



**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PADA
KLUB ATLAS MUDA KOTA SEMARANG TAHUN
2019**

Skripsi

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

oleh

Muhammad Syaifullah

6301415167

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Muhammad Syaifullah. 2019.” **Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal pada Klub Atlas Muda Kota Semarang Tahun 2019**”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

Latar belakang dari penelitian ini adalah kondisi fisik klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019 yang kurang prima. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui profil kondisi fisik aspek kecepatan (*speed*), power tungkai, kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*) pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019 yang berjumlah 24 orang. Data di ambil dengan *survey tes*. Desain penelitian ini menggunakan *one shot method*. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik aspek kecepatan dengan kategori kurang sekali, kurang, cukup, dan baik berturut – turut memiliki presentase 29%;12%;38%; dan 21%. Aspek power tungkai dengan kategori kurang sekali, kurang, cukup, dan baik berturut – turut memiliki presentase 21%;25%;33%; dan 21%. Aspek kelincahan dengan kategori kurang sekali, kurang, cukup, dan baik berturut – turut memiliki presentase 17%;12%46% dan 25%. Aspek daya tahan dengan kategori kurang sekali, kurang, cukup, dan baik berturut – turut memiliki presentase 25%;21%;37% dan 17%.

Simpulan dalam penelitian ini adalah pemain futsal klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019 meiliki kondisi fisik aspek kecepatan , power tungkai, kelincahan, dan daya tahan rata – rata dalam kategori cukup.

Kata kunci : Profil, Kondisi, Fisik.

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Muhammad Syaifullah

NIM : 6301415167

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal pada Klub Atlas Muda Kota Semarang Tahun 2019


Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumber sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apa bila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 10 Oktober 2019

Yang menyatakan,




Muhammad Syaifullah
NIM.6301415167

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Potensi Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal pada Club Atlas Muda Kota Semarang

Tahun 2019

Disusun Oleh :

Nama : Muhammad Syaifullah

NIM : 6301415167

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal..... 10 Oktober 2019.....oleh :

Menyetujui

Ketiva Jurusan PKLO



Sri Marjono S.Pd, M.Or.
NIP. 196911131998021001

Dosen Pembimbing

Drs. Moh. Nasution, M. Kes.
NIP. 197002032005011001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad Syaifullah NIM 6301415167 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul : Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal pada Klub Atlas Muda Kota Semarang Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin tanggal 18 November 2019



Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Panitia Ujian

Sekretaris

Dr. Hadi, M.Pd
NIP. 197903112006041001

Dewan Penguji

1. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd
NIP. 196803021997021001

(Penguji I)

2. Dr. Soedjatmiko, M.Pd
NIP. 197208151997021001

(Penguji II)

3. Drs. Moh. Nasution, M.Kes
NIP. 197002032005011001

(Penguji III)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Urip iku kudu urup lan dadi wong kang biso narima ing pandum”.
(Parikesit)

PERSEMBAHAN :

Ibu Warnonah dan bapak Rosiqin
tercinta yang selalu memberikan doa
terbaik dan semangat.

Kakakku tersayang Qurrotul Aini.

Pacar saya Nanda Thyareza Imaniar
yang selalu mensupport saya.

Sahabatku futsal Kota Pekalongan yang
senantiasa memberi dukungan.

Teman-teman pendidikan kepelatihan
olahraga angkatan 2015.

KATA PENGANTAR

Atas Berkat Rahmat Allah Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga dapat terselesaikan skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal pada Klub Atlas Muda Kota Semarang Tahun 2019”.

Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan rasa hormat dan terima kasih diberikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis dalam mengikuti studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis selama mengikuti studi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan dorongan penulis dalam menyusun skripsi.
4. Drs. Moh. Nasution, M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu mengarahkan, memotivasi dan membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua Orangtua yang selalu mendukung dan mendoakan saya.
6. Kakak yang selalu mendukung dan menghibur di saat susah dan senang.

Akhirnya penulis berharap, semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca pada khususnya dan perkembangan pendidikan Indonesia pada umumnya.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	lv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori.....	10
2.1.1 Olahraga Futsal.....	10
2.1.2 Kondisi Fisik.....	14
2.1.3 Profil Kondisi Fisik dalam Olahraga Futsal.....	18
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	28
2.3 Kerangka Berpikir.....	29

