



**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL PUTRA SMK NEGERI Se-KOTA SEMARANG
TAHUN 2019**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh :
Afif Apriyanto
(6101415033)

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Afif Apriyanto. 2019. Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2019. Skripsi Jurusan/Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Mohamad Annas, S.Pd. M.Pd.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Pemain, Futsal.

Latar belakang penelitian ini adalah ingin mengetahui Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2019. Ketika pertandingan yang berlangsung dengan lawan yang seimbang dibawah tim, pemain terlihat cepat mengalami kelelahan sehingga dapat merusak konsentrasi dan kerjasama tim menjadi tidak maksimal, seperti dari *shooting* yang lemah, *passing* yang tidak akurat dan taktik serta strategi yang di instruksikan pelatih tidak berjalan dengan baik.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode pendekatan deskriptif dengan teknik survei dengan satu kali pengumpulan data. Teknik tes dan pengukuran merupakan cara mendapatkan data. Data diperoleh dari tes 1) *Leg Dynamometer*, 2) 30 meter *Accelaration Test*, 3) *Standing Long Jump*, 4) *Illionis Agility Run Test*, 5) *Multi Fitnes Test*, 6) *Modified sit and reach*. Populasi penelitian: pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri se-Kota Semarang Tahun 2019. Teknik Pengambilan sampel: *Total Sampling*. Jumlah pemain yang mengikuti tes: 60 pemain.

Hasil penelitian mengenai 60 pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri se-Kota Semarang Tahun 2019 dan pembahasan dapat diambil kesimpulan yaitu dari 6 item tes fisik rata-rata keseluruhan terdapat 0 pemain (0%) dengan klasifikasi baik sekali, 1 pemain (1,7%) dengan klasifikasi baik, 32 pemain (53,3%) dengan klasifikasi sedang, 27 pemain (45%) dengan klasifikasi kurang, dan 0 pemain (0%) dengan klasifikasi kurang sekali.

Hasil kesimpulan secara rata-rata kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri se-Kota Semarang secara keseluruhan dalam klasifikasi sedang. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik para pemain menjadi tidak stabil. Oleh karena itu, para pemain perlu meningkatkan program latihan supaya kondisi fisiknya dapat meningkat dan dapat bermain secara baik sesuai instruksi pelatih. Selanjutnya pelatih diharapkan lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi fisik para pemain dengan ditambah memotivasi pemain agar lebih giat untuk berlatih futsal.

ABSTRACT

Afif Apriyanto. 2019, The Physical Condition Profile of The Men Futsal Extracurricular Players in The State Vocational High School of Semarang City in 2019. Thesis. Department of Health Physical Education and Recreation Program S1, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Semarang. Mohamad Annas, S.Pd. M.Pd.

Keywords: Physical, Player, Futsal.

The background of this research is to know the physical condition profile of the men futsal extracurricular players in The State Vocational High School of Semarang City In 2019. At the time of a match that lasted over an opponent who balanced under team, the players look fast exhaustion so it can ruin the concentration and teamwork is not maximal, such as weak shooting, inaccurate passing and the tactics and strategies that instructed by the coach which it do not go well.

The method that is used the descriptive approach with one survey technique of data collection. The test and the measurement techniqu are the way to obtain the data. The data obtained from tests 1) Leg Dynamometer, 2) 30 meters Acceleration Test, 3) Standing Long Jump, 4) Illionis Agility Run Test, 5) Multi Fitnes Test, 6) Modified sit and reach. The population of the research: the men futsal extracurricular players in The State Vocational High School of Semarang City in 2019. Sampling Technique: Total Sampling. The total of players who take the test: 60 players.

The results of the research in regard to 60 players of the men futsal extracurricular in The State Vocational High School of Semarang City in 2019 and the discussion can be concluded that 6 items of the physical tests the overall average there are 0 player (0%) as excellent classification, 1 player (1, 7%) as good classification, 32 players (53.3%) as moderate classification, 27 players (45%) as less classification, and 0 player (0%) as very poor classification.

The conclusion on average that the physical conditions of the men futsal extracurricular players in The State Vocational High School of Semarang City overall in the classification moderate. There are several factors that affect the physical condition player become unstable. Therefore the players need to improve the exercise program that their physical condition can improve and play well according to the instructor's instructions. increased and players can play as well in accordance with the coaches instructions. Furthermore, the coach expected more attention to the factors that influence physical players with added motivation to be more active players to practice futsal.

PERNYATAAN

Dengan ini saya,

Nama : Afif Apriyanto

Nim : 6101415033

Jurusan/ Prodi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat judul "Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2019" benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Semua kutipan baik secara langsung atau tidak langsung, baik diperoleh dari sumber kepustakaan atau sumber yang lainnya, telah disertakan keterangan mengenai identitas sumbernya sebagaimana norma dalam penulisan karya ilmiah.

Dengan demikian, apabila dikemudian hari pernyataan yang saya buat tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai hukum yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Oktober 2019

Yang menyatakan



Afif Apriyanto

NIM: 6101415033

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : *Jumat*
Tanggal : *4 Oktober 2019*

Menyetujui

Ketua Jurusan



Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.

NIP. 1970 0223 1995 12 2001

Pembimbing

Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd

NIP. 1975 1105 2005 01 1002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Afif Apriyanto. NIM 6101415033. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi judul "Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK Negeri Se-Kota Semarang di Tahun 2019" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada..19..November..2019.


Ketua

Prof. Dr. Landiyo Rahayu, M.Pd
NIP: 196103201984032001

Panitia Ujian

Sekretaris

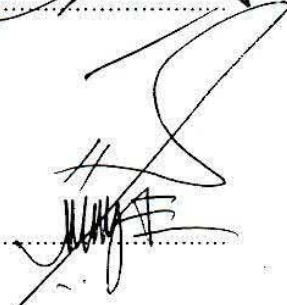

Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.
NIP: 196510201991031002

Dewan Penguji

1. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd
NIP: 196204251986011001

(Penguji I).....

2. Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd
NIP: 198803182014041001

(Penguji II).....

3. Mohamad Annas S.Pd., M.Pd
NIP: 197511052005011002

(Penguji III).....

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lainnya dan hanya kepada Tuhanmu-lah hendaknya kamu berharap.
(Al-Insyirah: 6-9)
2. Ilmu itu lebih baik dari pada harta, ilmu menjaga engkau dan engkau menjaga harta. Ilmu itu penghukum (hakim) dan harta terhukum. Harta akan berkurang jika dibelanjakan tetapi ilmu akan bertambah saat dibelanjakan.
(Ali bin Abu Thalib)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Ayah Sudir Edy Saputra dan ibu Tarsiyem, mereka yang selalu sabar mendidik dan mengajarkanku arti dari sebuah kehidupan, serta selalu memotivasi saya untuk selalu menjadi yang terbaik. Tanpa keduanya aku tidak bisa seperti sekarang ini.
2. Dan adik saya, Adi Bagus Wijaksono
3. Teman-teman PJKR 2015 yang telah membantu skripsi ini, berkat kalian saya dapat memahami arti pertemanan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dosen Pembimbing Mohamad Annas, S.Pd. M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Dosen-dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah mebekali ilmu.
6. Kepala SMK Negeri 3 Semarang, Kepala SMK Negeri 4 Semarang, Kepala SMK Negeri 7 Semarang, Kepala SMK Negeri 8 Semarang, dan Kepala SMK

Negeri 10 Semarang yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.

7. Pada guru olahraga dan semua pelatih ekstrakurikuler futsal putra di Kota Semarang diantaranya SMK Negeri 3 Semarang, SMK Negeri 4 Semarang, SMK Negeri 7 Semarang, SMK Negeri 8 Semarang, dan SMK Negeri 10 Semarang yang telah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian, memberikan ilmu, motivasi dalam penyelesaian skripsi.
8. Teman – teman satu angkatan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Ezza Sinduati Kusuma yang selalu mendoakan dan memberikan dorongan semangat.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis selama penelitian dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca. Aamiin.

Semarang, November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR DAN DIAGRAM	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat teoritis	8
1.6.2 Manfaat praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR	10
2.1 Landasan Teori	10
2.1.1 Hakikat Profil	10
2.1.2 Hakikat Olahraga Futsal	11
2.1.2.1 Pengertian Olahraga Futsal	11
2.1.2.2 Peraturan Olahraga Futsal	14
2.1.2.3 Teknik Dasar Futsal	17
2.1.3 Hakikat Kondisi Fisik	24
2.1.3.1 Pengertian Kondisi Fisik	24
2.1.3.2 Komponen Kondisi Fisik	25
2.1.3.3 Kondisi Fisik Dominan dalam Olahraga Futsal	30
2.1.3.4 Manfaat Kondisi Fisik	37
2.1.3.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik	38
2.1.4 Hakikat Ekstrakurikuler	41
2.1.4.1 Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler	42
2.1.4.2 Bentuk Kegiatan Ekstrakurikuler	43
2.1.4.3 Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler	43
2.1.4.4 Lingkup Kegiatan Ekstrakurikuler	44

