

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB AREMA FC  
GUNUNG KIJANG KABUPATEN BINTAN  
PROVINSI KEPULAUAN RIAU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH :**

**Ali Aulia Rahim**  
**NPM. 176610517**

**PEMBIMBING UTAMA**

**Drs. Muspita, M.Pd**  
**NIDN : 0014085605**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2022**

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB AREMA FC  
GUNUNG KIJANG KABUPATEN BINTAN  
PROVINSI KEPULAUAN RIAU

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



OLEH:

Ali Aulia Rahim  
NPM. 176610517

PEMBIMBING UTAMA

Drs. Muspita, M.Pd  
NIDN : 0014085605

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2022

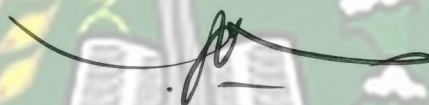
**PENGESAHAN SKRIPSI**

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB AREMA FC  
GUNUNG KIJANG KABUPATEN BINTAN  
PROVINSI KEPULAUAN RIAU**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Ali Aulia Rahim  
NPM : 176610517  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Pembimbing Utama**



**Drs. Muspita, M.Pd**  
NIDN : 0014085605

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Sahah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

**Wakil Dekan Bidang Akademik**



**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed**  
NIDN. 1005068201



## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ali Aulia Rahim  
NPM : 176610517  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC  
Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi  
Kepulauan Riau

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**



**Drs. Muspita, M.Pd**  
NIDN : 0014085605

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau



**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Ali Aulia Rahim  
NPM : 176610517  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

  
**Drs. Muspita, M.Pd**  
NIDN : 0014085605

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ali Aulia Rahim  
NPM : 176610517  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Desember 2021



Ali Aulia Rahim  
NPM. 176610517





**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**  
**SEMESTER GANJIL TA 2021/2022**

NPM : 176610517  
 Nama Mahasiswa : ALI AULIA RAHIM  
 Dosen Pembimbing : 1. Drs MUSPITA, M.Pd 2.  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAAHRAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : Survei Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten  
 Bintang Provinsi Kepulauan Riau  
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Physical Condition Survey of Arema FC Club Futsal Athletes Gunung Kijang,  
 Bintang Regency, Riau Islands Province  
 Lembar Ke : .....

Perpustakaan Universitas Islam Riau

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	08-05-2021	Bab I	Perbaiki latar belakang, dan undang-undang	
2	17-05-2021	Bab I dan Bab II	Perbaiki identifikasi masalah, perbaiki	
3	02-06-2021	Bab III	Perbaiki jenis penelitian, lengkapi instrumen	
4	27-07-2021	Ujian seminar	Seminar Proposal	
5	14-12-2021	Bab IV	Perbaiki Deskripsi Data	
6	17-12-2021	Bab IV	Perbaiki Analisa Data	
7	20-12-2021	Lampiran	Lengkapi daftar isi dan Abstrak	
8	22-12-2021	Bab IV	Perbaiki pembahasan dan kesimpulan	
9	27-12-2021	Acc	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, 27 Desember 2021  
 Wakil Dekan Bidang Akademik



MTC2NJEWNTE3

**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed)**  
 NIDN. 1005068201

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

## ABSTRAK

**Ali Aulia Rahim, 2022. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau yang berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pemain futsal yaitu tes leg dynamometer, tes lari 30 meter, tes sit and reach, tes shuttle run, tes standing broadjump, dan tes lari 15 menit. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet futsal. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap pemain diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau yang dimiliki adalah 2.8 yang tergolong dalam kategori **Kurang Sekali**.

**Kata Kunci:** Kondisi fisik, Klub Arema FC Gunung Kijang



## ABSTRACT

**Ali Aulia Rahim, 2022. Level of Physical Condition of Arema FC Club Futsal Athletes Gunung Kijang, Bintan Regency, Riau Islands Province.**

The purpose of this research was to determine the level of physical condition of the futsal athletes of the Arema FC Gunung Kijang Club, Bintan Regency, Riau Islands Province. The type of this research is descriptive. The population and sample in this study were the futsal athletes of the Arema FC Gunung Kijang Club, Bintan Regency, Riau Islands Province, amounting to 15 people. The research instrument used was a physical condition test for futsal players, namely a leg dynamometer test, a 30 meter run test, a sit and reach test, a shuttle run test, a standing broadjump test, and a 15 minute run test. The data analysis technique used is to calculate the category of physical condition values owned by futsal athletes. Based on the results of the calculation of the average value of the physical condition that has been carried out on the players, it is known that the level of physical condition of the futsal athletes of the Arema FC Gunung Kijang Club, Bintan Regency, Riau Islands Province owned is 2.8 which belongs to the Less Once category.

