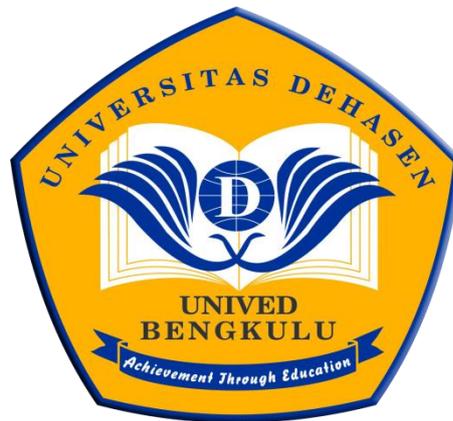


**ANALISIS KONDISI FISIK TEAM FUTSAL
DI SMKN 3 LEBONG**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menulis Proposal Skripsi
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani*

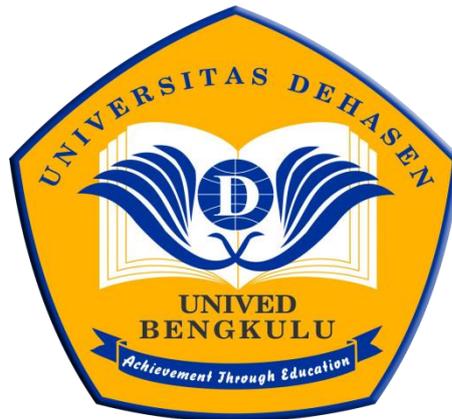
OLEH :

AGUNG DWINKA
NPM. 19190051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
2023**

**ANALISIS KONDISI FISIK TEAM FUTSAL
DI SMKN 3 LEBONG**

SKRIPSI



OLEH :

AGUNG DWINKA
NPM. 19190051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHA SEN BENGKULU
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

ANALISIS KONDISI FISIK TEAM FUTSAL
DI SMKN 3 LEBONG

SKRIPSI

OLEH

AGUNG DWINKA
NPM. 19190051

Telah disetujui Oleh Dosen Pembimbing untuk di Seminarkan

Pembimbing 1



Dr. Lina Tri Astuty Beru Sembiring, M.Pd
NIDN. 02.071285.01

Pembimbing 2



Deffri Anggara, M.Pd
NIDN. 02.251295.01

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas Dehasen Bengkulu



Martani, M.TPd
NIK. 1703153

**ANALISIS KONDISI FISIK TEAM FUTSAL
DI SMKN 3 LEBONG**

SKRIPSI

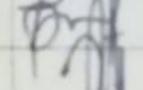
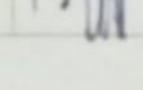
**OLEH
AGUNG DWINKA
NPM. 19190051**

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk Ditujikan pada :

Hari **Kamis**

Tanggal **13 Juli 2023**

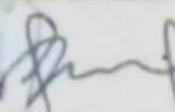
SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Dr. Lina Tri Astuty Beru Sembiring, M.Pd	02.071285.01		9/5/23
2	Sekretaris	Deffri Anggara, M.Pd	02.251295.01		9/5/23
3	Penguji I	Dr. Citra Dewi, M.Pd	02.040480.05		9/5/23
4	Penguji II	Dolly Apriansyah, M.Pd	02.100492.03		9/5/23

Bengkulu, **9 September 2023**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas Dehasen Bengkulu

Dra. Ashawati, S.Kom., M.Kom
NIK. 1703007

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agung Dwinka
NPM : 19190051
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentudalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu,2023
Yang membuat pernyataan

Agung Dwinka
NPM. 19190051

MOTO

“Kinerja akan jauh lebih baik dengan berolahraga”

PERSEMBAHAN

- Kepada Allah SWT terima kasih atas segala rahmat dan hidayahnya, tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik
- Kedua orang tuaku tersayang, Ayah dan Ibu yang senantiasa mendo'akan yang terbaik, sehingga dapat terselesaikan Tugas Akhir ini, terima kasih.
- Untuk kakak dan adekku, terima kasih buat suport dan do'anya selalu ada di saat susah dan bahagia
- Kepada pembimbing I dan pembimbing II, terima kasih telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat, serta masukan kepada penulis.
- Kepada Kepala sekolah SMKN 3 Lebong yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian, dan guru-guru terkhusus guru PJOK SMKN 3 Lebong yang telah banyak memberikan bantuan dan arahan selama penelitian.
- Seseorang yang spesial, terima kasih telah menyemangati hari-hariku, selalu ada disaat sedih maupun bahagia dan selalu mendo'akan yang terbaik, sehingga tugas akhir ini terselesaikan dengan baik.
- Teman-teman Penjas 2019 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
- Agama, bangsa dan almamaterku UNIVED Bengkulu.

ABSTRAK

Analisis Kondisi Fisik Team Futsal di SMKN 3 Lebong

Oleh:

Agung Dwinka
NPM. 19190051

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik pemain futsal di SMKN 3 Lebong. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, dengan jenis metode survei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 peserta futsal di SMKN 3 Lebong. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dijelaskan bahwa: Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan, bahwa pada umumnya siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong dapat dijelaskan sebagai berikut: dalam kategori baik sekali ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori baik ada 9 orang (45%), kondisi fisik siswa dalam kategori sedang ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang sekali ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kondisi fisik siswa dalam kategori “Baik”.

Kata Kunci: Analisis, Kondisi Fisik, Futsal

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT. karena dengan rahmat dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNIVED Bengkulu dengan Judul: **Analisis Kondisi Fisik Team Futsal di SMKN 3 Lebong**. Penulisan menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih terdapat kekurangan di dalamnya. karena itu, segala saran dan kritik yang sifatnya konstruktif sangat penulis harapkan.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si.,AK,CA,CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menempuh pendidikan diperguruan tinggi.
2. Dra Asnawati, S.Kom.,M.Kom, selaku Dekan FKIP UNIVED Bengkulu atas semua kebijakannya.
3. Martiani, M.TPd. selaku Ketua Program Studi SI Pendidikan Jasmani (PENJAS) dan Penguji I yang senantiasa memberikan memotivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Dr. Lina Tri Astuty Beru Sembiring, M.Pd selaku Pembimbing 1 yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan Skripsi ini.
5. Deffri Anggara, M.Pd, selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moril sejak penyusunan Skripsi ini.
6. Terima Kasih kepada Kepala Sekolah SMKN 3 Lebong yang telah memberikan izin untuk penelitian di Sekolah.
7. Seluruh Dosen Program Studi SI PENJAS FKIP UNIVED Bengkulu yang

telah memberikan ilmu dan informasi sehingga memberikan sumbangan pengayaan teori dalam penulisan Skripsi ini.

8. Seluruh staf administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah berusaha payah memberikan pelayanan kepada Mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan Skripsi ini.

9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi SI PENJAS FKIP UNIVED Bengkulu angkatan 2018 yang telah membantu, berupa motivasi dan doa.