2.1.4.5	Mekanisme Kegiatan Ekstrakurikuler	44
2.2	Penelitian yang Relevan	45
2.3	Kerangka Berfikir.....	49
BAB III METODE PENELITIAN.....		50
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	50
3.2	Variabel Penelitian	51
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik pengambilan sampel.....	52
3.3.1	Populasi.....	52
3.3.2	Sampel	53
3.3.3	Teknik Penarikan Sampel.....	54
3.4	Instrumen Penelitian	54
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	66
3.6	Prosedur Tahapan Penelitian.....	68
3.7	Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian	71
3.8	Teknik Analisis Data.....	73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		75
4.1	Hasil Penelitian	75
4.1.1	Analisis Deskripsi Persentase Kondisi Fisik.....	75
4.1.1.1	Daya tahan (<i>endurance</i>).....	75
4.1.1.2	Kekuatan (<i>strenght</i>)	76
4.1.1.3	Kecepatan (<i>speed</i>)	77
4.1.1.4	Kelincahan (<i>agility</i>).....	78
4.1.1.5	Kelentukan (fleksibilitas).....	79
4.1.1.6	Daya Ledak (<i>Power</i>).....	80
4.1.2	Data Deskripsi Persentase Keseluruhan Tes Kondisi Fisik	81
4.2	Hasil Analisis Data.....	82
4.3	Pembahasan	108
4.3.1	Deskripsi Keseluruhan Hasil Kondisi Fisik.....	108
4.3.1.1	Daya tahan (<i>Endurance</i>)	108
4.3.1.2	Daya Ledak (<i>Power</i>).....	111
4.3.1.3	Kecepatan (<i>Speed</i>)	112
4.3.1.4	Kelincahan (<i>Agility</i>)	112
4.3.1.5	Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	113
4.3.1.6	Kekuatan (<i>Strength</i>).....	114
BAB V PENUTUP		117
5.1	Simpulan	117
5.2	Saran	117
DAFTAR PUSTAKA		119
LAMPIRAN		124

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Data Normative tes modified sit and reach	57
3. 2 Data Normative tes leg dynamometer.....	59
3. 3 Data Normative tes standing long jump	60
3. 4 Data Normative tes lari 30 meter (Accelaration test).....	62
3. 5 Data <i>Normative tes iLLionis Agility Run Test</i>	63
3. 6 Data Normative tes lari multi fitnes test.....	65
4. 1 Deskripsi Hasil Vo2Max	75
4. 2 Deskripsi Hasil Leg Dynamometer.....	76
4. 3 Deskripsi Hasil lari 30 meter (Accelaration test).....	77
4. 4 Deskripsi Hasil tes illionis Agility Run Test.....	78
4. 5 Deskripsi Hasil tes Modified Sit and reach	79
4. 6 Deskripsi Hasil tes Standing Long Jump.....	80
4. 7 Deskripsi Hasil Keseluruhan Tes Komponen Kondisi Fisik.....	81

DAFTAR GAMBAR DAN DIAGRAM

Gambar dan Diagram	Halaman
2. 1 Ukuran Gawang Futsal	15
2. 2 Bola Futsal Standart	16
2. 3 Teknik Dasar <i>Passing</i>	18
2. 4 Teknik Dasar <i>Control</i>	19
2. 5 Teknik Dasar <i>Cipping</i>	20
2. 6 Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	22
2. 7 Teknik Dasar <i>Shooting</i>	23
2. 8 Desain Penelitian " <i>One Shot Method</i> ".....	49
3. 1 Desain Penelitian " <i>One Shot Method</i> "	51
3. 2 Tes <i>Modified sit and reach</i>	57
3. 3 Tes <i>Leg Dynamometer</i>	59
3. 4 Tes <i>Standing Long Jump</i>	60
3. 5 Tes Lari 30 meter (<i>Accelaration test</i>).....	61
3. 6 Tes <i>illionis Agility Run Test</i>	63
3. 7 Tes Pelaksanaan <i>Multi Fitnes Test</i>	64
4. 1 Diagram Hasil Keseluruhan Tes Kondisi Fisik	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	125
2. Surat Izin Penelitian	126
3. Surat Keterangan Izin Penelitian Dinas Pendidikan	131
4. Surat Keterangan Penelitian	132
5. Data Prestasi Seluruh Sekolah Yang Diteliti	137
6. Materi Program Latihan SMK Negeri Saat Survei	139
7. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	142
8. Instrumen Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik	143
9. Data Diri dan Hasil Tes	153
10. Formulir Hasil Catatan Lari Multitahap	154
11. Data Keseluruhan Deskriptive Statistik Kondisi Fisik	155
12. Data Hasil Frekuensi Statistik Kondisi Fisik	156
13. Hasil Pengolahan Data Tes Kondisi Fisik	158
14. Dokumentasi Penelitian	179

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong kita untuk mengembangkan dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan dan dapat meraih prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas menurut Hawindri, (2016:285) yang dikutip dalam Widi Anggia Swastika, (2019). Olahraga selain untuk kesehatan juga merupakan salah satu wahana untuk mengharumkan nama bangsa, dari olahraga banyak hal yang harus diperhatikan baik untuk peningkatan prestasi maupun untuk kebugaran fisik. Prestasi yang sukses di hasilkan dari atlet yang dimiliki bakat dan cabang olahraga tertentu yang diikuti (Nikanor Asaribab dan Siswantoyo, 2015:1).

Olahraga futsal merupakan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim terdiri dari 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil. Karena lapangan yang kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit futsal sebagai permainan yang menuntut untuk selalu rajin bergerak. Disini pemain harus terus bergerak mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi (Sahda Halim, 2009:6-7). Sedangkan Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014:2) secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak.

Di Indonesia futsal sebenarnya sudah ada sejak tahun 1998. Perkembangan prestasi futsal di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan minat bermain futsal di berbagai daerah, ini terbukti dengan munculnya klub-klub futsal. Olahraga futsal sudah mulai masuk di universitas, sekolah, serta kota besar sudah mengalami kemajuan. Salah satunya di Kota Semarang olahraga futsal sudah mengalami kemajuan. Salah satunya di Kota Semarang olahraga futsal cukup berkembang di Jawa Tengah. Seiring masuknya futsal ke sekolah di tingkat SMP maupun SMA/SMK sederajat banyak yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler futsal, hal ini disebabkan karena banyaknya event pertandingan futsal di tingkat kabupaten, provinsi maupun tingkat nasional.

Perkembangan futsal diawali dengan adanya timnas futsal di Indonesia, sehingga para siswa putra termotivasi untuk berprestasi dibidang olahraga futsal dengan tujuan selain mengembangkan bakat juga mengharumkan nama sekolah masing-masing dalam berbagai kejuaraan tingkat pelajar. Beberapa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri yang memiliki ekstrakurikuler pada cabang olahraga futsal. Ada tujuh sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri Se-Kota Semarang. Dari tujuh sekolah hanya lima sekolah yang aktif. Berikut daftar lima sekolah yang aktif ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri Se-Kota Semarang yaitu 1) SMK Negeri 7 Semarang, 2) SMK Negeri 3 Semarang, 3) SMK Negeri 8 Semarang, 4) SMK Negeri 4 Semarang, 5) SMK Negeri 10 Semarang). Ke-lima sekolah tersebut merupakan sekolah yang rutin mengikuti setiap ajang kejuaraan regional di Kota Semarang, Jawa Tengah.

Dari hasil observasi pada tanggal 14-19 Januari 2019 kepada pihak yang berkompeten yaitu Bapak Agus guru penjas-orkes SMK N 7 Semarang dan Bapak Andalas Atma W guru penjas-orkes SMK Dr.Tjipto Semarang beliau merupakan pengurus Assosiasi Futsal Klub (AFK) Kota Semarang. Beliau memberi tahu

beberapa kejuaraan futsal tingkat SMA/SMK yang ada di Kota Semarang yaitu kejuaraan Maflo cup, kejuaraan Mekanikal cup dari KONI Jawa Tengah, kejuaraan PAC cup, kejuaraan IKIF veteran cup, kejuaraan FKUB cup, kejuaraan Postsal cup, dan kejuaraan Fourtuneger cup, kejuaraan Hydrococo cup, dan kejuaraan mekanikal tingkat nasional.

Berdasarkan observasi dilapangan program latihan sudah dilaksanakan tetapi hasil dari setiap pertandingan masih kurang baik, beberapa sekolah mengalami hasil yang mengecewakan di pada ajang kejuaraan regional tingkat jawa tengah di tahun 2019. Dengan persaingan yang semakin lama semakin bagus, adanya rotasi pemain dari tahun ke tahun, dan setiap pemain belum diketahui status kondisi fisiknya. Terbukti imbas dari kondisi fisik pemain yang kurang baik, serta belum diketahuinya kondisi fisik pemain tersebut, berdampak pada penurunan prestasi sebagai berikut:

- 1) SMK Negeri 7 Semarang prestasi di tahun 2018 dikatakan sangat baik karena rata-rata mendapatkan juara 1 mendominasi. Berbeda sedikit mengalami penurunan di tahun 2019 karena untuk kejuaraan mekanikal cup dari KONI di tahun lalu juara 1 tetapi di tahun ini hanya masuk 4 besar.
- 2) SMK Negeri 3 Semarang pernah juara 1 di FKUB cup Tahun 2017, juara 2, juara 3, dan terakhir juara 4 di udius cup dan untuk di tahun ini prestasi menurun.
- 3) SMK Negeri 8 Semarang mendapatkan juara 2 dan juara 4 tetapi rata-rata untuk tahun ini terbaik kalah di penyisihan babak 8 besar.
- 4) SMK Negeri 4 Semarang juga sedang ada penurunan performa pemain di tahun 2018 mereka mampu bersaing mendapatkan beberapa juara dari juara 2,2,3,4, dan 4 place itu sudah baik dan terakhir tahun 2019 mendapat juara 3, di kejuaraan lain bervariasi juara 2,3,1,2 dan terakhir di tahun 2019 mendapatkan

juara 3 di kejuaraan komunitas futsal semarang, tetapi rata-rata dalam pertandingan hanya mampu lolos dipenyisihan group dan kalah di 4 besar.