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Dan Desain Penelitian.....	31
3.2 Variabel Penelitian.....	32
3.3 Populasi.....	32
3.4 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	33
3.5 Teknik Pengumpulan data.....	33
3.6 Instrumen Penelitian.....	34
3.7 Prosedur Penelitian.....	38
3.8 Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	39
3.9 Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.1.1 Hasil Analisis Data Kecepatan / <i>Speed</i>	44
4.1.2 Hasil Analisis Data Power Tungkai.....	46
4.1.3 Hasil Analisis Data Kelincahan / <i>Agility</i>	48
4.1.4 Hasil Analisis Data Daya Tahan / <i>Endurance</i>	51

4.2 Pembahasan.....	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	57
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
4.1 Hasil Tes Kondisi Fisik Keseluruhan.....	43
4.2 Hasil Tes Kecepatan.....	44
4.3 Hasil Tes Power Tungkai.....	46
4.4 Hasil Tes Kelincahan.....	48
4.5 Hasil Tes Daya Tahan.....	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Lapangan Futsal Standar Internasional.....	12
2.2 Ukuran Gawang Futsal.....	13
2.3 Bola Futsal Standar.....	13
2.4 Kerangka Berpikir Penelitian.....	29
3.1 Desain pelaksanaan penelitian.....	32
3.2 Pelaksanaan <i>30 Meter Acceleration Test</i>	36
3.3 Pelaksanaan Tes <i>Standing Long Jump</i>	36
3.4 Pelaksanaan <i>Illinoist Agility Run Test</i>	37
3.5 Pelaksanaan <i>Balke VO2Max Test</i>	37
4.1 Histogram Kecepatan.....	44
4.2 Histogram Power Tungkai.....	47
4.3 Histogram Kelincahan.....	49
4.4 Histogram Daya Tahan.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Penetapan Dosen Pembimbing.....	62
Lampiran 2 Izin Penelitian.....	63
Lampiran 3 Instrumen Penelitian.....	64
Lampiran 4 Daftar Nama Pemain.....	66
Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Tes Kecepatan.....	67
Lampiran 6 Rekapitulasi Hasil Tes Power Tungkai.....	68
Lampiran 7 Rekapitulasi Hasil Tes Kelincahan.....	69
Lampiran 8 Rekapitulasi Hasil Tes Daya Tahan.....	70
Lampiran 9 Analisis Data.....	71
Lampiran 10 Dokumentasi.....	74

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal berasal dari bahasa spanyol yaitu *futbol* dan *sala*. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: 1). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun juga menyukai permainan futsal, bahkan tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya, tapi permainan ini mulai diminati oleh para wanita. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1998–1999 dan pada tahun 2000an permainan futsal mulai dikenal dimasyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia.

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang permainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran bola dan lapangannya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Sedangkan peraturan futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras. Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini berkembang sangat pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan

perkembangan zaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal.

Dengan adanya permainan futsal, diharapkan para pemain dapat mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjurulapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009: 22) teknik–teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Futsal adalah aktivitas permainan yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola relatif kecil dari permainan sepakbola. Yang mensyaratkan kecepatan bergerak menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Agus Suworo D.M, dkk 2009: 148). Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjurulapangan, nyaris tanpa berhenti.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 16), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didasari 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.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain didalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014: 48), setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. Berikut adalah hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai yaitu : 1) daya tahan kardiorespirasi lebih besar, 2) kecepatan semakin meningkat, 3) Kekuatan semakin besar, 4) Koordinasi semakin sempurna, dan 5) Kelincahan lebih baik. (Muhammad Asriady Mulyono 2014: 49).

Dalam kondisi fisik ada komponen yang menjadi pelengkap. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 12), melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*). Menurut Suharno (1985: 24), komponen fisik secara umum meliputi *power* tungkai, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan, 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 diungkapkan 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.

Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan. Menurut Djoko Pekik (2004: 21) dalam satu kali latihan setidaknya ada materi latihan fisik selama 20 – 60 menit. Frekuensi latihan sebaiknya dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kondisi fisik perlu latihan 3 – 5 kali per minggu (Djoko Pekik, 2004: 17). Bagi seorang pemain futsal yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya tahan jantung, daya tahan otot dan daya tahan paru-paru. Kondisi fisik yang optimal dapat meningkatkan penampilan para olahragawan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara peneliti dengan pelatih futsal di Klub Atlas Muda Kota Semarang faktor kegagalan yang sering di alami saat bertanding diantaranya adalah kondisi fisik pemain yang kurang prima, mental bertanding, pengalaman bertanding, dan intensitas latihan yang kurang. Program latihan yang ideal bagi pemain futsal untuk mencapai suatu prestasi yaitu meliputi frekuensi latihan dalam satu minggu sebaiknya dilakukan 3 sampai 5 kali latihan, dimana dalam setiap kali latihan di dalamnya harus mengandung materi latihan fisik setidaknya 20 sampai 60 menit (Djoko Pekik, 2004: 17). Sedangkan program latihan yang ada di Klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019 itu sendiri dalam satu minggu hanya diadakan dua kali latihan dan didalamnya tidak diberikan materi latihan fisik. Hal ini yang menyebabkan kondisi fisik pemain menjadi kurang prima. Oleh sebab itu peneliti ingin mengambil data untuk mengetahui profil fisik pemain tersebut, dengan alasan karena kondisi fisik ialah salah satu hal yang sangat mendasar dalam bermain futsal yang harus dimiliki oleh setiap pemain futsal untuk memperoleh prestasi yang optimal. Mencermati permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian dan untuk mengetahui profil fisik pemain futsal yang berjudul : **“Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal pada Klub Atlas Muda Kota Semarang Tahun 2019”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam setiap penelitian, sudah tentu terdapat permasalahan yang segera diteliti, dikaji, dianalisis dan selanjutnya dicarikan sebuah problem solving atau solusinya. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas yang menekankan kondisi fisik sangat penting bagi seorang pemain, permainan futsal akan terlihat menarik apabila suatu tim bermain dengan baik pula, untuk