Atas segalanya semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi Allah SWT. dan semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Bengkulu, 2022
Penulis

AGUNG DWINKA
NPM. 19190051

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Batasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
1.6.1. Manfaat Teoritis	6
1.6.2. Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1. Deskripsi Teori.....	8
2.1.1. Tinjauan tentang Kondisi Fisik	8
2.1.1.1. Pengertian Kondisi Fisik	8
2.1.1.2. Unsur-unsur Pada Kondisi Fisik	10
2.1.2. Permainan Futsal	15
2.1.2.1. Pengertian Futsal	15
2.1.2.2. Teknik Dasar Futsal	27

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan	25
2.3. Kerangka Berpikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.2. Metode Penelitian.....	30
3.3. Definisi Operasional variabel (Variabel Penelitian)	30
3.4. Populasi dan Sampel	32
3.4.1. Populasi	32
3.4.2. Sampel	32
3.5. Teknik Pengumpulan Data	33
3.6. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	43
4.2. Penyajian Data Hasil Penelitian	44
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian	53
4.4. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1. Kesimpulan	57
5.2. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel	
3.1. Penilaian Tes Push Up	35
3.2. Kriteria Tes Lari 30 Meter	36
3.3 Hasil Joging run Test	37
3.4. Normatif untuk Static <i>flexibility</i> test-hip and trunk tes untuk usia kurang dari 36	39
3.5 Kriteria Penilaian Vertical Jump Test	40
3.6 Kriteria Penilaian Standing Stork Test.....	42
4.1. Tes dan Pengukuran Pada Kondisi Fisik Siswa	43
4.2. Siswa yang Mengikuti Futsal	44
4.3 Hasil Tes Push Up.....	45
4.4 Hasil Tes Lari 30 meter.....	46
4.5 Hasil Joging run Test	47
4.6 Hasil Hip & Trunk Test.....	48
4.7 Hasil Vertical Jump Test.....	49
4.8 Hasil <i>Standing Stork Test</i>	50
4.9 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik Siswa	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	
3.1. Push Up Untuk Pria.....	33
3.2. Push Up untuk Wanita	35
3.3 Lintasan Pelaksanaan Joging Run Test	37
3.4 <i>Static flexibility tes-hip and trunk</i>	38
3.5. <i>Static flexibility test-hip and trunk</i> saat pergerakan	39
3.6. Pelaksanaan <i>vertical jump set</i>	40
4.1 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Tes Push Up Suswa	45
4.2 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Tes Lari 30 Meter	46
4.2 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Joging run Tes	47
4.3 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Hip & Trunk Test	49
4.4 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Vertical Jump Test.....	50
4.5 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Standing Stork Test	51
4.6 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik Siswa Secara Keseluruhan	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	62
Lampiran 2. Data Pengolahan Penelitian Lapangan	68
Lampiran 3. Data Guru dan Jumlah Siswa sd Negeri 59 Kota Bengkulu	75
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dan Surat Selesai Melakukan penelitian ..	78
Lampiran 5. Foto Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Perkembangan olahraga futsal tidak hanya dikota besar tetapi juga sampai ke daerah. Bahkan peminat futsal tidak hanya masyarakat umum saja tetapi semua kalangan masyarakat. Permainan futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis (Mylsidayu, 2016).

Futsal merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim. Setiap tim memiliki lima pemain didalam lapangan dan beberapa pemain pengganti. Futsal adalah permainan yang mirip sepakbola dan memiliki tujuan membuat gol untuk mendapatkan sebuah kemenangan. Lapangan futsal mempunyai ukuran lebih kecil dibanding sepakbola. Futsal sendiri dimainkan dalam dua babak dimana setiap babakanya memiliki waktu bersih selama 20 menit, yang dimana setiap tim memiliki jatah *time out* 1 kali dalam setiap babakanya dan waktu jeda antara babak 10 menit (Setyawan, 2010).

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga futsal ada beberapa faktor yang mempengaruhi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri pemain seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik dan mental pemain. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri pemain, diantaranya kemampuan pelatih dalam melatih, program latihan yang diberikan pelatih, serta sarana dan prasarana yang digunakan dalam latihan.

Di samping itu pemain futsal juga dipastikan sangat baik kondisi fisiknya, pada akhirnya teknik yang dimiliki mampu di optimalkan untuk setiap pertandingan yang dimainkan. Daya tahan merupakan salah satu komponen utama kondisi fisik pada futsal, maka dari itu wajib bagi pemain futsal memiliki daya tahan sebaik mungkin sehingga pemain dapat cepat dan efisien dalam menyerang dan bertahan (Lhaksana, 2011).

Dalam upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal, faktor kondisi fisik menjadi sangat penting. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara untuk pencapaian prestasi. Mochamad Sajoto menyatakan bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi.

Kondisi fisik adalah suatu komponen fisik yang sangat penting hampir di semua olahraga. Maka dari itu latihan kondisi fisik penting mendapatkan perhatian dan perencanaan yang serius dan harus direncanakan dengan sistematis dan teratur, sampai tingkat kebugaran jasmani dapat terkontrol dengan sebagaimana mestinya. Memiliki kondisi fisik yang baik dapat memberikan berbagai keuntungan, diantaranya atlet mampu atau mudah untuk melakukan ketrampilan gerak yang relatif sulit dan tidak cepat mengalami lelah saat melakukan latihan atau ketika melakukan pertandingan (Sajoto, 1990).

Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Sejalan dengan pendapat tersebut Harsono menyatakan bahwa kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya.

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Sejalan dengan pendapat tersebut Harsono menyatakan bahwa kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik oleh Mochamad Sajoto sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain futsal yang harus terus bergerak.

Dari uraian di atas dapat kita lihat, futsal merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam

memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan. Dengan melihat kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam permainan futsal, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain.

Berdasarkan hasil observasi awal penulis yang dilakukan pada 15 September di SMKN 3 Lebong, diketahui bahwa sekolah SMKN 3 Lebong merupakan sekolah yang aktif dalam mengikuti olahraga futsal baik kegiatan di luar sekolah maupun di dalam lingkungan sekolah. SMKN 3 Lebong terletak di Desa Tik Jeniak Kecamatan Lebong Selatan Kabupaten Lebong. Sekolah ini di bawah naungan kepala sekolah ibu Fenni Arisandi, S.Pd dan guru yang membidangi mata pelajaran penjaskes adalah bapak Hermansyah, S.Pd dan guru pelatih olahraga futsal adalah bapak Bayumi, S.Pd.I. olahraga futsal di SMKN 3 Lebong dilakukan setiap 3 kali seminggu, yakni pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu, pada pukul 15.00 sampai dengan 17.00 Wib. Sistem latihanya adalah satu jam teori dan training, satu jam lagi praktek.