- 5) SMK Negeri 10 Semarang prestasi pernah juara di ajang kejuaraan PAC cup mendapatkan juara 3, dan sisanya hanya bisa lolos dipenyisihan group dan kalah di 8 besar.

Salah satu faktor yang menonjol pada penurunan prestasi dari rata-rata sekolah di ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri di Kota Semarang yaitu faktor kondisi fisik pemain yang kurang baik, sehingga saat pengembangan kemampuan teknik dan taktik strategi terhambat, dengan demikian teknik dasar yang dimiliki sering tidak terkendali, tendangan tidak akurat serta salah oleh para atlet pemain tersebut, sehingga berakibat pada menurunnya prestasi.

Di sisi lain, berdasarkan observasi peneliti kepada pelatih di masing-masing sekolah pada tanggal 1-6 April 2019, pelatih ini sedang melaksanakan persiapan untuk mengikuti event kejuaraan tingkat pelajar Regional Jawa Tengah dan kejuaraan Mekanikal Tingkat Nasional. Perlu adanya persiapan bagi pemain terutama penambahan intensif dan intensitas latihan sehingga mampu meningkatkan kondisi fisik futsal, agar pemain dalam permainan tidak mudah mengalami kesalahan mendasar atau pun mengalami kelelahan.

Menurut Harsono (2018:3) pentingnya kondisi fisik dalam program latihan atlet. Program latihan atlet harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang baik. Kondisi fisik yang prima sangat mempengaruhi baik buruknya permainan dilapangan bagi pemain. Komponen fisik yang diperlukan dalam olahraga futsal secara umum: 1) daya tahan, 2) kelentukan, 3) kelincahan, 4) kecepatan, 5) koordinasi. Unsur-

unsur kondisi fisik yakni, daya tahan, kekuatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak (Budi & Sugiharto, dalam Khomarul nizar, 2018). Menurut Justinus Lhaksana, (2011:18), bahwa komponen yang lebih dominan yang dimiliki pemain futsal adalah: 1) daya tahan (*endurance*), 2) kecepatan (*speed*), 3) kekuatan (*strength*), tanpa menggalikan komponen yang lain.

Sedangkan menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo, (2010:1), kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet, untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya dibutuhkan dan dikembangkan sesuai ciri, karakteristik masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal. Seorang atlet dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang prima kalau ia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan (Bangun Yuda Prawira, dalam Dini Agustin, 2017: 29-36).

Menurut Remmy Mucthar (dalam Heru Setiawan 2014:4) Agar kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik. Kondisi fisik pemain dapat dipantau dalam program latihan yang dilakukan oleh pelatih, program latihan-latihan kondisi fisik tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara terukur dan teratur dengan memperhatikan tingkatan pemain. Menurut Sajoto (1988: 57) yang dikutip oleh (Dewi Nurhidayah, 2016) bahwa kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai ladaan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik sebagai tolak ukur untuk mencapai prestasi perlu mendapat perhatian khusus baik bagi atlet maupun pelatih. Mengingat pentingnya kondisi fisik atlet sebagai tolak ukur untuk mencapai prestasi maka kondisi fisik perlu ditingkatkan. Sebelum kondisi fisik ditingkatkan maka perlu diketahui terlebih dahulu kondisi fisik atlet dengan pengukuran. Hasil dari pengukuran tersebut akan menjadi patokan atau landasan pelatih dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan prestasi. Mengingat pentingnya kondisi fisik untuk menunjang prestasi maka perlu dilakukan tes pengukuran kondisi fisik untuk mengetahui kondisi fisik atlet yang akan dijadikan acuan dalam pembuatan program latihan.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, bahwa penting untuk mengetahui kondisi fisik seorang pemain karena kondisi fisik hal yang fundamental bagi pemain. Maka, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kondisi fisik yang dimiliki pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri Se-Kota Semarang di tahun 2019. Adapun peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul: "Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2019" alasan dengan harapan tes ini bisa mengetahui kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri Se-Kota Semarang tahun 2019. Sehingga, pelatih dan pemain mampu bekerja sama untuk meningkatkan kondisi fisik pemain dalam bermain futsal dengan lebih maksimal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat di definisikan berbagai masalah ada beberapa masalah yang timbul dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Teknik bermain, 2) Mental, 3) Kondisi Fisik. Permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini adalah kondisi fisik yang kurang maksimal sehingga membuat

pemain mudah lelah dan melakukan kecerobohan pada saat latihan atau pertandingan. Kelentukan (*flexibility*), Kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*) merupakan faktor penting permainan futsal untuk menjaga stabilitas teknik dan mental.

Identifikasi masalah tersebut merupakan sebagian kecil dari permasalahan mengapa diadakan survei kondisi fisik. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian “ Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2019”.

Sebagai alasan pemilihan judul permasalahan tersebut adalah sebagai berikut

1. Dibutuhkan kondisi fisik dan *skill* yang optimal untuk bermain maksimal dalam ajang kejuaraan tingkat regional Jawa Tengah dan kejuaraan mekanikal tingkat nasional.
2. Seorang pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik seperti kecepatan (*speed*), kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), dan kelincahan (*agility*) yang baik.
3. Belum diketahuinya status kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri Se-Kota Semarang tahun 2019.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu melebar dari pokok pembahasan, maka penelitian ini dibatasi terfokus pada “profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri Se-Kota Semarang tahun 2019”. Karakteristik permainan futsal yang membutuhkan gerak cepat dan dinamis maka, kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga futsal adalah: 1) kelentukan (*flexibility*), 2)

kekuatan otot (*strength*), 3) kecepatan (*speed*), 4) daya ledak (*power*), 5) kelincahan (*agility*), 6) daya tahan (*MFT*).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diambil perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimanakah profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2019?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai pada penulisan ini tentunya tidak lepas dari permasalahan yang ada, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2019?

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini antara lain:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berharga secara berupa informasi perkembangan ilmu olahraga, khususnya yang berkaitan dengan profil kondisi fisik yang diperlukan oleh para pelatih fisik dan pelatih futsal.
- 2) Melalui penelitian dan pengkajian ilmiah maka penelitian ini sebagai tambahan referensi khususnya bagi ilmu keolahragaan.

1.6.2 Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- 1) Bagi pemain sebagai sumber informasi tentang profil kondisi fisik yang dimilikinya, serta memotivasi pemain untuk meningkatkan kondisi fisik karena untuk meraih prestasi olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang baik selain komponen teknik, taktik, dan mental.
- 2) Bagi pelatih bisa digunakan sebagai acuan awal data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta sebagai sumber informasi tentang kondisi fisik kaitannya dengan bermain futsal sehingga dapat mengembangkan kondisi fisik tim ekstrakurikuler masing-masing sekolah dengan memperhatikan kondisi pemain pada saat ini sehingga dapat meningkatkan mutu dan prestasi futsal khususnya untuk SMK Negeri Se-Kota Semarang tahun 2019.
- 3) Sebagai masukan pada sekolah agar memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan ketrampilan siswa, sehingga ada upaya untuk mengembangkannya.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakikat Profil

Kata Profil berasal dari bahasa Italia, *profilo* dan *profilare* yang berarti gambaran garis besar. Arti profil menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah pandangan dari samping (tentang wajah orang), lukisan (gambar) orang dari samping, grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus.

Adapun berbagai pendapat para ahli mengenai hakikat profil menurut Hasan Alwi (2005:40), profil adalah pandangan mengenai seseorang. Pendapat lain menurut Victoria Neufeld (1996, dalam Desi Susian, 2009:41) profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan sesuatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu.

Dari berbagai pengertian dan pendapat tentang profil yang diungkapkan oleh para ahli dapat dimengerti bahwa pendapat-pendapat tersebut tidak jauh beda bahwa profil adalah suatu gambaran tergantung dari segi mana memandangnya. Misalkan dari segi seninya profil adalah gambaran atau sketsa tampang wajah seseorang dari samping. Sedangkan dari segi statistiknya profil adalah sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel. Dalam penelitian ini yang dimaksud profil adalah gambaran tentang keadaan kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri Se-Kota Semarang yang dipandang dari segi kemampuannya.

2.1.2 Hakikat Olahraga Futsal

2.1.2.1 Pengertian Olahraga Futsal

Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014:2) secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditunjukkan untuk perpaduan untuk individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Sedangkan pendapat lain Menurut Justinus Lhaksana, (2011:5) olahraga futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukura bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang diguakan dalam sepakbola lapangan rumput.

Menurut Justinus Lhaksana, (2011:5), futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima orang dengan salah satunya sebagai penjaga gawang. Futsal (futbol sala dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dimainkan dalam ruangan Kata futsal berasal dari kata "*fut*" yang diambil dari kata *futbol* atau *futebol*, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugil berarti sepakbola. Dan kata "*sal*" yang diambil dari kata *sala* atau *salao* yang berarti di dalam ruangan. Futsal pertama kali diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Pertandingan Internasional pertama diadakan pada tahun 1965, saat Piala Dunia di gelar di Paraguay dan menjuarai Piala Amerika Selatan pertama.

Kejuaraan Dunia pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggota bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brazil. Kata ini diperkenalkan oleh FIFA ketika mengambil alih futsal pada tahun 1989. Sebelumnya, ada beberapa nama yang sering dipakai untuk olahraga ini. Antara lain *five-aside-game*, *mini soccer*, atau pun *indoor soccer* (Sabda Halim 2009:8). Futsal adalah permainan jenis permainan sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal jauh lebih kecil (Sabda Halim 2009:6).