**Keywords:** Physical condition, Club Arema FC Gunung Kijang

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau”**. Penulisan skripsi ini diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penulis mengucapkan terima kasih atas segala bantuan, bimbingan, arahan, motivasi dan semangat serta doa yang telah diberikan kepada peneliti selama penulisan skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Dr. Muspita M,Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti hingga selesainya skripsi ini
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak membekali peneliti ilmu pengetahuan selama mengikuti perkuliahan
5. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau;

6. Kedua orang tua tersayang yang telah memberikan dukungan baik secara materil maupun spiritual
7. Teman seperjuangan dan pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan dunia pendidikan, terutama dalam bidang pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Pekanbaru, Februari 2022

Ali Aulia Rahim  
NPM : 176610517





## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
SURAT KETERANGAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
SURAT PERNYATAAN .....	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR GRAFIK .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	8
1. Hakekat Kondisi Fisik .....	8
a. Pengertian kondisi fisik .....	8
b. Unsur unsur kondisi fisik .....	12
2. Hakekat Permainan Futsal .....	15
a. Pengertian Futsal .....	15
b. Teknik Bermain Futsal .....	21
c. Taktik Permainan Futsal .....	23
d. Peraturan Permainan utsal .....	25
B. Kerangka Pemikiran .....	27
C. Pertanyaan Penelitian .....	28

**BAB III METODELOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	29
B. Populasi dan Sampel .....	29
1. Populasi .....	29
2. Sampel .....	29
C. Defenisi Operasional.....	30
D. Pengembangan Instrumen .....	30
E. Teknik Pengumpulan Data .....	36
F. Teknik Analisa Data.....	37

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Penelitian .....	40
B. Analisa Data .....	46
C. Pembahasan.....	47

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	51

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>
----------------------	-----------



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Norma Tes <i>Leg Dynamometer</i> .....	31
2. Norma Tes Kecepatan Lari 30 Meter .....	32
3. Norma Tes Kelenturan.....	33
4. Norma Tes Kelincahan .....	34
5. Norma Norma Tes <i>Standing Board Jump</i> .....	36
6. Norma Tes Balke.....	36
7. Kriteria Kategori Nilai Komponen Kondisi Fisik .....	37
8. Rentang Nilai Komponen Kondisi Fisik .....	38
9. Contoh Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik .....	38
10. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	40
11. Data Tes Lari 30 Meter Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	41
12. Data Tes Kelenturan Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	42
13. Data Tes Kelicahan Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	43
14. Data Tes <i>Standing Broadjump</i> Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	44
15. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	45
16. Rekap Data Tes Kondidi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	46
17. Data Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	47



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Lapangan Futsal .....	26
Gambar 2. Bola Futsal.....	27



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	41
2. Data Lari 30 Meter Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	42
3. Data Kelenturan Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	43
4. Data Kelicahan Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	44
5. Data <i>Standing Broadjump</i> Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	45
6. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	55
2. Hasil Tes Lari 30 Meter Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	56
3. Hasil Tes Kelenturan Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	57
4. Hasil Tes Kelincahan Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	59
5. Hasil Tes <i>Standing Broadjump</i> Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	60
6. Hasil Tes Lari 15 Menit Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	61
7. Perhitungan Analisa Data Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	62
8. Perhitungan Analisa Data Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau .....	63
9. Dokumentasi Penelitian .....	65



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Menurut UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 2 pasal 4 sebagai berikut, Keolahragaan Nasional Bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Sesuai dengan Bunyi pasal di atas bahwa olahraga ini bukan semata mata hanya kegiatan fisik yang dilakukan untuk membuat seseorang bergerak aktif guna untuk kesehatan diri seseorang saja, Namun Olahraga juga merupakan suatu hal dapat memberikan dampak positif Bagi Individu, kelompok dan juga Bagi Negara Indonesia.

Tujuan olahraga pada umumnya adalah untuk menyehatkan dan memberikan efek kebugaran pada tubuh. Olahraga akan membantu melatih otot-otot serta membantu sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi lancar. Oleh karena itu, olahraga memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan.