Namun, permasalahan yang penulis temui di lapangan antara lain: 1) pada olahraga futsal tersebut kondisi fisik siswa kebanyakan masih kurang dimaksimalkan dan dioptimalkan dengan baik dalam bermain olahraga futsal; 2) Hasil belajar pada mata pelajaran PJOK siswa di SMKN 3 Lebong masih di bawah rata-rata atau di bawah standar KKM (70); Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara penulis dengan guru PJOK SMKN 3 Lebong yang mengutakan bahwa kondisi fisik siswa pada saat belajar di lapangan terkhusus pada olahraga futsal masih kurang dioptimalkan dengan baik, contohnya saja siswa masih malas-malasan dalam bergerak dan berlatih, ada siswa yang masih dengan santainya kebanyakan duduk padahal waktu sudah mulai pemanasan. Selain itu nilai belajar siswa pada pembelajaran PJOK masih rendah, ada beberapa siswa yang tidak tuntas dalam pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan pengkajian lebih lanjut ke dalam sebuah penelitian dengan judul “**Analisis Kondisi Fisik Team Futsal di SMKN 3 Lebong**”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Siswa masih terlihat malas-malasan dalam berlatih.
2. Kondisi fisik siswa kurang dimaksimalkan dengan baik dalam bermain olahraga futsal.
3. Kemampuan bermain futsal siswa masih di bawah rata-rata.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan yang ada dalam penelitian ini yakni: Kondisi Fisik Team Futsal di SMKN 3 Lebong.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana kondisi fisik team futsal di SMKN 3 Lebong?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis kondisi fisik pemain futsal di SMKN 3 Lebong.

1.6. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian yang menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan program (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu. Penelitian ini akan berguna untuk :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi guna penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan analisis kondisi fisik pemain futsal di SMKN 3 Lebong.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Siswa

Dapat menjadi tolak ukur siswa agar lebih termotivasi dalam meningkatkan kemampuan dalam bermain Futsal di SMKN 3 Lebong.

2) Bagi Guru

Dapat memberikan masukan yang positif dalam meningkatkan proses pembelajaran siswa di sekolah dan di rumah.

3) Bagi Peneliti

Menjadi bahan rujukan dan pertimbangan bagi peneliti yang lain, yang ingin meneliti dengan topik dan obyek yang sama.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Deskripsi Teori

2.1.1. Tinjauan Tentang Kondisi Fisik

2.1.1.1. Pengertian kondisi Fisik

Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), dan pada saat setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang sudah diprogram sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

Kondisi fisik ialah keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Fisik yang bagus akan memberikan prestasi yang bagus pula terhadap seorang atlet. Justinus (2011:17) mengemukakan “bahwa persiapan kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada permainan tim”. Sebelum pelatih memberikan bentuk-bentuk latihan kepada atletnya tentu ia harus paham dan mengerti dengan apa yang dimaksud kondisi fisik, apa saja bentuk dan jenisnya, bagaimana cara melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang

mempengaruhinya. Pelatih juga harus bisa memahami karakter seseorang agar dapat memperlancar proses latihan.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan pemain dengan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk pula terhadap teknik dan taktik bermainnya. Setiap pemain dituntut untuk mempunyai teknik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, sehebat apapun seorang pemain dengan teknik dan taktik bermainnya jika tidak didasari kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak akan maksimal.

Jonath dan Krempel (Syafuruddin, 2013: 65) ”mengatakan bahwa keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik(jasmani) dan psikis(rohani)”. Pada dasarnya kekuatan fisik dan psikis yang dapat memperlancar proses latihan, bahkan juga dapat disebut sebagai penunjang terciptanya kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun biasanya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut.

2.1.1.2. Unsur-unsur Pada Kondisi Fisik

Seorang atlet futsal sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, agar mendapatkan permainan yang baik dan juga agar menjadi juara dalam sebuah pertandingan. Kondisi fisik yang baik akan membantu atlet dalam meraih prestasi dibidang olahraga yang ditekuninya. Menurut Komaini, dkk (2018) terdapat 6 aspek dalam kondisi fisik siswa, diantaranya: kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *explosive power* (daya ledak), keseimbangan. Adapun penjelasannya dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Kekuatan (*Strength*)

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

2. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan menurut Harsono (2001: 36) ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Futsal sangat mengandalkan kecepatan. Itulah mengapa kecepatan harus

dimiliki oleh pemain futsal. Latihan kecepatan harus diperhitungkan volume dan intensitasnya agar berdampak positif terhadap pemain.

Kecepatan adalah hasil menerapkan kekuatan eksplosif kepada teknik gerakan tertentu. Dalam kebanyakan sport kemampuan merubah arah secara dan kecepatan lebih penting dari pada hanya mencapai atau menjaga kecepatan tinggi. Ketangkasan dan output bertenaga, serta kemampuan langkah efisien menggunakan eksentrik dan konsentrik dalam gerakan balistik (Ambarukmi, 2007).

Berdasarkan pendapat di atas kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh dalam menempuh suatu jarak tertentu dengan sesingkat-singkatnya dengan satuan waktu.

3. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah elemen yang juga penting diantara yang lain dalam futsal. Kelincahan harus ditunjang dengan dua komponen fisik yang lain yaitu kecepatan dan kelentukan. Tentunya komponen-komponen fisik yang lain juga menunjang kelincahan seorang pemain. Namun komponen ini harus dimiliki dengan terlebih dahulu oleh seorang pemain jika ia ingin memiliki kelincahan yang baik (Surtiyo Utomo dan Suwandi, 2008: 55).

Dengan kelincahan yang baik pemain akan membantu pemain melakukan pola penyerangan dan pertahanan yang paling baik dengan cepat. dua komponen pendukung dari kelincahan adalah kecepatan dan kelentukan, dengan kecepatan yang maksimal dan kelentukan yang baik maka akan menunjang kelincahan pemain. Kelincahan juga memiliki manfaat yang lainnya yaitu membantu

mencegah cedera, melatih otot untuk digunakan sebagaimana mestinya. Kelincahan merupakan modal bagi pemain untuk melakukan setiap aktifitas dalam pertandingan.

4. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan atau *flexibility* merupakan kemampuan yang mengandung makna kualitas gerak pada persendian yang didukung oleh kualitas otot, tendon dan ligamen. Sedangkan Sajoto berpendapat bahwa “kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian”. Kelentukan atau fleksibilitas biasanya mengacu pada ruang gerak sendi atau sendi-sendi tubuh (Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 56).

Kelentukan tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligamen. Jadi kelentukan atau fleksibilitas adalah kemungkinan gerak pada daerah gerak persendian atau golongan persendian. Meskipun hal ini sangat dipengaruhi oleh bentuk tulang yang membentuk persendian, faktor yang paling besar pengaruhnya pada kelentukan adalah kemampuan sekitar persendian tersebut, untuk meregang secara optimal mungkin

5. Daya Ledak (*Eksplosive Power*)

Daya ledak atau power merupakan komponen biomotrik yang identik dengan kekuatan eksplosif. Dalam olahraga daya ledak yang dimaksud adalah

daya ledak eksplosif, yang terdiri atas dua kelompok biomotorik yaitu unsur kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*).

