	257	255	257	48
15.	Aria Malik (207)	250	252	252	45
16.	Fathurrachman.A (219)	277	275	277	58
17.	Juliardi Khoirul.R (222)	276	273	276	54
18.					
19.					
20.					

Lampiran 19. Hasil Penilaian Tes *Yoyo Intermittent Level 2*

LEMBAR HASIL TES PENELITIAN
YOYO INTERMITTENT TEST

NO	Nama	Hasil
1.	Kriesna Bagus.P	22.3
2.	M.Noor Faizin	21.2
3.	M.Bima Akasiy	20.7
4.	Afnan.W	19.4
5.	Fiyan.D.S	19.4
6.	Fedrico.A	20.1
7.	Azfa Pratama	22.5
8.	M.Rizqi	20.4
9.	Diva Wahyu.P.U	21.1
10.	Rizky Yudha	20.2
11.	Qeyqo Alfian	19.1
12.	Moch Arief.F	19.1
13.	Irvan Athif.P	20.1
14.	Remedi Damar R	20.7
15.	Aria Malik	19.4
16.	Fathurrachman.A	19.4
17.	Juliardi Khoirul.R	20.1
18.		
19.		
20.		

Lampiran 20. Tabel Penilai *Yo-Yo Intermittent Level 2* dari setiap atlet

Yo-Yo Test Recording Sheet

Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2

Date: Faez

Name: _____

Surface: _____

Conditions: _____

Level	11.1																	
	✓																	
Level	15.1																	
	✓																	
Level	17.1	17.2																
	✓																	
Level	18.1	18.2	18.3															
	✓	✓	✓															
Level	19.1	19.2	19.3	19.4														
	✓	✓	✓	✓														
Level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8										
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓										
Level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8										
	✓	✓																
Level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8										
Level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8										
Level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8										
Level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8										
Level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8										
Level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8										
Level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8										
Level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8										

Yo-Yo Test Recording Sheet

Is An Intermittent Recovery Test Level 2

level	16.1																			
	✓																			
level	15.1																			
	✓																			
level	17.1	17.2																		
	✓	✓																		
level	18.1	18.2	18.3																	
	✓	✓	✓																	
level	19.1	19.2	19.3	19.4																
	✓	✓	✓	✓																
level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8												
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓												
level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8												
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓												
level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8												
	✓	✓	✓																	
level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8												
level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8												
level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8												
level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8												
level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8												
level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8												
level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8												

Date: Bagus
 Time: _____
 Surface: _____
 Conditions: _____

Yo-Yo Test Recording Sheet

7777

Is in Intermediate Recovery Test Level 2

Level	14.1																	
	✓																	
Level	15.1																	
	✓																	
Level	17.1	17.2																
	✓	✓																
Level	18.1	18.2	18.3															
	✓	✓	✓															
Level	19.1	19.2	19.3	19.4														
	✓	✓	✓	✓														
Level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8										
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
Level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8										
Level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8										
Level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8										
Level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8										
Level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8										
Level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8										
Level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8										
Level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8										
Level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8										

Date: Kings Park Okes

Time: _____

Surface: _____

Conditions: _____

Yo-Yo Test Recording Sheet

To be completed during every Test Level 2

111

level	16.1																		
level	15.1																		
level	17.1	17.2																	
level	18.1	18.2	18.3																
level	19.1	19.2	19.3	19.4															
level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8											
level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8											
level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8											
level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8											
level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8											
level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8											
level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8											
level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8											
level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8											
level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8											

Date:	Pian
Time:	
Surface:	
Conditions:	

Yo-Yo Test Recording Sheet

to the International Recovery Test Level 2

level	17.1							
level	18.1							
level	17.1	17.2						
level	18.1	18.2	18.3					
level	19.1	19.2	19.3	19.4				
level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8
level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8
level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8
level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8
level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8
level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8
level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8
level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8
level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8
level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8

Name: Afnan
 Date: _____
 Surface: _____
 Conditions: _____

111

Yo-Yo Test Recording Sheet

Is to Incremental Recovery Test Level 2

level	16.1																		
	✓																		
level	17.1																		
	✓																		
level	17.1	17.2																	
	✓	✓																	
level	18.1	18.2	18.3																
	✓	✓	✓																
level	19.1	19.2	19.3	19.4															
	✓	✓	✓	✓															
level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8											
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8											
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8											
level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8											
level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8											
level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8											
level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8											
level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8											
level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8											
level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8											

Date: Appo

Time: _____

Surface: _____

Conditions: _____

1

X

Yo-Yo Test Recording Sheet

to be intermittent recovery Test Level 2

level	16.1																	
	✓																	
level	17.1																	
	✓																	
level	17.1	17.2																
	✓	✓																
level	18.1	18.2	18.3															
	✓	✓	✓															
level	19.1	19.2	19.3	19.4														
	✓	✓	✓	✓														
level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8										
	✓	✓	✓	✓														
level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8										
level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8										
level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8										
level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8										
level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8										
level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8										
level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8										
level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8										
level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8										

Date: UWA

Time: _____

Surface: _____

Conditions: _____

Yo-Yo Test Recording Sheet

50 to 100meters Recovery Test Level 2

11

level	14.1 ✓							
level	15.1 ✓							
level	17.1 ✓	17.2 ✓						
level	18.1 ✓	18.2 ✓	18.3 ✓					
level	19.1 ✓	19.2 ✓	19.3 ✓	19.4 ✓				
level	20.1 ✓	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8
level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8
level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8
level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8
level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8
level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8
level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8
level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8
level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8
level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8