Olahraga ini sendiri baru masuk Indonesia pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada awal abad ke- 21 atau medio tahun 2000-an, futsal mulai dikenal di masyarakat. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untk menggelar kejuaraan Piala Asia. Kemudian olahraga futsal di Indonesia baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004. Meskipun tergolong baru, futsal dapat menarik minat banyak orang karena permainannya mirip dengan sepakbola yang sangat mudah, menarik serta sangat menyenangkan untuk dimainkan oleh siapa saja tanpa butuh tempat yang luas (Sabda Halim 2009:5).

Permainan cabang olahraga futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat baik dari anak-anak, remaja, bapak-bapak, dan kalangan mahasiswa. Pertandingan *event* futsal kerap sering digelar karena menggunakan lapangan *indor*. Lapangan yan digunakan dalam permainan futsal juga bervariasi, beberapa lapangan futsal yang sering digunakan adalah rumput sintesis, plester, *viespoot*, dan alas kayu. Dalam permainan futsal sering cepat tercipta gol, karena lapangan yang digunakan lebih kecil, dari pada sepakbola.

Dengan banyak gol yang tercipta permainan futsal menambah kegemaran masyarakat terhadap permainan futsal. Kriteria dan persyaratan suatu pertandingan pada saat melaksanakan pertandingan lebih mengacu pada persyaratan dan peraturan yang berlaku. Tujuannya, agar pemain dapat bermain dengan sportif dan menjadi cikal bakal pemain futsal yang profesional (Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi, 2008:26). Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima pemain dengan salah satunya menjadi penjaga gawang: (a) jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satunya menjadi penjaga gawang. b) Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang. c) Jumlah wasit 3 orang. d) Batas jumlah pergantian pemain adalah tak terbatas, tidak seperti permainan sepakbola pada umumnya. e). Metode pergantian “pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, pergantian penjaga gawang hanya dilakukan jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit) (Muhammad Asriady Mulyono, 2014: 41-45).

Dalam permainan futsal seorang pemain harus mengenakan perlengkapan yang sesuai dengan peraturan FIFA pula yakni: 1). Kaos bernomor, 2). Celana pendek (khusus kiper boleh celana panjang), 3). Kaos kaki, 4). Pelindung tulang kering, 5). Alas kaki atau sepatu bersolkan karet, 6). Sarung tangan dan pengikat sendi siku (*Elbow*) untuk kiper. Lamanya permainan futsal: Lama normal adalah 2x20 menit: a). Lamanya istirahat saat jeda memasuki babak kedua adalah 10 menit, b). Lama perpanjangan waktu adalah 2x10 menit, c). Ada adu pinalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai, d). *Time-out* diberikan 1 kali per tim di setiap babaknyadan tidak ada dalam waktu tambahan, e). Waktu pergantian adalah maksimal 10 menit.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda, satu tim terdiri dari lima pemain salah satu pemain menjadi penjaga gawang, dimainkan secara cepat dan dinamis dalam lapangan yang relatif kecil. Oleh karena itu diperlukan kerjasama yang antar lewat mengumpan (*passing*) yang akurat. Sehingga dalam permainan ini dibutuhkan ketrampilan, kondisi fisik yang prima, dan determinasi yang baik dengan memanfaatkan kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat.

2.1.2.2 Peraturan Olahraga Futsal

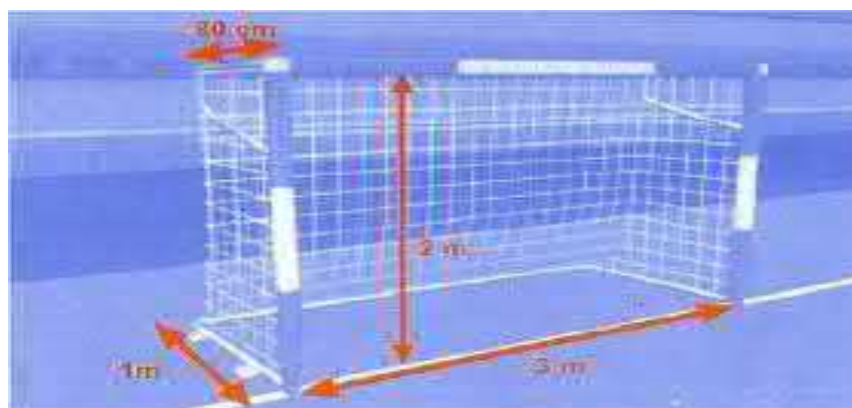
Menurut Asriady (2014:9), sejak organisasi futsal, FIFUSA, dimasukkan FIFA menjadi organisasi tertinggi sepakbola dunia. FIFA juga berkepentingan menerapkan aturan-aturan mengenai futsal yang bersifat mengikat dan wajib dipatuhi oleh seluruh kalangan yang berkecimpung dalam olahraga futsal. Berbagai hal yang terkait dengan aturan futsal telah disahkan oleh FIFA. Menurut Justinus Lhaksana, (2011:13), Lama permainan futsal sebagai berikut: (a) berdurasi waktu 2x20 menit waktu normal dalam setiap pertandingannya, b) Pada turnamen kecil durasi waktu yang digunakan 2x10 menit atau 2x15 menit dalam setiap pertandingan yang berlangsung, c) Ada adu pinalti (maksimal 5 gol), d) jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan selesai, e) Lama istirahat 10 menit, f) *Time-out* 1 menit per tim babak, tidak ada dalam waktu tambahan.

Menurut Mochammad Asriady Mulyono (2014:10), Lapangan futsal berbentuk persegi panjang. Panjang garis samping lebih besar dari panjang garis gawang. Lapangan yang biasa digunakan dalam permainan futsal berdasarkan aturan FIFA adalah sebagai berikut: (a) Ukuran: panjang 25-42 meter x lebar 15-

15 meter, b) Garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan. c) Lingkungan tengah berdiameter 6 meter. d) Daerah pinalti: busur berukuran 6 meter dari setiap pos. e) Garis penalti: 6 meter dari titik tengah garis gawang. f) Garis pelanti kedua: 12 meter dari titik tengah garis gawang. g) Zona pergantian: daerah 6 meter (3 meter pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.

1) Gawang Futsal.

Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014:16), menyatakan gawang ditempatkan dibagian tengah dari masing-masing garis gawang terdiri dari dua tiang gawang yang memiliki panjang yang sama dan dihubungkan oleh tiang berbentuk horizontal pada bagian atas kedua tiang vertikal. Tiap gawang futsal jarak antara tinggi tiang gawang futsal dari permukaan lapangan adalah tinggi 2 meter x 3 meter. Kedua tiang dan palang gawang memiliki lebar dan dalam yakni 8 cm. Jaring terbuat dari nilon yang diikat ketiang gawang di belakang gawang. Kedalaman gawang futsal minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah pada garis tanah.



Gambar 2. 1 Ukuran Gawang Futsal
Sumber: Muhammad Asriady Mulyono (2014:17)

2) Bola

Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2008:17-18), Mengenai bola yang digunakan dalam permainan futsal sebagai berikut: (a) Ukuran: nomor 4, b) Keliling: 62-64 cm c), Berat: 400-440 gram). d) Lambungan: 55-65 cm pada pantulan pertama. e) Bahan: Kulit atau nahan yang cocok lainnya. f) Tekanan udara di dalam bola: 400-600/ (0,4-0,6 atmosfer. G) Bulatan bentuk bola sempurna.



Gambar 2. 2 Bola Futsal Standart
Sumber: Muhammad Asriady Mulyono (2014:17-18)

3) Pemain dan Perlengkapan Pemain

Menurut Justinus Lhaksana dan H. Pordas (2008;37), pembagian posisi pemain yang jelas seperti halnya sepakbola kurang begitu diperhatikan dalam futsal. Pendapat lain menurut Justinus Lhaksana, (2011:11), jumlah pemain dalam futsal sebagai berikut: (a) jumlah pemain 5 pemain termasuk kiper, b) Pemainnya cadangan berjumlah 7 pemain, c) jumlah minimal pemain untuk mengakhiri sebuah pertandingan 2 pemain (tidak termasuk cedera), d) jumlah wasit 3 orang, e) metode pergantian pemain "melayang" (semua pemain boleh memasuki dan meninggalkan lapangan. Bahkan, perbedaan umur pemain juga tidak menjadi soal. Untuk perlengkapan pemain seperti kaos, celana, kaos kaki panjang, pelindung lutut/betis, dan sepatu sangat di anjurkan dalam permainan futsal.

4) Wasit

Menurut Justinus Lhaksana, (2011:11), dalam permainan futsal wasit yang digunakan berbeda dengan sepakbola. Wasit futsal berjumlah 3 orang dengan 2 orang memimpin jalannya pertandingan dan 1 orang bertugas untuk mengatur pemain cadangan, *time out*, dan ketepatan waktu bermain. Wasit utama memiliki kewenangan penuh dalam mengeluarkan keputusan, sedangkan wasit kedua bertugas membantu wasit utama.