menghasilkan permainan yang baik, setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang selalu prima dan kemampuan teknik yang baik pula. Kondisi fisik dan teknik bermain futsal merupakan faktor yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal. Secara umum dalam pemain futsal Klub Atlas Muda Kota Semarang sudah mendapat instruksi latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan teknik dasar sebelum memasuki seleksi, akan tetapi karena kondisi fisik dan teknik yang kurang maksimal sehingga membuat pemain mudah lelah dan melakukan kesalahan pada saat latihan ataupun pertandingan.

Identifikasi masalah tersebut merupakan sebagian kecil dari permasalahan mengapa perlu diadakan survei kondisi fisik. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti bermaksud mengadakan Survei Kondisi Fisik pada Klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019. Sebagai alasan pemilihan judul permasalahan tersebut adalah sebagai berikut :

1.2.1 Seorang pemain futsal dituntut memiliki kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, power tungkai, kelincahan, dan daya tahan yang baik.

1.2.2 Berdasarkan hasil pencapaian prestasi Klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019 sebelumnya yang masih jauh dari harapan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan agar dalam penelitian ini tidak menyimpang dari judul penelitian, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan kondisi fisik pemain futsal Klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah profil kondisi fisik aspek kecepatan (*speed*) pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019?
2. Bagaimanakah profil kondisi fisik aspek power tungkai pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019?
3. Bagaimanakah profil kondisi fisik aspek kelincahan (*agility*) pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019?
4. Bagaimanakah profil kondisi fisik aspek daya tahan (*endurance*) pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai berdasarkan masalah yang telah diuraikan dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui profil kondisi fisik aspek kecepatan (*speed*) pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019
2. Mengetahui profil kondisi fisik aspek power tungkai pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019
3. Mengetahui profil kondisi fisik aspek kelincahan (*agility*) pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019
4. Mengetahui profil kondisi fisik aspek daya tahan (*endurance*) pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, dapat menjadi dasar perumusan manfaat penelitian dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung yang diuraikan sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat teoritis

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

1.6.2 Manfaat praktis

1. Sebagai bahan saran bagi pemain dan pelatih fisik futsal maupun pelatih teknik futsal lainnya bahwa mengetahui kondisi fisik pemain sangatlah penting untuk mendukung *performance* dan prestasi.
2. Sebagai *self awareness* para pemain akan kondisi fisik yang mereka miliki selama mengikuti program latihan dalam pemusatan latihan (*Training Center*).
3. Sebagai sumbangan masukan bagi pelatih dan manajemen klub futsal Atlas Muda Kota Semarang untuk lebih memotivasi dan memperhatikan aspek peningkatan kondisi fisik para peserta kelas instruktur dan sebagai kajian evaluasi akan program latihan serta kurikulum pelatihan yang telah dijalankan.

4. Menambah pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti melalui pengamatan lapangan dan sebagai bahan informasi sekaligus memberikan rangsangan dalam melakukan penelitian bagi peneliti lain di masa yang akan datang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Olahraga Futsal