Dalam futsal olahraga yang dominan menggunakan lower body Kekuatan dan kecepatan merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan lompatan yang baik, diperlukan kualitas otot tungkai yang baik pula. Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan. Bentuk latihan untuk meningkatkan otot tungkai, daya ledak dan daya tahan otot adalah latihan latihan yang membentuk kontraksi isotonik, kontraksi isometrik, kontraksi isokinetis.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah suatu kesatuan dari komponen biomotorik yang merupakan bagian yang sangat penting didalam permainan futsal. Dikarenakan permainan sepakbola itu menuntut seorang pemain dapat melakukan berbagai macam bentuk gerakan yang berubah-ubah dalam waktu yang singkat.

6. Keseimbangan (*Balance*)

Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 61) menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Pendapat Toho Cholik Mutohir, dkk (2007: 56) bahwa keseimbangan adalah Kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam usaha

badan tetap dalam posisi seimbang baik dalam posisi diam maupun dalam posisi bergerak.

2.1.2. Permainan Futsal

2.1.2.1. Pengertian Futsal

Menurut Dendy Sugono (2008: 401) “futsal adalah olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang”. Menurut Justinus Lhaksana (2006: 7), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.

Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan sepakbola indoor yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat.

Muhammad Asriady M. (2014: 2) menjelaskan bahwa, futsal merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan 5 orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan tim demi mencapai kemenangan. Dalam permainan ini kebersamaan dan kerjasama tim sangat dibutuhkan dalam mencapai tujuan tersebut.

Menurut R. Aulia Narti (2007: 4-8) Futsal dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 25-42 m dan lebar 15-25 m. Batas

daerah dalam lapangan futsal ditandai dengan garis sesuai peraturan dalam futsal. Menurut Asmar Jaya (2008: 9-10) juga berpendapat bahwa lapangan harus berbentuk persegi panjang. Panjang garis batas kanan dan kiri lapangan (touch line) harus lebih panjang dari garis gawang, dengan ukuran panjang minimal 25 m dan maksimal 42 m, sedangkan lebarnya minimal 15 m dan maksimal 25 m. Untuk lapangan dengan standar internasional berukuran 38-42 m untuk panjangnya dan 18- 25 m untuk lebarnya. Lapangan ditandai dengan garis-garis yang melekat pada lapangan dan garis-garis tersebut berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut dengan garis pembatas lapangan.

Dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang. Semua garis mempunyai lebar 8 cm. Lapangan dibagi menjadi dua yang dibelah oleh garis tengah lapangan. Tanda/titik tengah ditandai dengan sebuah titik ditengah-tengah garis tengah lapangan. Titik tengah dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan radius 3 m.

Futsal menggunakan bola khusus yang lebih berat dan lebih kecil daripada bola dalam sepakbola. Ukuran bola futsal adalah ukuran 4. Bahan yang digunakan untuk bola sendiri adalah kulit atau bahan lain yang sesuai dan sudah termasuk dalam peraturan. Diameter bola tidak boleh lebih dari 64 cm dan tidak boleh kurang dari 62 cm. Berat bolanya yang digunakan tidak boleh kurang dari 400 gram dan tidak boleh lebih dari 440 gram.

Menurut R. Aulia Narti (2007: 16) pertandingan futsal dilakukan dengan waktu 2 X 20 menit dengan jeda antar babak 5 menit dan menggunakan sistem waktu bersih. Setiap tim berhak untuk meminta waktu keluar (time out) setiap babakunya satu kali selama 1

menit. Pergantian dalam futsal bebas dan tidak usah menunggu dan lapor wasit terlebih dahulu saat akan melakukan pergantian pemain, cukup di area pergantian.

Dari berbagai pendapat peneliti dapat diidentifikasi futsal merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda, satu tim terdiri dari 5 pemain, permainan dilakukan dalam dua babak dengan waktu 2 x 20 menit.. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relative singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

2.1.2.2. Teknik Dasar Futsal

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain futsal (Justinus, 2011:29) meliputi : “ 1) mengumpan (*passing*), 2) menahan bola (*control*), 3) mengumpan lambung (*chipping*), 4) menggiring bola (*dribbling*), 5) menembak bola (*shooting*)”. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1) Mengumpan (*passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai keterampilan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Passing dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar atau umpan panjang yang menyusur lantai, karena dengan menggunakan kaki bagian dalam akan memiliki akurasi paling baik dibandingkan dengan lainnya.

2) Menahan bola (*control*)

Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan) bola haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Tak hanya dengan menggunakan kaki, sebetulnya menahan bola juga dapat dan sah-sah saja dilakukan menggunakan paha, dada, serta anggota tubuh lainnya asal bukan tangan. Meski demikian kaki tetap bagian yang paling umum digunakan untuk mengendalikan boladi dalam permainan atau pertandingan futsal. Itulah mengapa teknik ini merupakan hal wajib untuk dikuasai para pemain karena akan sangat membutuhkannya.

3) Mengumpan lambung (*chiping*)

Keterampilan *chiping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chiping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Teknik chipping dipakai ketika pemain lawan melakukan pressing dan tidak

memungkinkan pemain untuk melakukan umpan dengan mendatar. Kita dapat melakukan teknik chipping jika berada disisi kanan atau kiri lapangan untuk memberikan bola ke teman satutim yang berada di tengah atau bisa juga dengan memasukan bola ke dalam gawang lawan apabila kiper dalam posisi membantu penyerangan dan berada terlalu jauh dari gawang.

4) Menggiring Bola (*dribbling*)

Pada teknik dasar ini membutuhkan ketahanan kaki yang kuat. Dalam permainan futsal pemain tidak boleh terlalu lama dalam membawa bola, karena hal ini bisa menyebabkan pemain lawan dapat merebut bola dari kaki kita. Berikut ini adalah beberapa contoh teknik dalam menggiring bola.

- 1) Teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian luar.
- 2) Teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam.
- 3) Teknik *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki.

5) Menembak Bola (*Shooting*)

Teknik *shooting* adalah menendang bola dengan pelan ataupun keras ke dalam gawang lawan, agar mendapatkan poin demi poin. Setiap pemain dapat melakukan teknik ini termasuk kiper, namun hal ini biasanya dilakukan oleh pemain penyerang dalam tim. Supaya bola dapat masuk kedalam gawang lawan, kamu harus mencari area kosong yang tidak bisa dijangkau oleh kiper. Berikut beberapa teknik dalam melakukan tendangan ke gawang.

- 1) Teknik *shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam.
- 2) Teknik *shooting* Menggunakan Kaki Bagian Luar.