2.1.2.3 Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar bermain futsal merupakan bagian olahraga futsal yang sangat penting. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik dalam mengolah bola, maka pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. *Passing* adalah faktor utama dalam permainan futsal. Seorang pemain futsal harus menguasai teknik passing dengan baik. *Dribbling* dilakukan seperlunya saja untuk menjaga bola dan melakukan penetrasi untuk mencetak gol. Dribbling yang berlebihan mempermudah lawan untuk merebut bola (Sahda Halim,2009:7). Shooting juga menjadi elemen sangat penting dalam futsal. *Shooting* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk menyelesaikan serangan yang sudah dibangun. Semakin bagus teknik shooting yang dimiliki pemain, akan semakin meningkatkan kemampuan finishing tim anda (Sahda Halim,2009:80). Sedangkan menurut Justinus Lhaksana (2011:30-34) , berikut ini teknik dasar pada futsal :

1) Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain karena jika pasing seorang pemain futsal lambat maka bola akan mudah dipotong oleh lawan. *Passing* yang baik dalam futsal adalah pasing yang bolanya tidak mempunyai putaran kesamping, melainkan bola berputar lurus kedepan (*top spin*). Hal ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. *Passing* sangat penting dalam permainan futsal, karena jika kita melakukan dribble secara terus menerus tanpa dilanjutkan mengumpan bola ke teman, lawan akan dengan mudah membaca pergerakan kita, dan memotong bola dengan cepat. Untuk menguasai ketrampilan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai (Justinus Lhaksana, 2011:30).

Adapun langkah–langkah untuk melakukan *passing* sebagai berikut: a) tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*. b) Kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung. c) teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan di hentikan. Teknik mengumpan (*passing*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. 3 Teknik Dasar *Passing*
Sumber: Justinus Lhaksana, (2011:30)

2) Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) harus menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola lebih jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola (Justinus Lhaksana, 2011:31). Teknik menahan bola dengan telapak kaki ini cocok untuk menerima umpan cepat ataupun pelan dari rekan. Selain itu akan memudahkan kita menjaga bola agar tetap menempel dikaki dan bola akan sulit direbut karena berada dalam penguasaan kita. Setiap pemain harus menguasai teknik dasar menahan bola, karena teknik ini akan mempengaruhi teknik dasar lainnya.

Adapun langkah-langkah saat melakukan *control* (menahan bola) menurut (Justinus Lhaksana, 2011:31) adalah sebagai berikut: a) sikap selalu siap dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola, b) Sentuh atau tahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.



Gambar 2. 4 Teknik Dasar *Control*
Sumber: Justinus Lhaksana, (2011:31)

3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Menurut Justinus Lhaksana, (2011:32) ketrampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi bertahan satu lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik passing hanya perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Untuk dapat melakukan teknik dasar *chipping* pemain harus melambungkan bola dengan ujung kaki dengan memperhatikan tingkat akurasi.

Adapun langkah-langkah saat melakukan *chipping* adalah sebagai berikut: Tempatkan kaki tumpu di samping bola, dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah yang akan dituju, bukan kaki yang akan melakukan, Gunakan kaki bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpan lambung, Teruskan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki harus mengikuti arah yang dituju sampai bola terlepas dari kaki. Untuk lebih jelas lihat gambar berikut:



Gambar 2. 5 Teknik Dasar *Cipping*
Sumber: Justinus Lhaksana, (2011:32)

4) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Justinus Lhaksana, (2011:33) Teknik *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol kepada lawan. Sedangkan menurut Komarudin, (2011:50) tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola keruang kosong, melepaskan diri dari lawan, membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan *shotting* ke gawang lawan. *Dribbling* bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Tujuan dari *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola keruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shotting* ke gawang.

Menurut Robert Koger (2007: 51) yang dikutip dalam Diky Alfindana, (2019) menyatakan, “menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, hingga menciptakan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Berdasarkan pengertian *dribbling* dapat disimpulkan bahwa menurut Robert Koger (2007: 51) yang dikutip dalam Diky Alfindana, (2019) menggiring bola dilakukan dengan cara menggulirkan bola dengan kaki, baik kaki bagian dalam, kaki bagian luar, telapak kaki maupun punggung kaki. Pada saat menggiring bola, seorang pemain harus dapat berpindah tempat dengan membawa bola dengan berjalan maupun berlari tanpa dapat direbut oleh lawan.

Dalam olahraga futsal *dribbling* bisa digunakan untuk melewati lawan saat kondisi tim mendapatkan tekan lawan. Untuk dapat menguasai teknik

dribbling yang baik tentu harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula. Faktor yang mempengaruhi dribbling adalah daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Ketika seorang pemain mempunyai kondisi fisik yang baik maka mudah untuk menguasai teknik dribbling. Adapun langkah sat melakukan dribling menurut (Justinus Lhaksana, 2011) adalah sebagai berikut : a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan, b) jaga keseimbangan badan, c) fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola, d) sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki. Untuk jelasnya lihat gambar berikut :



Gambar 2. 6 Teknik Dasar *Dribbling*
Sumber: Justinus Lhaksana, (2011:33)

5) Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh semua setiap pemain. Menurut Justinus Lhaksana, (2011:34) *Shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol. Hal ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan suatu pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik yaitu shooting menggunakan punggung kaki dan shooting menggunakan ujung kaki (Justinus Lhaksana, 2011:34). Adapun langkah-langkah *shooting* menggunakan punggung kaki adalah sebagai berikut: a) tempatkan kaki tumpu disamping bola

dengan jari-jari kaki lurus menghadap ke arah gawang, b) gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*, c) konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola lebih kuat (Justinus Lhaksana 2011:34).

Sedangkan langkah-langkah untuk melakukan teknik menendang menggunakan ujung kaki adalah sebagai berikut: a) posisi badan dicondongkan ke depan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola melambung tinggi, b) Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki, c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting*, ayunan kaki jangan dihentikan (Justinus Lhaksana, 2011:35). Untuk jelasnya teknik *shooting* sebagai berikut:



Gambar 2. 7 Teknik Dasar *Shooting*
Sumber: Justinus Lhaksana, (2011:34)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain futsal adalah kemampuan awal bagi pemain futsal yang harus terus dilatih dan diasah oleh pemain futsal untuk menemukan pola permainan sendiri dan *skill* individu yang akan diaplikasikan bersama tim saat bermain. Teknik dasar futsal

yang paling dominan digunakan oleh para pemain antara lain: mengumpan, (*passing*), menahan bola (*controlling*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*). Menurut Adi Suryo Hutomo, dkk, (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media video dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal pada mahasiswa putra penghobi futsal. Maka, berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan untuk menamahi teknik dasar futsal agar lebih baik sesuai dengan teknik yang benar salah satunya pemain bisa dengan menggunakan media video keterampilan teknik dasar futsal kemudian mempraktikkannya dengan meniru apa yang dilihat di video tersebut.

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Adi Suryo Hutomo, dkk, (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media video dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal pada mahasiswa putra penghobi futsal. Jadi dengan thitung sebesar 5,887 > ttabel5% sebesar 2,145 dengan prosentase peningkatan keterampilan teknik dasar futsal dengan menggunakan media video sebesar 38,30%. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan media video dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal.

2.1.3 Hakikat Kondisi Fisik

2.1.3.1 Pengertian Kondisi Fisik

Menurut Eri Pratikno Dwikusworo, (2010:1), kondisi fisik merupakan persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet serta, sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Harsono (2018:3) pentingnya kondisi fisik dalam program latihan atlet. Program latihan atlet harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh

sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang baik.

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

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah landasan olahraga prestasi yang terdiri dari komponen-kompenen yang utuh dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya, dilakukan sejak dini, secara terus menerus, dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan fisik untuk mencapai kondisi fisik yang optimal.

2.1.3.2 Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya (M.Sajoto: 1995:8) yang dikutip dari Rivaldy Imam Bachtiar, (2017:11) . Artinya bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka, seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Menurut Suharno (1985:24), komponen fisik secara umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik secara khusus antara lain stamina, *power*, reaksi, koordinasi, dan keseimbangan. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan oleh beberapa pakar bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim.

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

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik kemampuan otot atau sekelompok orang untuk menahan atau menerima beban kerja dalam satu kontraksi maksimal saat bekerja.
- 2) Daya tahan adalah komponen kondisi fisik ada dua macam yakni:
 - a. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.

- b. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kecepatan (*speed*), adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan orang merubah arah atau melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.
 - 4) Daya Ledak (*power*), adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu secepat-cepatnya. Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan.
 - 5) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh.
 - 6) Kelentukan (*flexibility*), adalah kemampuan gerakan maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian dalam melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.
 - 7) Keseimbangan, adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.
 - 8) Koordinasi, adalah kemampuan melakukan gerakan atau kerja dengan gerakan suatu gerakan dengan tepat dan efisien.
 - 9) Kecepatan reaksi, adalah kemampuan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsang, karena sangat berhubungan dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon.

Sedangkan menurut Mochamad Sajoto (1988:57) yang dikutip oleh Rivaldy Imam Bahtiar, (2017:12-13), berpendapat bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain dilapangan. Ada 10 komponen

kondisi fisik seseorang yang dapat dibina guna menunjang prestasi olahraga, meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Daya tahan ada 2 macam, yaitu:

- a. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
 - b. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dipergunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
 - 3) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
 - 4) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh luas.
 - 5) Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.
 - 6) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

- 7) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 9) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam mencapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indra, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap, dikontrol, di *heading* dan lain-lain.