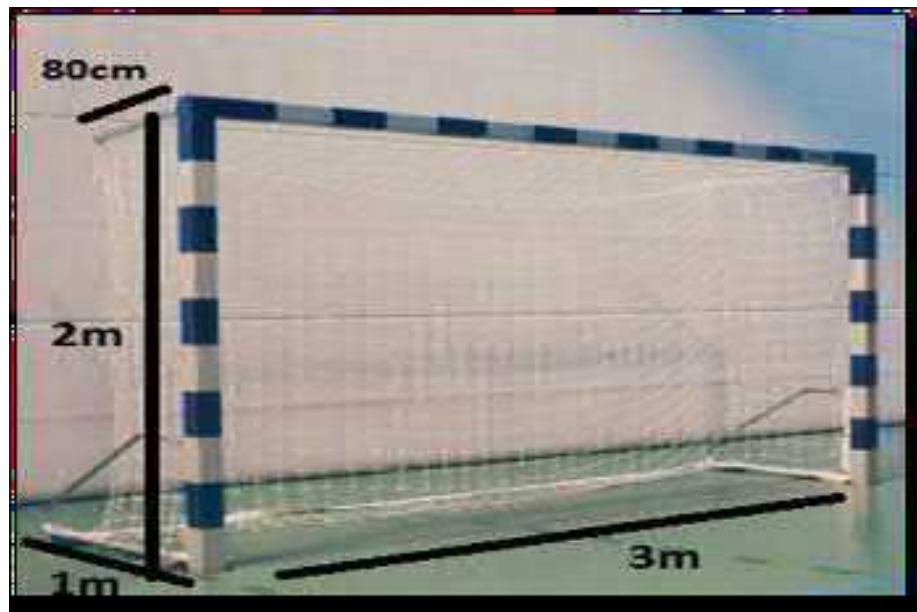
Olahraga Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. (Sahda Halim, 2009:6). Sedangkan menurut Asmar Jaya (2008:62), untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya.

Olahraga Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola lapangan rumput. (Justinus Lhaksana, 2011:5). Olahraga Futsal adalah permainan cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Futsal menjadi sarana untuk mengembangkan bakat pemain sepakbola. Selama permainan, pemain dianjurkan mengenakan kaos bernomor, celana pendek, pelindung lutut, dan alas kaki bersol karet. Tidak dianjurkan menggunakan sepatu bola. (Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi, 2008:39).

Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dimainkan dalam ruangan.(Justinus Lhaksana, 2011:5). Kata futsal berasal dari kata “*fut*” yang diambil dari kata *futbol* atau *futebol*, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola. Dan kata “*sa*” yang diambil dari kata *sala* atau *salao* yang berarti di dalam ruangan. Futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Pertandingan Internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay 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* (Sahda Halim, 2009:8). Futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan 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 (Sahda Halim, 2009:6). Futsal masuk di Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itu futsal mulai berkembang marak sekolah-sekolah futsal di Indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia.

Permainan futsal belakangan di gemari oleh masyarakat, karena lapangan yang digunakan dalam permainan futsal lebih kecil dari lapangan sepak bola, dan dapat dimainkan kapan saja karena menggunakan lapangan *indoor*. Lapangan yang digunakan dalam permainan futsal juga bervariasi, beberapa lapangan futsal



Gambar 2.2 Ukuran Gawang Futsal

(Sumber : Asmar Jaya, 2008:15)

Bola yang digunakan dalam permainan futsal sebagai berikut : a) ukuran : 4; b) keliling : 62-64 centimeter; c) Berat : 0,4-0,44 kilogram; d) Lambungan: 55-65 centimeter pada pantulan pertama; e) Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan yang tidak berbahaya). (Justinus Lhaksana, 2011:11)



Gambar 2.3 Bola Futsal Standar

(Sumber : Justinus Lhaksana, 2008:36)

Jumlah pemain dalam permainan futsal sebagai berikut: a) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 5 pemain (per tim), salah satunya penjaga gawang; b) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri sebuah pertandingan: 2 pemain (tidak termasuk cedera); c) Jumlah pemain cadangan maksimal: 7 pemain; d) Jumlah wasit: 2 orang; e) Batas jumlah pergantian pemain: tidak terbatas; f) Metode pergantian: “pergantian melayang” (semua pemain boleh memasuki dan meninggalkan lapangan) (Justinus Lhaksana, 2011:11).

Lama permainan dalam permainan futsal sebagai berikut: a) Lama normal: 2x20 menit; b) Lama istirahat: 10 menit; c) Lama perpanjangan waktu: 2x10 menit (bila masih imbang setelah 2x20 waktu normal); d) Ada adu penalti (maksimal 5 gol). Jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan selesai; e) *time-out*. 1 per tim per babak, tidak ada dalam waktu tambahan (Justinus Lhaksana, 2011:13), masalah fisik dan teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal pada cabang olahraga perlu mengetahui faktor–faktor penentu dalam mencapai keberhasilan yaitu ;1) Pembinaan fisik (*Physical build-up*), 2) Pembinaan teknik (*Technical build-up*), 3) Pengembangan mental (*Mental build-up*), 4) Kematangan juara. (M.Sajoto, 1995:7). Kondisi fisik dan teknik dasar dalam permainan futsal merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk mencapai prestasi suatu tim di dalam suatu pertandingan.