- 3) Teknik *shooting* Menggunakan Punggung Kaki.
- 4) Teknik *shooting* Menggunakan Ujung Kaki / Sepatu.
- 6) Taktik Permainan Futsal

Taktik dalam merotasi pemain semacam hak seorang pelatih. Hal ini bertujuan me-refresh para pemain yang fisiknya sudah menurun dengan pemain yang masih memiliki fisik prima. Tentu hal ini bertujuan agar tim secara keseluruhan berada dalam top performa. Kemampuan pemain itu sendiri yang sekiranya cocok dengan strategi pelatih, hal ini secara garis besar dinamakan dengan rotasi pemain yang terjadi disepanjang permainan. Secara teknis, pola permainan sebuah tim futsal berubah-ubah dalam hitungan detik, mengikuti transisi dari bertahan menjadi menyerang dan begitu juga sebaliknya. Pemain tidak boleh terpaku terhadap satu posisi statis agar terhindar dari permainan monoton.

Berikut ini menurut Sukma Aji (2016,84) adalah berberapa contoh formasi futsal yang sering dipakai, antara lain:

a) Formasi Futsal 2-2

Strategi futsal ini digunakan sejak decade 1950-an dan memiliki karakter dengan dua pemain di area pertahanan dan dua pemain di area penyerangan. Formasi futsal ini sangat sederhana dan pemain tidak perlu banyak bergerak. Dua pemain di belakang bertugas mengamankan area pertahanan, sementara dua pemain di depan bertugas menyerang. Jarang terjadi perubahan posisi. Strategi futsal ini lebih statis dibandingkan dengan yang lain dan lebih banyak digunakan untuk permainan dalam tempo sedang.

b) Formasi Futsal 4-0

Formasi futsal ini diciptakan oleh tim-tim Eropa, terutama Spanyol. Terlihat hampir sama dengan sistem 3-1 atau modifikasi 1-2-1. Namun yang membedakannya adalah penyerang tengah atau biasa disebut dengan pivot bisa masuk ke area caster atau sebagai penjelajah di posisi sayap kiri, kanan, tengah, dan belakang. Artinya ia bersama tiga rekan pemain secara konstan melakukan serangan atau bertahan.

c) Formasi Futsal 3-1

Formasi futsal 3-1 memudahkan melakukan serangan dengan lebih variatif. Di depan kiper ada satu pemain bertahan, dua pemain tengah yang menempati posisi sayap, dan penyerang tengah atau pivot. Strategi futsal ini menuntut banyak pergerakan dari pemain dalam penguasaan bola terutama saat melakukan variasi serangan. Pivot lebih banyak mengoper bola kepada rekan saat menyerang. Kedua pemain sayap dan satu pemain belakang mengimbangi arah pergerakan pivot untuk mencetak gol. Pivot dan kedua pemain sayap akan melakukan beberapa gerakan untuk mencari celah dan momen yang tepat guna untuk memasukan bola ke gawang lawan.

Apapun formasi dan pilihan permainannya, suatu tim harus memiliki strategi bertahan yang kuat dan pemain-pemain yang tangguh di tembok pertahanan. Jika tidak maka suatu tim akan menjadi bulan-bulanan tim lawan. Strategi pertahanan setiap tim tentu berbeda satu dengan yang lain.

Menurut Asriady Mulyono (2017:37) teknik pertahanan yang sekarang dianggap lebih baik adalah memaksimalkan strategi pertahanan man-to-man

marking. Artinya setiap pemain futsal harus mampu menjaga secara ketat pergerakan satu pemain lawan, memastikan bahwa pemain tersebut tidak menemukan celah untuk membangun serangan. Hal ini dengan sendirinya menggusur sistem pertahanan wilayah atau lazim disebut zona marking yang dianggap sangat lemah dalam membangun pertahanan karena mudah ditembus oleh tim lawan.

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Yusuf Bahtiar, dengan judul Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra Porprov Jawa Timur 2019

Penelitian ini mengangkat permasalahan tentang kondisi fisik pada pemain futsal Kabupaten Blitar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik berupa daya tahan, power, kecepatan, dan kelincahan pada pemain futsal putra Kabupaten Blitar. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian one shot method. Sampel yang diambil menggunakan data pada jumlah data yang dibutuhkan pada tim yaitu 15 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan MFT (Multistage Fitnes Test) untuk daya tahan (endurance), standing long jump untuk power (*strength*) lari 30 meter untuk kecepatan (speed), dan illnois agility run untuk kelincahan (agility). Hasil penelitian pada tes daya tahan menggunakan MFT (Multistage Fitnes Test) dengan hasil rata-rata 38.706 ml/kg/menit. Pemain yang memperoleh kategori sedang (average) 26.70% sebanyak 4 pemain. Kategori cukup (fair) 46.60% sebanyak 7 pemain. Sedangkan pemain yang masuk pada kategori kurang (poor) 26.70% sebanyak 4 pemain. Tes power Standing Long Jump menghasilkan rata-rata 241.53 cm. Pemain yang mendapatkan kategori sangat baik 6.60% sebanyak 1 pemain. Pemain yang mendapatkan

kategori baik 46.70% sebanyak 7 pemain. Sedangkan pemain yang mendapatkan kategori cukup 46.70% sebanyak 7 pemain. Pada tes kecepatan lari 30 meter rata-rata 5'0 second. pemain yang mendapatkan kategori sedang 46.70% sebanyak 7 pemain. Kategori kurang 20% sebanyak 3 pemain. Sedangkan pemain yang mendapatkan kategori kurang sekali 33.30% sebanyak 5 pemain. Hasil tes kelincahan Illinois Agility Run menghasilkan rata-rata 16'00 second. kategori Above average 40% sebanyak 6 pemain. Sedangkan pemain yang mendapatkan kategori Average 60% sebanyak 9 pemain. Hasil penelitian analisis kondisi fisik disimpulkan bahwa tim futsal putra Kabupaten Blitar memiliki kondisi fisik yang sedang, karena rata-rata yang didapatkan pada kategori sedang. Sehingga perlu latihan yang intensif untuk meningkatkan kondisi fisik pemain agar lebih maksimal dan mendapatkan hasil yang terbaik.

2. Ibnu Fatkhu Royana, dengan judul Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kondisi fisik pemain tim futsal Upgris yang meliputi daya tahan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan di lapangan lapangan futsal Gor Upgris pada tanggal 16-17 Februari 2017. Penelitian mengambil sampel sebanyak 24 orang pemain tim futsal Upgris. Hasil penelitian menggambarkan bahwa rata-rata tingkat daya tahan (VO2Max) tim Futsal Upgris adalah 39,71 dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai pemain tim futsal Upgris adalah 85,96 kg dengan kategori baik. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pemain tim futsal Upgris adalah 243,89 cm dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kelincahan pemain tim futsal Upgris adalah 16,18 detik dengan kategori

baik. Rata-rata tingkat kecepatan pemain tim futsal Upgris adalah 4,75 detik dengan kategori kurang.