Kondisi fisik diatas dapat dipengaruhi banyak faktor yang semuanya harus dibangun dan dilatih secara teratur dan terprogram. Terkait dengan suatu cabang olahraga kondisi fisik diperlukan secara lebih spesifik, sehingga diharapkan seorang pelatih maupun pembina olahraga dapat mengetahui akan kebutuhan dari masing-masing cabang olahraga agar latihan bisa terjuru pada komponen yang sebenarnya. Keberhasilan dalam olahraga menuntut ketrampilan sempurna dalam stres yang tinggi. Di arena pertandingan, pemain akan menghadapi intensitas dan segala macam stres, dengan demikian kesegaran jasmani memegang peranan yang sangat penting. Dalam hampir semua kegiatan manusia, baik kegiatan itu di dominasi oleh kegiatan fisik maupun di dominasi oleh kegiatan non fisik, kondisi fisik seseorang berperan sekali dalam kegiatan sehari-harinya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah 1) daya tahan (*endurance*), 2) kecepatan (*speed*), 3) kekuatan (*strength*), tanpa menggalikan komponen yang lain (Justinus Lhaksana, (2011:18). Komponen kondisi fisik yang dipakai dalam

penelitian ini adalah kelentukan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak (*power*), dan daya tahan.

2.1.3.3 Kondisi Fisik Dominan dalam Olahraga Futsal

Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk menunjang dalam melaksanakan program latihan yang telah dibuat. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut tidak seharusnya harus dimiliki secara baik. Kondisi fisik tidak dapat dikembangkan hanya dalam jangka waktu yang relatif singkat. Bahkan, oleh beberapa ahli kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang kontinyu dan progresif karena proses latihan yang berat dalam kurun waktu yang relatif cukup lama menguras tenaga. Tipe gerakan dalam olahraga futsal menuntut pemain untuk dapat mengatur tenaga aerobik maksimal yang ada dalam dirinya sehingga tidak akan mengalami kelelahan yang berarti dalam melakukan permainan olahraga futsal, kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk menunjang dan melaksanakan program latihan yang telah dibuat. Fisik berperan penting dalam hal menunjang restasi setiap atlet, atlet yang memiliki motivasi tinggi dalam hal prestasi bukan tidak mungkin fisik menjadi acuannya.

Persiapan fisik merupakan suatu hal penting sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Faktor dari latihan sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Disamping terkait kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan pembinaan kondisi fisik (Rusli Lautan, 2000:34).

Melihat dari karakteristik permainan futsal yang permainannya begitu cepat dan dinamis, olahraga ini juga memerlukan taktik dan teknik khusus. Seperti pendapat yang dikemukakan oleh Costa dkk, (dalam Moh. Agung Setiabudi, 2016) Futsal memiliki karakteristik olahraga intermitten, sehingga pemain futsal dituntut untuk memiliki kondisi fisik, kemampuan teknik dan taktik yang baik.

Permainan futsal memiliki perbedaan dengan semua olahraga-olahraga yang lainnya. Komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah 1) daya tahan (*endurance*), 2) kecepatan (*speed*), 3) kekuatan (*strength*), tanpa mengabaikan komponen yang lain (Justinus Lhaksana, (2011:18). Komponen kondisi fisik yang dipakai dalam penelitian ini adalah kelentukan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak (*power*), dan daya tahan. Adapun penjelasan dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut antara lain:

1) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan, Kekuatan adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk membangkitkan gaya Menurut Nining W. Kusnanik (2011: 119), dikutip oleh Oce Wiriawan, Taufan Fajar Sukmanda, (2017). Menurut Harsono, (2018:62) kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas, kekuatan otot memegang peranan paling penting dalam melindungi orang dari cedera, dengan kekuatan jauh lebih efisien dengan stabilitas sendi-sendinya. Di sisi lain kekuatan merupakan salah satu kemampuan kondisi fisik yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi belajar gerak, karena di dalam olahraga yang melibatkan tenaga membutuhkan suatu jenis komponen yaitu kekuatan.

Menurut Ismayanti, (2018:111) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Menurut Widiastuti (2015: 75) mengatakan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo, (2010:3) kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan otot meliputi: faktor biomekanika, faktor pengungkit, faktor ukuran otot, faktor jenis kelamin, faktor usia (M. Sajoto, 1998:108) yang dikutip Rivaldy Imam Bachtiar, (2017:15). Kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain. Dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik, memiliki kekuatan yang baik dalam futsal, pemain dapat melakukan penetrasi serta pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol.

Dalam permainan futsal, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena, dengan kekuatan seseorang pemain akan dapat merbut atau melindungi bola dengan baik. Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam futsal, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol. Kemudian bagaimana bisa seorang penyerang mencetak gol apabila tidak mampu menempatkan diri ditempat yang benar dikarenakan kondisi fisik yang lemah. Misalnya, seorang pemain akan

melakukan teknik dasar menendang, apabila pemain tidak memiliki fisik (kekuatan) yang baik maka hasil tendangan yang dilakukan tidak akan maksimal.

2) Daya ledak (*power*)

Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo, (2010:2), daya power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Power merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu secepat-cepatnya. Menurut Harsono, (2018:99) power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Sedangkan menurut Ismyanti, (2018:59), daya ledak (*power*) disebut juga dengan kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Berdasarkan analisis di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak *power* adalah kekuatan tungkai yang dipadukan dengan kecepatan gerakan yang utuh. *Power* tungkai dalam permainan futsal digunakan pada saat berlari.

3) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Harsono (2018:145) kecepatan (*speed*) merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu hampir semua cabang olahraga, terutama dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint (lari, renang, balap sepeda), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sangat cepat. Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo (2010:2), kecepatan adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan orang merubah arah atau

melaksanakan gerakan tubuh dalam atau tidak sama secepat mungkin. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang secepat-cepatnya, demikian menurut Widiastuti (2015: 125).

Speed merupakan gerakan cepat yang sejenis (siklis) dalam waktu yang sesingkat mungkin. Seperti menurut Paulus L. Pesurnay (2005:41) yang dikutip Rivaldy Imam Bachtiar, (2017:16) menyatakan bahwa di dalam olahraga kecepatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan. Lalu dapat diamati bahwa untuk menjadi pemain futsal yang baik diperlukan kemampuan fisik yang baik. Yang diperlukan setiap pemain dalam permainan futsal berbeda menurut tugas masing-masing. Pemain yang menyerang misalnya, memerlukan kecepatan lari dan koordinasi serta kemampuan untuk mengatasi rintangan dari pemain bertahan lawan.

4) Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Harsono (2018:11) daya tahan (*endurance*) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan atau latihan. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah, pernafasan yang baik. Makin tinggi daya tahan seseorang, makin tinggi pada kesegaran jasmaninya. Sedangkan, daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian otot untuk periode waktu yang lama (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2010:3).

Seorang atlet dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan, atau ia mampu bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan merupakan faktor penting dalam permainan futsal karena menunjang semua elemen dari dasar sampai teknik. Dengan durasi waktu permainan 2x20 menit, banyak kemampuan teknik dan gaya permainan ditampilkan oleh seorang pemain. Permainan futsal modern dewasa ini banyak diperagakan oleh pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik. Selain itu kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya, meliputi: teknik dasar dan kesegaran jasmani yang baik.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan dan taktiknya. Namun, tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjai persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalm bidang olahraga prestasi di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Sehebat apapun pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa di dasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan tentunya kondisi fisik yang baik (Justinus Lhaksana, 2011:16).

5) Kelincahan (*Agility*)

Agility sering diterjemahkan dengan kelincahan atau ketangkasan. Menurut Johansyah (2013:95), yang dikutip oleh Soemardiawan, Susi Yundarwati,

(2018) agility atau kelincuhan adalah seperangkat keterampilan kompleks perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincuhan dipengaruhi oleh persepsi atlet dan pengambilan kemampuan mengambil keputusan untuk dengan cepat mengubah arah.

Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo, (2010:2) kelincuhan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Menurut Ismayanti (2018:41) kelincuhan adalah merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Sedangkan pendapat lain menurut Harsono (2018:50) Kemampuan kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan pendapat dari para ahli dapat disimpulkan bahwa pengertian kelincuhan yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu secara cepat dan teratur tanpa kehilangan keseimbangan.

6) Kelentukan (fleksibility)

Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo, (2010:2) kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian dengan gerak ruang sendi secara maksimal. Menurut Ismayanti (2018:101), kelentukan sebagai salah satu komponen kebugara jasmani, merupakan kemampuan otot menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Sedangkan pendapat lain menurut Harsono (2018:35) kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan

dalam ruanggerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan liamen disekitar sendinya. Ada dua jenis kelentukan yaitu kelentukan statis dan kelentukan dinamis. Pada kelentukan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian sedangkan kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

2.1.3.4 Manfaat Kondisi Fisik

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

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

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

2.1.3.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik

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

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler akan meningkat dan akan makin menurun pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

2) Jenis Kelamin

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

3) Genetik

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

4) Kegiatan Fisik

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

5) Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan tubuh kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbonmonoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen (O₂).

6) Faktor Lain

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

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

a. Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan beban makanan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi.

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, mempertahankan kondisi tubuh, dan menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi setiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu; berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan

faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

b. Faktor tidur dan Istirahat

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

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

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

- 1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna)
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit dan sebagainya.
- 3) Istirahat yang cukup.
- 4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.

d. Faktor Lingkungan

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

e. Faktor Latihan dan Olahraga

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

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

2.1.4 Hakikat Ekstrakurikuler

Pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah yang memiliki pedoman khusus mengenai kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan sebagai mitra sekolah yang mewakili orang tua peserta didik dalam pengembangan program dan dukungan pelaksanaan program ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar (Sanaji dkk, 2017).

Menurut (Hambali, 2018). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan proses menyempurnakan pendidikan pada tingkat kognitif menuju berkesinambungan ke aspek afektif dan psikomotorik sehingga dapat menjembatani masalah

pendidikan sekolah dengan pendidikan di keluarga dan tantangan arus deras globalisasi bagi negara-negara berkembang, Indonesia (Hambali dkk,2018).