2.1.2 Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1998:8). 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. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai ada masalah status kondisi fisik. bahwa seorang pemain harus memiliki derajat kebugaran jasmanai dan kondisi fisik yang melebihi derajat kebugaran jasmani dan kondisi fisik orang biasa (Rusli Lutan, 2000:34). Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan diatas bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain dilapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. 10 komponen kondisi fisik yang dapat dibina guna menunjang prestasi olahraga (M. Sajoto, 1995:8-10), meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*) adalah komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan (*endurance*);
 - a) Daya tahan umum (*general endurance*) kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung. Paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
 - b) Daya tahan otot (*local endurance*) kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

- 3) Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan pada waktu yang sependek-pendeknya.
- 4) Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- 5) Daya lentur (*flexibility*) seseorang dalam penyesuaian diri dalam aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat *flexibility* persendian pada seluruh tubuh.
- 6) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu.
- 7) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berada kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan (*balance*) kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
- 9) Hasil (*accuracy*) adalah pergerakan bebas sesuai dengan sasaran. Sasaran ini dapat merupakan jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.
- 10) Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera syaraf atau feeling seperti mengantisipasi datangnya bola.

Dari yang diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dipengaruhi oleh 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 tertuju pada komponen yang sebenarnya.

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktifitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya (M.Sajoto,1995:8), artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan walaupun disana disini dilakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status tiap komponen tersebut. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dipengaruhi oleh 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 tertuju pada komponen yang sebenarnya.

Keberhasilan dalam olahraga menuntut keterampilan yang sempurna dalam stress fisik yang tinggi. Di arena pertandingan, pemain akan menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress, dengan demikian kesegaran jasmani memegang peranan yang sangat penting. Dalam hampir semua kegiatan manusia, baik kegiatan itu didominasi oleh kegiatan fisik maupun didominasi oleh kegiatan non fisik, kondisi fisik seseorang berperan sekali dalam kegiatan sehari-harinya. Disamping peranan langsung dari keadaan fisik terhadap produktivitas kerja yang saat ini sudah semakin diyakini manfaatnya, masih banyak dari sisi lain dari penampilan fisik yang berpengaruh terhadap kegiatan dan peran kita sehari-

hari (Rusli Lutan, 2000:59). Hal ini juga dikuatkan dengan pernyataan Dangsina Moeloek (1984:2) yang menyatakan bahwa dalam bidang olahraga, untuk mencapai prestasi yang tinggi (hasil yang sebaik-baiknya), adanya kesegaran jasmani yang baik (tinggi) pada olahragawan merupakan persyaratan yang tak dapat diabaikan. Suatu tingkat minimal kesegaran jasmani diperlukan oleh setiap kegiatan olahraga. Dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain (Justinus Lhaksana, 2011:17-18). Komponen kondisi fisik yang dipakai dalam penelitian ini adalah kecepatan (*speed*), power tungkai, kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*).

2.1.3 Profil Kondisi Fisik dalam Olahraga Futsal

Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk menunjang dalam melaksanakan program latihan yang telah dibuat. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam jangka waktu yang relatif singkat. Bahkan, oleh beberapa ahli kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang kontinyu dan progresif. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut tidak seharusnya harus dimiliki secara baik. Tipe gerakan dalam permainan 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 yang berat dalam kurun waktu yang relatif cukup lama meguras tenaga. Menurut Paulus L. Pesurnay (2005:3) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan; motivasi).

Dengan semua kemampuan fisik jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain kita bisa berprestasi lebih baik dan optimal.

Faktor spesifikasi dari sebuah latihan juga sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang pemain, 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 yang spesifik (Rusli Lutan, 2000:34). Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal yang permainannya begitu cepat dan dinamis. Olahraga ini juga memerlukan taktik dan teknik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Justinus Lhaksana, 2011:15). Adapun penjelasan dari komponen-komponen kondisi fisik yang akan di analisis dalam penelitian ini antara lain:

2.1.3.1 Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M.Sajoto, 1995:9). Menurut Rusli Lutan (2000:74), kecepatan adalah kemampuan berjalan, berlari, atau bergerak dengan cepat. Sedangkan menurut Ozolin (1971), kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari suatu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang singkat/secepat-cepatnya. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain futsal. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah dalam

mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola. Permainan futsal modern sekarang ini sangatlah cepat dan dinamis sehingga sangat dibutuhkan kemampuan kecepatan yang baik dari seorang pemain untuk melakukan pergerakan perpindahan posisi.