3. Yanuar Ahmad Ramadiansyah, dengan judul Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Lumajang Pada Persiapan Porprov 2022

Kondisi fisik adalah suatu komponen fisik yang sangat penting hampir di semua olahraga. Futsal adalah permainan yang mirip sepakbola dan memiliki tujuan membuat gol untuk mendapatkan sebuah kemenangan. Penelitian ini membahas tentang permasalahan kondisi fisik atlet futsal Lumajang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet futsal putra Kabupaten Lumajang untuk persiapan Porprov VII tahun 2022 yang meliputi; Daya Tahan, Daya Tahan Otot, Fleksibilitas dan Kekuatan. Jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, dengan jumlah subjek 12 pemain. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode evaluatif. Data yang digunakan yaitu data sekunder yang diperoleh dari lembaga KONI Kabupaten Lumajang. Hasil penelitian menunjukkan kondisi fisik atlet futsal Porprov Lumajang memiliki Kesegaran Jasmani rata-rata 11,03/menit dengan kategori cukup. Daya tahan otot rata-rata 22,75 untuk *Push Up* yang masuk kategori cukup, sementara untuk *Sit Up* rata-rata 49,41 dalam kategori baik sekali. Fleksibilitas rata-rata yang diperoleh adalah 39,33 dengan kategori baik sekali. Kekuatan otot rata-rata untuk otot punggung adalah 99,75 dengan kategori cukup dan rata-rata untuk otot tungkai adalah 97 dengan kategori kurang sekali. Dari hasil penelitian data kondisi fisik atlet futsal Porprov Lumajang bahwa tingkat kondisi fisik atlet futsal Porprov Lumajang secara keseluruhan dalam kategori baik dan adapun aspek kondisi fisik yang perlu ditingkatkan terutama di aspek daya tahan dan kekuatan otot dan juga

penting bagi tim pelatih untuk terus memonitor aktifitas fisik para pemain agar tetap terjaga hingga hari bertanding dimulai.

4. Arwin, dengan judul Analisis Prestasi dan Kondisi Fisik pada Atlet Atletik Nomor Lempar PPLP Provinsi Bengkulu

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui prestasi dan kondisi fisik yang sebenarnya seluruh atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Metode penelitiannya adalah metode wawancara, tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian ini bahwa prestasi 12 atlet nomor lempar yang memiliki prestasi pada tahun 2018-2019 dengan 3 atlet mendapat medali emas dengan kondisi fisik sangat baik, 3 atlet mendapat medali perak dengan kondisi fisik sangat baik dan 1 atlet mendapat perunggu, 2 atlet menduduki peringkat 10 nasional dengan kondisi fisik sangat baik. kondisi fisik yang dimiliki atlet atletik pada nomor lempar, Berdasarkan dari 7 jenis tes yang dilakukan, sebagian besar atlet berada pada kategori sangat baik. Hal ini membuktikan bahwa kondisi fisik atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu sangat baik.

5. Dera Selvi Ulandari, dkk, dengan judul Survei Tingkat Kondisi Fisik Vo2Max Atlet Pada Klub Futsal Putri di Kota Bengkulu

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik VO2Max atlet pada klub futsal putri di Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian ini adalah seluruh klub futsal putri di kota Bengkulu yang berjumlah 60 orang atlet dari 7 klub. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran VO2Max dan dokumentasi.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*).

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif seperti halnya nilai rata-rata, nilai tertinggi, nilai terendah dan persentase. Berdasarkan data yang diperoleh hasil penelitian survei kondisi fisik VO2Max atlet pada klub futsal putri di kota Bengkulu berada pada rata-rata nilai sebesar 30.61, dengan hasil tersebut berdasarkan norma standarisasi dinyatakan dalam kategori kurang.

2.3. Kerangka Berpikir

Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang sudah diprogram sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Sebelum pelatih memberikan bentuk-bentuk latihan kepada atletnya tentu ia harus paham dan mengerti dengan apa yang dimaksud kondisi fisik, apa saja bentuk dan jenisnya, bagaimana cara melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya.

Kondisi fisik atlet pada dasarnya secara fisiologi merupakan kemampuan dinamis anaerobik dan aerobik. Setiap berlangsungnya pelatihan fisik, maka hakekatnya sedang terjadi keberlangsungan aktivitas fisiologis yang secara garis besar terangkum dalam tiga

system kerja (ergosystem) yang terdiri dari : 1) sistem kerja I yang meliputi otot, tulang dan rangka; 2) sistem kerja II yang meliputi jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah; 3) sistem kerja III yang meliputi pencernaan dan pembuangan,

Latihan kondisi fisik amat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar seseorang dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya ialah untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMKN 3 Lebong. Adapun waktu pelaksanaannya dilaksanakan setelah surat izin penelitian diterbitkan oleh pihak fakultas.

3.2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Menurut Lehman dalam Muri Yusuf (2005: 83) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, factual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Didalam penelitian ini nantinya akan diungkapkan/ digambarkan tentang kondisi fisik pemain futsal di SMKN 3 Lebong.

3.3. Definisi Operasional Variabel (variabel Penelitian)

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik ialah keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Fisik yang bagus akan memberikan prestasi yang bagus pula terhadap seorang atlet. Persiapan kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya

penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada permainan tim”. Sebelum pelatih memberikan bentuk-bentuk latihan kepada atletnya tentu ia harus paham dan mengerti dengan apa yang dimaksud kondisi fisik, apa saja bentuk dan jenisnya, bagaimana cara melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya. Pelatih juga harus bisa memahami karakter seseorang agar dapat memperlancar proses latihan.

2. Pengertian Permainan Futsal

Futsal adalah olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.

Futsal merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan 5 orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan tim demi mencapai kemenangan. Dalam permainan ini kebersamaan dan kerjasama tim sangat dibutuhkan dalam mencapai tujuan tersebut.

Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan sepakbola indoor yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi adalah sekelompok dari mana peneliti mengumpulkan informasi dan kepada siapa kesimpulan akan digambarkan, Tuckman dalam Muri Yusuf (2005: 183). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh siswa futsal di SMKN 3 Lebong yang berjumlah 20 orang.

3.4.2. Sampel

Sample adalah sebagian atau wakil populasinya. Dimana pada penelitian ini sampelnya sebanyak 20 atlet putra, yang akan diambil sebagai sample adalah sebanyak 100% dari jumlah populasi. Jadi penelitian ini disebut sebagai penelitian populasi dengan teknik total sampling. Hal ini dengan alasan sebagai berikut:

- a. Agar hasil penelitian dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya di lapangan.
- b. Jumlah populasinya tergolong kecil yang memungkinkan setiap anggota populasi menjadi sampel.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen tes masing-masing sub variabel sebagai berikut; (1) kekuatan diukur dengan *Push Up*; (2) kecepatan diukur dengan tes akselerasi 30 meter; (3) kelincahan diukur dengan *joging run test*; (4) kelentukan diukur dengan *Static flexibility tes-hip and trunk*; (5) *explosive power* (daya ledak) diukur dengan *vertical jump test*; (6) keseimbangan diukur dengan *Standing stork tes*.