Olahraga sendiri dikatakan sebagai salah satu kegiatan fisik yang baik dan bermanfaat untuk tubuh, pikiran, dan jiwa. Melakukan olahraga secara rutin mampu menjaga kebugaran, kesejahteraan mental, serta interaksi sosial menjadi lebih baik.

Seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa setiap cabang olahraga prestasi membutuhkan pembinaan dari segala aspek-aspek yang menunjang agar cabang olahraga tersebut bisa berjalan dengan lancar, dan juga bisa menghasilkan bibit-bibit atlet yang berprestasi di setiap cabang olahraga baik tingkat nasional maupun internasional dengan bakat yang sudah dibina salah satunya adalah aspek kondisi fisik yang merupakan salah satu poin penting dalam menunjang keberhasilan olahraga tersebut.

Salah satu olahraga yang banyak digemari di kalangan masyarakat adalah olahraga Futsal, Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar, Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepak bola, menilik pada efisien penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepak bola.

Sebagai salah satu cabang olahraga yang identik dengan sepak bola, Futsal banyak digemari masyarakat saat ini, Melalui olahraga Futsal ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan social yang baik. Tujuan orang melakukan permainan futsal pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan 3 kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Futsal (*futbol* dan *sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dan ruangan) merupakan permainan yang dimainkan didalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat populer di Indonesia. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain untuk setiap tim, dimana ini sangat berbeda dengan sepak bola.

Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu diperlukan kerja sama tim lewat permainan *passing* yang akurat, bukan hanya melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali.

Dalam permainan futsal atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Jika seorang atlet tidak memiliki kondisi fisik yang baik, maka atlet tersebut akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dasar futsal. Selain itu seorang atlet dalam melakukan kegiatan olahraga akan memerlukan banyak energi dan hal ini akan membuat tubuh menjadi cepat mengalami kelelahan. Kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain futsal yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan



(*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), dan kelenturan (*flexibility*).

Salah satu klub yang mengadakan pembinaan olahraga futsal adalah Klub Futsal Arema Fc Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau yang melakukan latihan 2x seminggu dan biasanya klub ini mengadakan pertandingan persahabatan atau uji coba 2x seminggu. Untuk prestasi klub ini, *Futsal One Day* VBI Tanjungpinang dengan mendapatkan juara 1, *Champions Futsal Uban* mendapatkan juara 1, *Turnamen Cup* Komunitas Futsal Kawal dapat juara 3, open turnamen IRMA mendapatkan juara 1, Diesnatalis STIE Pembangunan Tanjung Pinang mendapatkan juara 2 dan harapan 1.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada team futsal Arema Fc Pada pertandingan persahabatan melawan tim lokal setempat penampilan atlet menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan babak pertama (20 menit awal), penampilan atlet bagus, pemain terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tapi memasuki 10 menit akhir babak kedua terlihat penampilan atlet dalam keadaan sangat menurun, pemain tidak dapat merebut bola dari kaki lawan, pemain selalu tertinggal saat lawan melakukan penyerangan, bola sering sekali lepas dari kaki pemain, saat melakukan *touch body* dengan lawan pemain tidak mampu menahan hingga terjatuh, pemain sangat kelelahan di menit akhir permainan, yang membuat penguasaan bola menurun (konsentrasi menurun). Selain itu kelincahan yang dimiliki atlet masih rendah, terlihat dari gerakan taktik penyerangan yang masih kaku, daya ledak otot tungkai belum begitu kuat, terlihat dari hasil tendangan yang tidak meluncur dengan keras ke gawang lawan,

kecepatan lari atlet yang lamban membuat sulit dalam pengejaran bola yang dikuasai oleh lawan.