Speed merupakan gerak cepat yang sejenis (siklis) dalam waktu yang sesingkat mungkin. Seperti yang dikemukakan oleh banyak ahli dalam buku Kemenpora (2010:122), bahwa peningkatan kecepatan adalah peningkatan komponen dari semua faktor yang memengaruhi, terutama aspek teknik dan kemampuan fisik lainnya. Sedangkan menurut Paulus L. Pesurnay (2005: 41) menyatakan bahwa di dalam olahraga kecepatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan. Permainan futsal sarat dengan berbagai kemampnan dan keterampilan gerak yang kompleks. 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 penyerang misalnya, memerlukan kecepatan lari dan koordinasi serta kemampuan untuk mengatasi rintangan dari pemain bertahan lawan. Sementara pemain belakang, yang membentuk pertahanan harus memiliki daya tahan yang tinggi, kekuatan untuk menggagalkan serangan lawan, serta kecepatan dalam membendung serangan lawan (Asmar Jaya, 2008 : 67)

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang

sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Menurut Suharno (1985: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

- 1) Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat berlari mengejar bola.
- 2) Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.
- 3) Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

2.1.3.2 Power Tungkai

Menurut ismaryati (2008:59) *power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu secepatcepatnya. Menurut Arsil (2000:80) daya ledak (*power*) merupakan "komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak sangat ditentukan oleh kemampuan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat.

Gearakan daya ledak berupa asiklik dan siklik dan daya ledak dilihat dari macamnya berupa daya ledak absolut dan relatif”.

Menurut Syafruddin (2013:74) daya ledak merupakan perbandingan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Menurut widiastruti (2011:100) menjelaskan bahwa “*power* atau sering pula disebut daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Kemampuan *power*/ daya eksplosif ini akan menentukan hasil gerak yang baik”.

Dari penjelasan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *power* (daya ledak) adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Dengan *power* maka akan meningkatkan kondisi fisik.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *power* (daya ledak) yaitu :

1. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, menurut herre dalam arsil (2000:74)

mengemukakan bahwa membagi kekuatan menjadi tiga macam, yaitu:

- a. Kekuatan maksimal
- b. Kekuatan daya ledak
- c. Kekuatan daya tahan

Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah usia, jenis kelamin dan suhu otot. Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai

unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah cross bridge, system metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerak tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Menurut astrand dalam arsil (2000:75) menyatakan bahwa “faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin”.

2.1.3.3 Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan kordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik (M.Sajoto, 1995:9). Pendapat lain dinyatakan Sri Haryono (2008:25) kemampuan kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dan berubah dengan cepat. Sedangkan pada pendapat ahli yang lain *agility* adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh yang berubah atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan (Dangsina Moeloek, 1984:8).

Agility sering diterjemahkan dengan kelincahan atau ketangkasan. Kemampuan kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal dalam merubah arah tanpa hilang keseimbangan. Kemampuan ini selal hadir dalam cabang olahraga yang bersifat pertandingan karena setiap atlit harus melakukan perubahan gerak ketika lawan melakukan gerakan (Kemenpora, 2010:124). Dari pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan futsal, misalnya seorang kemampuan pemain yang sedang mendribling bola lalu dihadapanya terdapat lawan yang akan menghadangnya, tetapi pemain tersebut

bisa melewati pemain lawan yang menghadangnya bahkan bisa melewati pemain lawan 2 atau 3 orang pemain lawan. Begitu pun sebaliknya apabila pemain tersebut tidak memiliki kelicahan yang bagus maka bola yang dikuasainya akan mudah direbut oleh lawan. Apalagi dengan kondisi lapangan futsal yang lebih kecil dari lapangan sepakbola yang sangat menuntut kelincahan pemain untuk melewati lawan dengan membawa bola agar bisa dikuasai dengan baik.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Suharno (1985: 33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek (1982: 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988: 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya futsal. Suharno (1985: 33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakangerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

2.1.3.4 Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M.Sajoto, 1995:8). 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, 2009:3). Pada buku yang lainnya menurut Rusli Lutan (2000:71), daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi fisik tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu cukup lama. Seorang pemain 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. Sementara itu menurut Dangsia Moeloek (1984:3) mengungkapkan bahwa daya tahan menyatakan

keadaan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Permainan futsal merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Seorang melakukan kegiatan fisik terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur, dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Ada dua macam daya tahan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Menurut Suharno (1985: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya. Pada olahraga futsal daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

Permainan futsal saat ini merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. 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 seperti kesegaran jasmani yang baik. Hal tersebut sebagaimana yang dinyatakan Depdikbud (1997:6), bahwa kesegaran jasmani yang identik dengan kemampuan VO2Max memiliki arti penting bagi siapapun. Kesegaran jasmani untuk karyawan untuk meningkatkan efektifitas dan produktifitas. Pemain akan lebih memiliki rasa percaya diri yang tinggi apabila memiliki kemampuan fisik yang prima. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang prima. Stamina yang tinggi adalah syarat mutlak agar pemain mampu menyerang dan bertahan dengan baik. Kesalahan teknik akan sering terjadi pada saat stamina atau kondisi fisik menurun.