Date:	Done
Time:	
Surface:	
Conditions:	

Yo-Yo Test Recording Sheet

is an International Recovery Test Level 2

level	16.1								
level	15.1								
level	17.1	17.2							
level	18.1	18.2	18.3						
level	19.1	19.2	19.3	19.4					
level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8	
level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8	X
level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8	
level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8	
level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8	
level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8	
level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8	
level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8	
level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8	
level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8	

Date: Jotek
 Time: _____
 Surface: _____
 Conditions: _____

Yo-Yo Test Recording Sheet

ISO 10 International Recovery Test Level 2

Level	11.1																	
	✓																	
Level	15.1																	
	✓																	
Level	17.1	17.2																
	✓	✓																
Level	18.1	18.2	18.3															
	✓	✓	✓															
Level	19.1	19.2	19.3	19.4														
	✓				X													
Level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8										
Level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8										
Level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8										
Level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8										
Level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8										
Level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8										
Level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8										
Level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8										
Level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8										
Level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8										

Date:	Qeyao
Time:	
Surface:	
Conditions:	

Yo-Yo Test Recording Sheet

Is In International Airways Test Level 2

level	11.1																	
	✓																	
level	15.1																	
	✓																	
level	17.1	17.2																
	✓	✓																
level	18.1	18.2	18.3															
	✓	✓	✓															
level	19.1	19.2	19.3	19.4														
	✓	✓	✓	✓														
level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8										
	✓	✓																
level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8										
level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8										
level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8										
level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8										
level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8										
level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8										
level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8										
level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8										
level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8										

11

Date: Kijo _____

Time: _____

Surface: _____

Conditions: _____

X

Yo-Yo Test Recording Sheet

Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2

Name: Irvan Athif .P
 Date: _____
 Surface: _____
 Conditions: _____

11	Level	11.1								
		✓								
15	Level	15.1								
		✓								
17	Level	17.1	17.2							
		✓	✓							
18	Level	18.1	18.2	18.3						
		✓	✓	✓						
19	Level	19.1	19.2	19.3	19.4					
		✓	✓	✓	✓					
20	Level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8	
		✓								x
21	Level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8	
22	Level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8	
23	Level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8	
24	Level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8	
25	Level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8	
26	Level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8	
27	Level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8	
28	Level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8	
29	Level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8	

Yo-Yo Test Recording Sheet

Yo-Yo International Recovery Test Level 2

11	Level	11.1																
		✓																
15	Level	15.1																
		✓																
17	Level	17.1	17.2															
		✓	✓															
18	Level	18.1	18.2	18.3														
		✓	✓	✓														
19	Level	19.1	19.2	19.3	19.4													
		✓																
20	Level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8									
21	Level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8									
22	Level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8									
23	Level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8									
24	Level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8									
25	Level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8									
26	Level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8									
27	Level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8									
28	Level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8									
29	Level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8									

Date: March. Arief. F

Time: _____

Surface: _____

Conditions: _____

Yo-Yo Test Recording Sheet

Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2

Date: Remedi Damar R
 Time: _____
 Surface: _____
 Conditions: _____

11	Limit	11.1																
		✓																
15	Limit	15.1																
		✓																
17	Limit	17.1	17.2															
		✓	✓															
18	Limit	18.1	18.2	18.3														
		✓	✓	✓														
19	Limit	19.1	19.2	19.3	19.4													
		✓	✓	✓	✓													
20	Limit	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8									
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓										
21	Limit	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8									
22	Limit	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8									
23	Limit	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8									
24	Limit	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8									
25	Limit	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8									
26	Limit	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8									
27	Limit	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8									
28	Limit	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8									
29	Limit	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8									

Yo-Yo Test Recording Sheet

Yo-Yo International Recovery Test Level 2

11	Level	11.1																
		✓																
15	Level	15.1																
		✓																
17	Level	17.1	17.2															
		✓	✓															
18	Level	18.1	18.2	18.3														
		✓	✓	✓														
19	Level	19.1	19.2	19.3	19.4													
		✓	✓	✓	✓	X												
20	Level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8									
21	Level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8									
22	Level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8									
23	Level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8									
24	Level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8									
25	Level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8									
26	Level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8									
27	Level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8									
28	Level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8									
29	Level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8									

Name: Fathurrachman.A
 Time: _____
 Surface: _____
 Conditions: _____

Yo-Yo Test Recording Sheet

to the Intermittent Recovery Test Level 2

Date: Juliardi K.R
 Time: _____
 Surface: _____
 Conditions: _____

11	Level	11.1																
		✓																
15	Level	15.1																
		✓																
17	Level	17.1	17.2															
		✓	✓															
18	Level	18.1	18.2	18.3														
		✓	✓	✓														
19	Level	19.1	19.2	19.3	19.4													
		✓	✓	✓	✓													
20	Level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8									
		✓																
21	Level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8									
22	Level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8									
23	Level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8									
24	Level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8									
25	Level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8									
26	Level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8									
27	Level	27.1	27.2	27.3	27.4	27.5	27.6	27.7	27.8									
28	Level	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8									
29	Level	29.1	29.2	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8									

Yo-Yo Test Recording Sheet

10 to 12 International Recovery Test Level 2

Level	11.1	12.1	13.1	14.1	15.1	16.1	17.1	18.1
11	✓							
15	✓							
17	✓	✓						
18	✓	✓	✓					
19	✓	✓	✓	✓	✗			
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								

Name: Aria Malik
 Date: _____
 Surface: _____
 Conditions: _____