A. Tes Kekuatan (*Power*)

Kekuatan yang bersifat Statis dapat Diukur Menggunakan

1) *Push Up*

Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kekuatan otot bagian atas

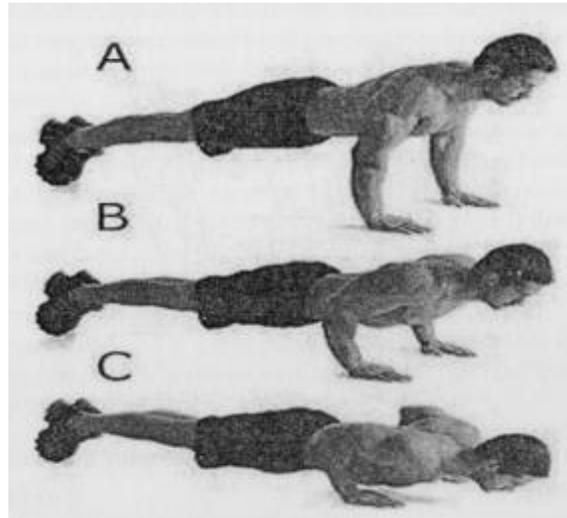
Peralatan:

- Lantai dengan permukaan datar
- Matras
- Stopwatch
- Tester

Pelaksanaan:

Pria

- Peserta berbaring pada daerah datar. Tangan dan bahu dalam posisi lurus
- Turunkan tubuh sampai siku membuat sudut 90°
- Kembali ke posisi awal dengan lengan lurus secara penuh
- Kaki tidak boleh ditekuk (bengkok)
- Gerakan *Push Up* ini dilakukan secara berulang tanpa istirahat
- Lakukan secara berulang sebanyak mungkin yang kamu bisa
- Catat jumlah total dari keseluruhan yang anda lakukan

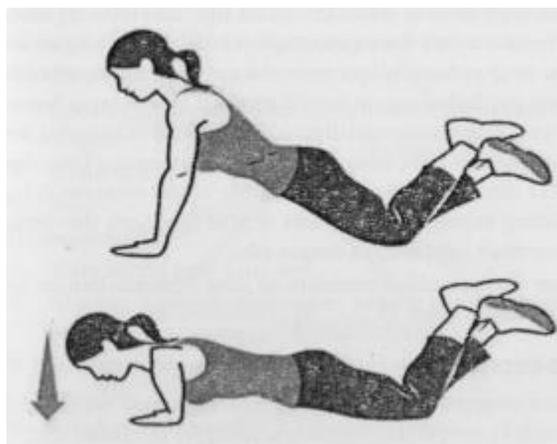


Gambar 3.1. *Push Up* Untuk Pria
(Sumber: Sepdanius, dkk, 2018)

Untuk atlet wanita kekuatan cenderung relatif lebih rendah, sehingga memungkinkan untuk "melaksanakan tes ini dengan modifikasi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada pelaksanaan berikut ini.

Wanita

- Berbaring dilantai, lengan dan bahu pada posisi lurus. Posisi lutut berada di lantai sebagai tumpuan tubuh
- Turunkan tubuh sampai siku membuat sudut 90°
- Kembali ke posisi awal dengan lengan lurus secara penuh
- Gerakan pushup ini dilakukan secara berulang tanpa istirahat
- Lakukan secara berulang sebanyak mungkin yang kamu bisa
- Catat jumlah total dari keseluruhan yang anda lakukan



Gambar 3.2. *Push Up* untuk Wanita
(Sumber: Sepdanius, dkk, 2018)

Tabel 3.1. Penilaian Tes Push Up

No	Score	Putra	Putri	Kategori
1.	5	>38	>21	Sempurna
2.	4	29-37	16-20	Baik Sekali
3.	3	20-28	10-15	Baik
4.	2	12-19	5-9	Cukup
5.	1	4-11	1-4	Kurang

(Sumber: Pasaribu, 2020)

B. Tes Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain secepat mungkin. Tes kecepatan terdiri dari beberapa jenis tes yang dikembangkan para ahli. Yaitu tes lari 30, 40, 50, dan 60 meter. Tes kecepatan yang lain diantaranya adalah:

Tes Acelerasi 30 meter

Tujuan: Tujuan dari tes ini adalah untuk melihat perkembangan kemampuan keefektifan dan efisiensi akselerasi dari mulai star berdiri atau dari start block ke kecepatan maksimum.

Alat-alat yang dibutuhkan

- Lintasan 400 meter- 30 meter diberi tanda pada lintasan lurus

➤ Stopwatch

➤ Tester

Pelaksanaan:

➤ Tester berdiri pada garis start

➤ Aba-aba diberikan oleh tester, peserta dengan cepat miulai berlari dan tester menghidupkan stopwatch

➤ Teste sampai pada/mis/i, dan jalanya waktu pada stopwatch di hentikan

➤ Lakukan tes ini dengan 3 kali pengulangan.

Power maintenance

➤ Untuk menentukan rata-rata kecccpanan dari 3 kali percobaan pertama dan kemudian dirata-ratakan, kemudian kecepatan yang didapat dari 3 terakhir dijumlahkan kemudian dibagi dengan rata- rata. Hasil rata-rata dari tiga yang pertama dibagi dengan rata-rata dari tiga yang terakhir. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada contoh dalam tabel berikut:

Tabel 3.2. Kriteria Tes Lari 30 Meter

No	Kategori	Nilai	Prestasi (Detik) Laki-laki	Prestasi (Detik) Perempuan
1.	Baik Sekali	5	3.58 – 3.91	4.06 – 4.50
2.	Baik	4	3.92 – 4.34	4.51 – 4.96
3.	Sedang	3	4.35 – 4.72	4.97 – 5.40
4.	Kurang	2	4.73 – 5.11	5.41 – 5.86
5.	Kurang sekali	1	5.12 – 5.50	5.86 – 6.30

(Sumber: Moeslim, 2003)

C. Tes Kelincahan (*Agility*)

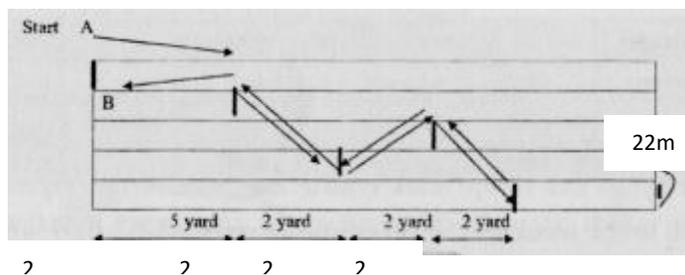
Untuk mengukur kemampuan seseorang dalam merobah-robah dalam bergerak, tes ini antara lain adalah:

Joging Run Test

Untuk mengukur kelincahan seseorang

Pelaksanaan•

- Testee berdiri dibelakang garis start dengan posisi siap berlari
- Setelah aba-aba diberikan teste berlari dilintasan yang sudah disiapkan sesuai dengan arah panah
- Testee lari 2 kali putaran lintasan *joging run*.
- Start di A dan Finish di B



Gambar 3.3 Lintasan Pelaksanaan Joging Run Test
(Sumber: Sepdanius, dkk, 2018: 74)

Penilaian: Skor teste adalah waktu yang diperoleh teste dan dicatat sampai 1/10 detik

Skor ini kemudian dirobah kedalam nilai skala.