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 teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga prestasi di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Sehebat apapun seorang 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).

2.2 Penelitian Yang Relevan

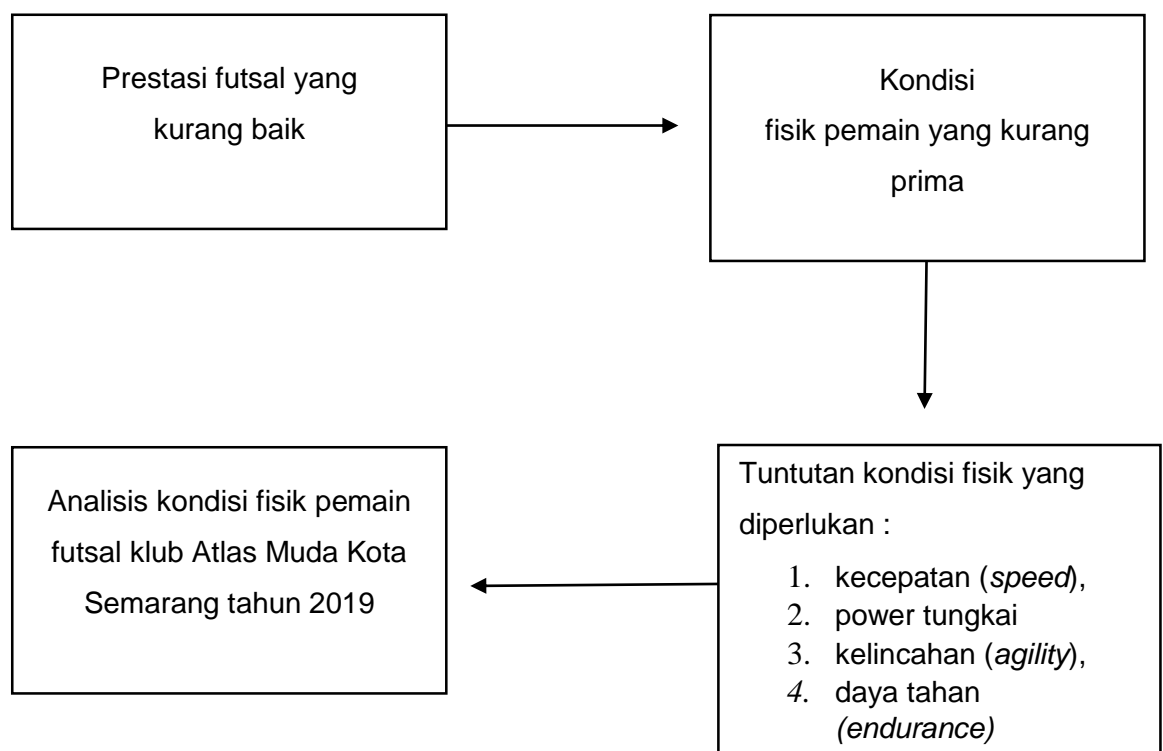
Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, serta sebagai acuan dalam melakukan penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Wahyu Utomo (2012) yang berjudul “ Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal PORPROV di Karisidenan Surakarta Tahun 2012 ”. Dari hasil penelitian, maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Pemain futsal Porprov karisidenan surakarta secara umum disimpulkan kedalam kategori baik. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang terdapat 17 orang atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori baik. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang. Untuk komponen fisik yang paling menonjol adalah kelentukan (*flexibility*) dan daya tahan otot lokal (*local endurance*), sedangkan komponen kondisi fisik yang lemah adalah kecepatan (*speed*), daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strenght*), dan daya tahan umum (*general endurance*). Adapun penjabarannya sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0.0%, kategori baik 17 orang atau 53.125%, kategori sedang 13 orang atau 40.624%, kategori kurang 2 orang atau 6.25% dan kategori kurang sekali 0 orang atau 0.0%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Galang Pradana Putra (2013) yang berjudul “profil kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013”. Penelitian ini pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 60 meter, (2) Tes *shuttle run* 6x 10 meter, (3) Tes loncat tegak (*vertical jump*), (4) Tes kekuatan otot tungkai, (5) Tes lari multi tahap (*multistage test*) berada pada kategori sangat kurang baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), pada kategori kurang baik

dengan persentase sebesar 31.25% (5 orang), pada kategori cukup baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), kategori baik dengan persentase sebesar 12.5% (2 orang), dan kategori sangat baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang).