2.1.4.1 Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu aktifitas pendidikan yang dilaksanakan di luar jam mata pelajaran dan jasa konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, minat, dan bakat siswa melalui aktifitas yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Maulizar dkk, 2018). Menurut S. Rohman Halim, 2013: (260-264) Minat siswa dan siswi pada kegiatan ekstrakurikuler futsal adalah persepsi pada kegiatan ekstrakurikuler futsal. Hal tersebut terbukti dengan hasil yang diperoleh dari keseluruhan rata-rata 147 dengan kategori “sangat tinggi” Ekstrakurikuler juga menentukan minat yang besar dengan tujuan prestasi. Dalam kategori ekstrakurikuler pilihan.

Perbedaan ekstrakurikuler wajib diikuti oleh seluruh peserta didik sedangkan ekstrakurikuler pilihan diikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing. Menurut M. Yahya, Amirzan, (2019) Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga dalam Pengembangan Prestasi dan Potensi Diri” maka dapat disimpulkan:

- 1) Sebanyak 59,30% siswa atau lebih dari setengah siswa senang mengikuti dan melibatkan diri berpartisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan setiap akhir semester di sekolah mereka.
- 2) Secara umum siswa tersebut telah memiliki tanggapan yang positif terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dalam arti mereka meyakini

kegiatan tersebut dapat meningkatkan prestasi dan potensi dasar olahraga yang telah mereka miliki

2.1.4.2 Bentuk Kegiatan Ekstrakurikuler

Bentuk kegiatan ekstrakurikuler berupa:

- a. Krida, misalnya: kepramukaan, latihan kepemimpinan siswa (LKS), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra), dan lainnya.
- b. Karya Ilmiah, misalnya: Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya.
- c. Latihan olah-bakat latihan olah-minat, misalnya: pengembangan bakat olahraga, seni, dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, teknologi informasi dan komunikasi, rekayasa dan lainnya.
- d. Keagamaan, misalnya: pesantren kilat, ceramah keagamaan, baca tulis al-qur'an retreat, dan lainnya.

2.1.4.3 Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Gapi (2015), prinsip-prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler, yaitu :

- a. Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat, minat peserta didik masing-masing.
- b. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela peserta didik.
- c. Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.

- d. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggembirakan peserta didik.
- e. Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- f. Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

2.1.4.4 Lingkup Kegiatan Ekstrakurikuler

- 1) Individual, yakni kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta didik secara perorangan.
- 2) Berkelompok, yakni kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta didik secara berkelompok dalam satu kelas (klasikal), berkelompok dalam kelas paralel, berkelompok antarkelas.

2.1.4.5 Mekanisme Kegiatan Ekstrakurikuler

1) Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler

Pengembangan dapat dilakukan melalui sumber daya yang diperlukan dalam menyelenggarakan ekstrakurikuler, identifikasi kebutuhan potensi minat peserta didik, menetapkan kegiatan yang diselenggarakan, mengupayakan kesatuan pendidikan atau lembaga lainnya, dan menyusun program kegiatan ekstrakurikuler. Kemudian dikembangkan dengan mempertimbangkan penggunaan sumber daya bersama yang tersedia pada gugus/klaster sekolah.

2) Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler

Penjadwalan kegiatan ekstrakurikuler dirancang di awal tahun pelajaran oleh pembina di bawah bimbingan kepala sekolah/mdrasah atau

wakil kepala sekolah. Jadwal diatur agar tidak menghambat pelaksanaan kegiatan intra dan korikuler.

3) Penilaian Kegiatan Ekstrakurikuler

Penilaian kinerja peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler perlu mendapatkan penilaian dan dideskripsikan dalam rapot. Kriteria keberhasilan meliputi proses dan pencapaian kompetensi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dipilihnya.

4) Evaluasi Kegiatan Ekstrakurikuler

Evaluasi kegiatan ekstrakurikuler dilakukan untuk mengatur ketercapaian tujuan pada setiap indikator yang telah ditetapkan dalam perencanaan suatu pendidikan. Satuan pendidikan hendaknya mengevaluasi setiap indikator yang sudah tercapai maupun yang belum tercapai. Berdasarkan hasil evaluasi suatu pendidikan padat melakukan perbaikan rencana tindak lanjut kegiatan berikutnya.

5) Daya Dukung Kegiatan Ekstrakurikuler

Daya dukung pengembangan dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler meliputi: kebijakan satuan pendidikan sebagai kewenangan dan tanggung jawab penuh dari satuan pendidikan, ketersediaan pembina supaya sekolah untuk memenuhi kebutuhan pembina, serta ketersediaan sarana dan prasarana satuan pendidikan sebagai segala kebutuhan fisik, sosial, dan kultural untuk mewujudkan proses pendidikan pada satuan pendidikan.

2.2 Penelitian yang Relevan

- 1) Penelitian Rivaldy Imam Bachtiar, (2017) yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Venus Futsal Academy Semarang Tahun 2017". Penelitian

ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang futsal yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Standing Long Jump, (2) 30 meter Acceleration Test, (3) Illionist Agility Run Test, (4) Multi Fitnes Test. Maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Venus Futsal Academy Semarang Tahun 2017 dari penelitian ini sampel sebanyak 25 orang terdapat hasil dari tes Standing Long Jump yaitu hasil maksimum 66,97%, minimum 36,21%, rata-rata 51,75%, simpang baku 4,62%, hasil tes 30 meter Accelerations test diketahui hasil maxsimum 63,90%, minimum 36,75%, rata-rata 51,86%, simpang baku 1,71%, hasil tes Illionst Agility Run Test diketahui hasil maxsimum 54,13%, minimum 37,85%, rata-rata 51,84%, simpang baku 2,07%, dan hasil tes Multi Fitnes Test diketahui hasil maxsimum 62,84%, minimum 33,76%, rata-rata 51,63%, simpang baku 7,74%.

Dari hasil kesimpulan pemain futsal putra Venus Academy semarang tahun 2017 bahwa bahwa dari 4 tes fisik 3 diantaranya kekuatan cukup, kecepatan baik, kelincahan baik dan daya tahan baik.

- 2) Penelitian M. Iqbal Rosyidi, Oce Wirawan, (2018) yang berjudul “ Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 4 Bojonegoro. Tujuan Dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 4 Bojonegoro. Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan tes daya tahan VO2Max (MFT), kecepatan (sprint 30 meter), kelincahan (T Drill Test), Kelentukan (sit and reach), kekuatan tinggi lompatan otot tungkai (Jump MD). Penelitian ini dilakukan berdasarkan

data yang diperoleh berjumlah 16 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Bojonegoro.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata daya tahan VO₂Max pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 44,81 ml/kg/min masuk dalam kategori kurang. Sedangkan rata-rata kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 5,15 detik masuk dalam kategori rata-rata. Sedangkan rata-rata kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 12,62 detik masuk dalam kategori kurang. Sedangkan rata-rata kelentukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 29,43 cm masuk dalam kategori baik. Sedangkan rata-rata kekuatan tinggi lompatan otot tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 51,375 cm masuk dalam kategori cukup. Hal tersebut dikarenakan latihan atau aktifitas fisik yang dilakukan melalui ekstrakurikuler disekolah relatif sama tetapi peneliti tidak dapat memantau kegiatan atau aktivitas fisik siswa diluar sekolah.

- 3) Penelitian Yusuf Bahtiar, (2019). Yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra-Porpo Jawa Timur 2019". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik berupa daya tahan, power, kecepatan, dan kelincahan pada pemain futsal putra Kabupaten Blitar. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian *one shot method*. Sampel yang diambil menggunakan data yaitu 15 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan MFT (*Multistage Fitness*

Test) untuk daya tahan (*endurance*), *standing long jump*, untuk *power*, (*strength*), lari 30 meter untuk kecepatan (*speed*), dan *illinois agility run* untuk kelincahan (*agility*).

Hasil penelitian pada tes daya tahan menggunakan MFT (*Multistage Fitness 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.

2.3 Kerangka Berfikir

Dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2019”. Berdasarkan dari deskripsi judul dan latar belakang di atas disebut timbul permasalahan yang dapat dijadikan sebagai bahan penelitian atau kerangka berfikir penelitian.

Metode penelitian menjadi dasar penetapan desain penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan “*One-shot method*” yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat” (Suharsimi Arikunto, 2013:122). Adapun desain yang dimaksud adalah sebagai berikut:



Gambar 2. 8 Desain Penelitian " *One Shot Method* "
Sumber: Suharsimi Arikunto, (2006:9)

Berdasarkan deskripsi skema bagan di atas timbul suatu pemikiran bahwa kondisi fisik merupakan faktor penting dalam bermain futsal. Dengan kondisi fisik yang baik dapat memudahkan setiap pemain untuk mengembangkan kemampuan bermain futsal dengan strategi yang baik. Harapan penelitian ini pemain dapat mengetahui, dan meningkatkan kondisi fisiknya.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian yang dilakukan oleh 60 pemain peserta ekstrakurikuler futsal, dan pembahasan mengenai “ profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2019” dapat disimpulkan hasil secara keseluruhan terdapat 0 pemain (0%) dengan klasifikasi baik sekali, 1 pemain (1,7%) dengan klasifikasi baik, 32 pemain (53,3%) dengan klasifikasi sedang, 27 pemain (45%) dengan klasifikasi kurang, dan 0 pemain (0%) dengan klasifikasi kurang sekali. Secara rata-rata kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri se-Kota Semarang keseluruhan dalam klasifikasi sedang karena latihan yang tidak seimbang.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian maka saran penelitian adalah:

1. Sebaiknya pemain ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri se-Kota Semarang tahun 2019 perlu adanya peningkatan variasi program latihan agar kondisi fisik pemain meningkat dan dalam kategori baik.
2. Bagi pemain hendaknya penelitian ini dapat menjadi tolak ukur untuk latihan kedepannya dan melakukan prosedur latihan yang benar.