Tabel 3.3 Hasil *Joging run Test*

No	Nilai	Kategori
1.	<12.10	Baik sekali
2.	12.11 – 13.53	Baik
3.	12.11 – 14.96	Sedang
4.	14.98 – 16.39	Kurang
5.	>16.40	Kurang Sekali

(Sumber: Moeslim, 2003)

D. Tes Kelentukan

Tes kelentukan adalah tes yang digunakan untuk mengukur kelentukan otot dan persendian seseorang, tes yang bisa dipakai untuk ini diantaranya adalah *flexion of trunk test*.

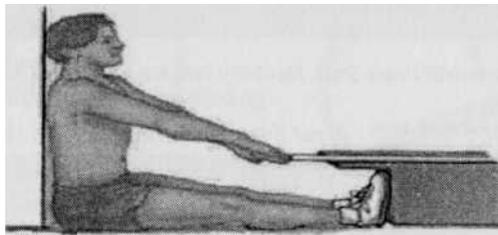
Static flexibility tes-hip and trunk

Test ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan *flexibility* pinggul dan badani

Pelaksanaan:

Posisi siap:

- Duduk di lantai dengan punggung dan kepala bersandar ke dinding, kaki lurus ke depan bertumpu pada meja
- Tempatkan tangan pada diatas tanga yang satunya, regangkan lengan ke depan sambil kepala tetap berada pada dinding
- Ukur jarak dari ujung jari ke tepi kotak dengan menggunakan . :Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 25 berikut

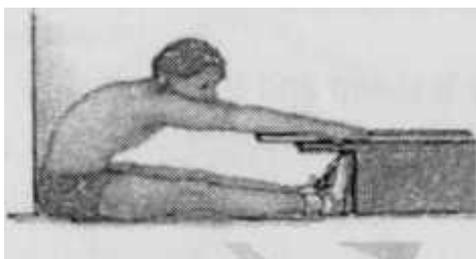


Gambar 3.4 *Static flexibility tes-hip and trunk*
(Sumber: Sepdanius, dkk, 2018: 79)

Pergerakan

- Secara perlahan bungkukan badan dan raih sejauh mungkin jangkauan ke depan sepanjang penggaris
- Tahan pada posisi akhir sampai anda tidak sanggup lagi selama dua detik
- Catat raihan atau jangkauan sampai pada 1/10 inchi yang terdekat
- Ulangi sebanyak tiga kali pengulangan dan ambil jarak yang terbaik

Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut:



Gambar 3.5. Static *flexibility* test-hip and trunk saat pergerakan
(Sumber: Sepdanius, dkk, 2018: 80)

Tabel 3.4. Normatif untuk Static *flexibility* test-hip and trunk tes untuk usia kurang dari 36

No	Nilai	Kategori
1.	>12.50	Sangatbagus
2.	12.50 - 11.50	Bagus
3.	11.49 - 8.25	Rata-rata
4.	8.24 - 6.00	Dibawah rata-rata
5.	<6.00	Buruk

(Sumber: Moeslim, 2003)

E. Tes Eksplosive Power (Daya Ledak)

Tes Power atau daya ledak adalah tes yang dipergunakan untuk mengukur eksplosif power, tes yang bisa dipakai untuk ini adalah Vertical jump meter baik yang elektrik maupun manual

Vertical Jump Test

Tujuan: Mengukur daya ledak otot tungkai

Alat-alat yang dibutuhkan

- Papan scalar yang ditempelkan pada dinding
- Kapur
- Kertas dan pena
- Tester

Pelaksanaan:

- Pada suatu dinding yang tegak lurus dari lantai dibuat ukuran tinggi sampai dengan 300 cm.
- Testee berdiri di bawah dinding dan mengukur tinggi raihnya awal.
- Selanjutnya teste melompat untuk meraih ukuran tertinggi dari raihnya dengan posisi menyamping dinding.
- Hitung selisih tinggi raihan antara raihan loncatan dengan raihan tanpa loncatan.
- Skor teste adalah selisih dari raihan tersebut.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 3.6. Pelaksanaan vertical jump set
(Sumber: Sepdanius, dkk, 2018: 87)

Tabel 3.5 Kriteria Penilaian *Vertical Jump Test*

No	Nilai	Kategori
1.	73 Ke atas	Baik Sekali
2.	60 – 72	Baik
3.	50 – 59	Sedang
4.	39 – 49	Kurang
5.	0 – 38	Kurang sekali

(Sumber: Moeslim, 2003)

F. Tes Keseimbangan

Standing stork tes

Tujuan:

Tes keseimbangan ini adalah untuk meliha (Tujuan dar perkembangan keseimbangan teste untuk menjaga keadaan dari *equilibrium (balance)* dalam posisi diam

Alat yang dibutuhkan

- lokasi yang kering dan hangat
- stopwatch
- tester

Pelaksanaan

- berdiri nyaman dengan kedua kaki
- Kedua tangan di pinggang
- Angkat satu kaki dan tempatkan pada kaki lain menghadap berlawanan dengan lutut
- Tunggu aba-aba dari tester, ketika diberi aba-aba segera berdiri dengan mengangkat tumit dan berdiri dengan ujung-ujung kaki
- Tester mulai menghidupkan Stopwatch
- Lakukan selama mungkin tanpa membiarkan tumit menyentuh lantai atau kaki lain bergerak maju dari lutut
- Tester menatat waktu yang didapat dalam menjaga keseimbangan
- Ulangi tes ini pada kaki yang lainnya.

Table 3.6 Kriteria Penilaian *Standing Stork Test*

No	Nilai	Kategori
1.	>50	Baik Sekali
2.	41 – 50	Baik
3.	31 – 40	Sedang

4.	20 – 30	Kurang
5.	<20	Kurang sekali

(Sumber: Moeslim, 2003)

3.6. Teknik Analisis Data

Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif (tabulasi frekuensi). Dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondisi fisik dan analisis yang menggunakan rumus seperti dikemukakan Sudjana (1991 : 31) sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = persentase

F = frekuensi (skor yang diperoleh)

N = jumlah sampel tes