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan pada deskripsi latar belakang di atas timbul suatu permasalahan yang dapat dijadikan sebagai bahan penelitian atau kerangka berpikir dalam penelitian ini. Kondisi fisik pemain yang kurang prima merupakan masalah dalam penelitian ini. Kerangka berpikir penelitian disajikan pada gambar 2.4.



Gambar 2.4. Kerangka Berpikir Penelitian

Deskripsi skema bagan di atas timbul suatu pemikiran bahwa tingkat kondisi fisik merupakan faktor penting disamping faktor teknik, taktik dan mental

pemain dalam bermain futsal. Oleh karena itu, selama proses latihan berlangsung setiap pemain harus memperhatikan faktor tersebut maka latihan kondisi fisik harus dilakukan. Dengan tingkat kondisi fisik yang baik dapat memudahkan setiap pemain untuk mengembangkan kemampuan bermain futsal.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai kondisi fisik pemain futsal klub Atlas Muda kota Semarang tahun 2019 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. profil kondisi fisik aspek kecepatan (*speed*) pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019 berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 29% (7 orang), pada kategori kurang dengan persentase 12% (3 orang) pada kategori cukup dengan persentase 38% (9 orang), dan pada kategori baik dengan persentase 21% (5 orang).
2. profil kondisi fisik aspek power tungkai pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019 berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 21% (5 orang), pada kategori kurang dengan persentase 25% (6 orang) pada kategori cukup dengan persentase 33% (8 orang), dan pada kategori baik dengan persentase 21% (5 orang).
3. profil kondisi fisik aspek kelincahan (*agility*) pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019 berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 17% (4 orang), pada kategori kurang dengan persentase 12% (3 orang) pada kategori cukup dengan persentase 46% (11 orang), dan pada kategori baik dengan persentase 25% (6 orang).
4. profil kondisi fisik aspek daya tahan (*endurance*) pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019 berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 25% (6 orang), pada kategori kurang dengan persentase

21% (5 orang) pada kategori cukup dengan persentase 37% (9 orang), dan pada kategori baik dengan persentase 17% (4 orang).

5.2 Saran

1. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik pemain dan memperhatikan faktor – faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik dengan berbagai bentuk model latihan, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
2. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan fisik di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang profil kondisi fisik pemain futsal klub Atlas Muda kota Semarang lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M. 2009. *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal Aksara.
- Andri Irawan. 2000. *Teknik Dasar Futsal Modern*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka.FIK UNP
- Asmar Jaya. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*.
- Azwar, Saifuddin. 1999. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro, 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- , Arjatma Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan dan Olaharaga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani.
- Depdikbud. 1994. *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- , 1996. *Model Model Pembelajaran Dirjen pendidikan Dasar dan*
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Eko Wahyu utomo. 2012. *Profil Kondisi Fisik Pemain futsal Porprov Karisidinen*
- Galang Pradana Putra. 2013. *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda Klaten*
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV.Kesuma.IPTEK Olahraga FIK UNY.
- Heyward, V. H. 1997. *Assesing Body Composition*. In: *Advanced fitness Assesment and Exercise Prescription*. Unites States of Amerika: Human Kinetics
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakrta: LPP UNS dan UNS Pres. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pordas. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Justinus Lhaksana. 2011. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.

- Mackenzie, Brian. 2005. *101 Performance Evaluation Test*. London: Electric World plc. Maret University Perss. *Menengah Departemen Pendidikan Nasional*. Jakarta: PGSM
- Marino. 2012. Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. Tesis. Surakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret
- Mochamad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta:
- Muhammad Asriady. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar
- Nossek, J. 1982. *General Teori Of Training, (Terjemahan M. Furqon H)*. Surakarta: Sebelas
- Ozolin N. 1971. *How to Improve Speed (The Article Scientific Foundation of Coaching)*. Philadelphia: Human Kinetics Publisher.
- Rusli Lutan, 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: PLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Semarang: Dahara Prize*.
- Sri Haryono. 2008. *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Matakuliah Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.
- Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi, 1986. *Metodologi Researh I,II dan IV*. Yogyakarta: Andy Offset.
- 1990. *Metodologi Researh I,II dan IV*. Yogyakarta: Andy Offset.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya Yogyakarta: Pustaka Timur.