3. Staf pelatih ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri se-Kota Semarang tahun 2019 perlu memperhatikan program latihan fisik untuk menunjang prestasi.
4. Dalam penelitian ini yang diteliti berfokus adalah unsur kondisi fisik yang dominan pemain ekstrakurikuler futsal putra dan untuk penelitian berikutnya diharapkan untuk lebih lengkap pada semua komponen-komponen kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- 2014, P. N. (2018, September 23 april). *DadangJsn.com*. Retrieved from DadangJsn Web site: <https://www.dadangjsn.com/2018/09/permendikbud-nomor-62-tahun-2014.html>
- Adi Surya Hutomo, Agus Kristiyanto, Sapta Kunta Purnama. (2019). Peningkatan Ketrampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video Pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, Hal: 21-24. ISSN 2622-0156.
- Alwi, H. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asriady Mulyono, M. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Banda Aceh: Laskar Aksara.
- Brian, M. (2005). *101 Profermance Evaluation Test*. London: Electric World plc.
- Bryan Agasasi Barasakti . (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo FC Ponorogo. *Nama Jurnal. Volume 01. Nomor 01. Hal: 0-216.*, Hal: 0-216.
- Darmawan, B. (2018). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal PJKR Angkatan 2017. *Jurnal Pendidikan Jasmani Vol 2, Nomor 2*, Hal : 78-88.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Diky Alfindana. (2019). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet Pra Porprov Kabupaten Pacitan 2019. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Volume 02, Nomer 1*, Hal: 179-186.
- Dini Agustin. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol 05. No. 02*, Hal 29-36.
- Dwex. (2016, Juli Selasa). *Semua Tentang Bola Voli*. Retrieved from Vertikal Jump and Standing Long Jump (Mengukur Power Otot Tungkai): <https://serbaserbibolavoli.blogspot.com/2016/07/vertical-jump-dan-standing-broad-jump.html> (accessed 13 April 2019)
- Dwi Wahyu Santosa. (2015). Pelatihan Squat Jump dengan metode interval pendek terhadap daya ledak (power) otot tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga. Volume 3. Nomer 1*, 158-164.

- Fenanlampir, A. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Firman Juniar Rahman. (2018). Peningkatan daya tahan, kelincahan, dan kecepatan pemain futsal studi eksperimen metode circuit training. *Jurnal Sportif (jurnal penelitian pembelajaran)*. Volume 4. Nomor 2, Hal: 264-279.
- Gapi, Bernadus. (2015). Membangun Kepercayaan Diri Siswa melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program IBM SPSS Versi 25 (Edisi 9)*. Cetakan ke IX. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Halim, S. (2009). *1 Hari Pinar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Hambali, Muh dan Eva Yulianti. (2018). Ekstrakurikuler Keagamaan Terhadap Pembentukan Karakter Religius Peserta Didik Di Kota Majapajit. *Jurnal Pedagogik*. Vol 05 (2), Hal: 193-208.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Heru Setiawan. (2014). Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porpov Kota Semarang Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 3, Hal: 4.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ishak. H. Pardosi, J. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: RAS.
- Ismayanti, S. M. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Khomarul Ninzar. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Pada Anggota Tim Futsal SIBA Semarang. . *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*. Vol 02 No. 08, Hal: 738-749. e-ISSN 2550-0481. p- 2614-7254.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Lia Karnia Mansur, dkk. (2018). Pengaruh Squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal Keolahragaan* 6 (2), Hal:153. ISSN 2339-0662 (print), ISSN 2461-0259 (online).
- Lutan, R. (2000). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud.
- M. Ali Fathoni. (2018). *Perbandingan Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK N 7 Surabaya dan SMA N 1 Wonoayu*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

- M. Iqbal Rosyidi, Oce Wiriawan. (2018). *Profil Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 4 Bojonegoro*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- M. Yahya, Amirzan. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora, Volume 2, Nomer 1. P-ISSN 2615- 3688*.
- Mackenzie, B. (2000). *Sport Coach*. Retrieved from Brian Mac Sport Coach Illinois Agility Run Test: <https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm> (accessed 13 april 2019)
- Mashud, Abd. Hamid, Said Abdilah. (2019). Pengaruh Komponen Kondisi Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan 10. Vol 1*, Hal: 28-38.
- Maulizar, Agus., Muhammad Jafar, dan Masri. (2018). Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Di Smp Negeri 18 Banda Aceh Tahun Ajaran 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Vol 4 (1)* , Hal: 43-48.
- Moch. Sauqi Lufisanto. (2015). Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 03 Nomor 01*, Hal: 53.
- Moh. Agung Setiabudi. (2016). Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal (Vo2 Max Pada Pemain Futsal. *Jurnal Kejaora, ISSN 2503-2976, Vol 1 Nomor 1*.
- Moh. Nazir, P. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Mohammad Zulmi Fairuz Zabdillah, Sugiarto, Oni Bagus Januario . (2017). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2 Max Peserta Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia 1. Vol 2. ISSN 0853-5043*.
- Muchammad Ridwan Anas. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Shooting Ke Gawang Permainan Futsal GL FC Kota Blitar Tahun 2017. *Sikmi-Techsain Vol. 02 No. 07 Tahun 2018 ISSN ; 2599-3011*.
- Muhamad Muhshiy Tsalis. (2016). Efektivitas Self Massage dan Proprioceptif Neuromuscular Facilitation (PNF) Saat Pendinginan Terhadap Denyut Nadi Pemulihan dan Fleksibilitas Pemain Basket. *E-Journal, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY*.
- Muhammad Nidommudin, Dedy Irawan. (2018). Analisis Penggunaan Multi Fitnes Test Terhadap Kapasitas Oksigen Maksimal Pada Atlet Futsal. *Bravo Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang. Vol 6 No.3*, Hal: 1010-104.
- Mukhamat Rama. (2019). Pengaruh Latihan illionis Agility Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Scudetto Mente FC. *Jurnal Kesehatan Olahraga. Volume 08, No. 1, Edisi januari 2020*, Hal: 87-92.

- Nora, R. (2017, Juli). *7 Teknik Futsal Dasar Beserta Gambarnya*. Retrieved from Olahraga Pedia.com Soccer in Sport Update: <https://olahragapedia.com/teknik-futsal> (accessed 13 april 2019)
- Oce Wiriawan, Taufan Fajar Sukmanda. (2017). Analisis Speed, Agility, Power, dan Vo2 Max Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP N 2 Madiun. *Jurnal Of Sport Science And Education (Jossae)*. Vol 2, No. 1, Hal: 27-29.
- Osa Maliki, Husnul Hadi, Ibnu Fatkhur Royana. (2016). Analisis Kondisi Fisik Sepak Bola Klub Persepu UPGRIS Tahun 2016. *Jurnal Olahraga, Volume 2, Nomer 2. ISSN 3527-9580*.
- Ozi Pebri Dwi Putra, Slamet, Adria H Juita. (2018). Effect Of Training Circuit Training To Power Futsal Resistance PSSP Kuansing. *Jurnal Jom FKIP Volume 5 Edisi (1)*.
- Permendikbud. (2018). *Berbagi Informasi dari Pelosok Negeri*. Retrieved from Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah: <https://www.dadangjsn.com/2018/09/permendikbud-nomor-62-tahun-2014.html> (accessed 13 april 2019)
- Pratiknyo Dwikusworo, E. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Widya Karya Semarang.
- Rivaldy Imam Bachtiar. (2017). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Venus Academy Semarang Tahun 2017*. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.
- S. Rohman Halim. (2013). Minat Siswi SMA Dr Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 01 Nomor 01*, Hal: 260-264.
- Sanaji, Gede Eka Budi Darmawan dan Ketut Chandra Adinata Kusuma. (2017). Pengaruh Pelatihan Tepukan Dribble Dan Slalom Dribble Terhadap Teknik Dribbling Padasiswa Ekstrakurikuler Sepakbola. *Ejournal JPKO. Vol 8 (2)*.
- Siswantoyo, N. A. (01/Th.MMXV/April, 2015). Identifikasi Bakat Olahraga Panahan Pada Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Manokwari. *Jurnal Keolahragaan*, Hal: 39-55.
- Soemardiawan, Susi Yundarwati. (2018). Pengembangan Model Latihan SAQ (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kalincahan Pada Pemain Futsal IFM Squad Ikip Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah IKIF Mataram. Vol 5. No 1*.
- Suharno. (Yogyakarta). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. 1985: Yayasan STO.
- Suratmin, I Putu Panca Adi. (2016). Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Pplm Bali. *Journal of Physical Education, Health and Sport. Vol. 3, No. 1: 42*.
- Susian, D. (2009). *Profil Atlet Taekwondo Sleman Pada Porprov DIY 2009. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Widi Anggia Swastika. (2019). Analisis Faktor-Faktor Kekalahan Tim Nasional Futsal Putra Indonesia di AFF Championship 2018. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol 07, No 02. Edisi Juli*, Hal: 195-200.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Rineka Grasindo Persada.
- Yusuf Bahtiar. (2019). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra Porprov Jawa Timur 2019*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.