Berdasarkan kejadian yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, dikarenakan adanya beberapa faktor penghambat baik dari individu atlit maupun tim, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang berjudul **“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau”**.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pemain tidak mampu merebut bola dari pemain lawan
2. Saat pemain lawan melakukan penyerangan pemain tidak dapat mengejar pemain lawan.
3. Pada saat pemain membawa bola mudah sekali pemain lawan merebut dari kaki pemain.
4. Saat melakukan *touch body* pemain tidak mampu menahan hingga terjatuh.
5. Pemain sangat kelelahan di menit akhir permainan.
6. Kelincahan yang dimiliki atlet masih rendah, terlihat dari gerakan taktik penyerangan yang masih kaku
7. Daya ledak otot tungkai belum begitu kuat, terlihat dari hasil tendangan yang tidak meluncur dengan keras ke gawang lawan

8. Kecepatan lari atlet yang lamban membuat sulit dalam pengejaran bola yang dikuasai oleh lawan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan luasnya masalah dan terbatasnya kemampuan maupun waktu yang tersedia, maka peneliti membatasi masalah yaitu “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema Fc”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang ada agar lebih jelas dan terarah masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan penelitian ini yaitu : Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal klub Arema Fc Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau?

### **E. Tujuan penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal klub Arema Fc Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Penulis sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bagi Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi atlet futsal Arema FC.
3. Bagi Atlit sebagai masukan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet futsal Arema Fc.



4. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswa lainnya sekaligus dapat dijadikan rujukan penelitian selanjutnya.
5. Informasi ilmiah dan diharapkan dapat memberikan ilmu bagi Jurusan/Fakultas di bidang olahraga futsal.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kondisi Fisik

###### a. Pengertian Kondisi Fisik

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

Menurut Litardiansyah (2020:332) Kondisi fisik di dalam olahraga futsal sangat dibutuhkan terkait dengan kesehatan dan kemampuan gerak sebagai ketahanan tubuh. Beberapa komponen yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, *power*, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi, seorang atlet futsal sangat membutuhkan komponen tersebut di dalam menunjang kondisi fisiknya.

Sedangkan Fernanlampir dan Faruq (2015:234) menyebutkan bahwa komponen kondisi fisik yang mendukung cabang olahraga futsal yang yaitu: kekuatan otot tungkai, *speed* (kecepatan), kelenturan, kelincahan, *power* otot tungkai serta daya tahan jantung paru.

Menurut Khalili Moghaddam & Lowe yang dikutip oleh Dawud (2020:225) Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Kondisi fisik merupakan keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Dengan adanya kondisi fisik yang baik akan memberikan hasil yang baik pula terhadap seorang atlet. Banyak hal yang menjadi penyebab kegagalan. Kondisi fisik merupakan aspek penting dalam olahraga prestasi karena kondisi fisik merupakan aspek yang langsung berdampak terhadap performa atlet. Guna mengetahui tingkat kondisi fisik maka diperlukan evaluasi dalam bentuk tes dan pengukuran. Hasil yang diperoleh dapat memperlihatkan kualitas dari masing-masing individu. Peningkatan komponen-komponen fisik akan didasarkan pada hasil tes sehingga latihan yang dilakukan mencapai hasil maksimal.

Komponen-komponen kondisi fisik oleh Mochamad Sajoto yang dikutip oleh Royana (2017:3) sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik



yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Sebelum pelatih memberikan bentuk-bentuk latihan kepada atletnya tentu ia harus paham dan mengerti dengan apa yang dimaksud kondisi fisik, apa saja bentuk dan jenisnya, bagaimana cara melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya. Pelatih juga harus bisa memahami karakter seseorang agar dapat memperlancar proses latihan

Menurut Harsono (2001:4) mengatakan bahwa latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan. Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis dan terencana yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar, dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin..

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

Jonath dan Krempel yang dikutip oleh Syafruddin (2013:65) “mengatakan bahwa keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan

khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani)". Pada dasarnya kekuatan Fisik dan psikis yang dapat memperlancar proses latihan, bahkan juga dapat disebut sebagai penunjang terciptanya kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menghadapi tuntutan tuntutan disetiap cabang olahraga diperlukan fisik serta mental yang matang, dimana seorang atlet harus dapat menguasai itu semua dalam dirinya sehingga akan mendapatkan hasil yang baik untuk dirinya mau pun tim pada cabang olahraga itu sendiri.

Irawadi (2011:1) mengatakan bahwa istilah kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu kondisi dan fisik. Dalam kamus besar bahasa Indonesia kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara *letterlate* kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Namun istilah kondisi fisik biasanya dikaitkan dengan masalah kebugaran. Apabila istilah ini dikaitkan dengan masalah kebugaran, maka kondisi fisik akan diartikan kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang. Kemampuan fisik yang dimaksud adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Kemampuan fisik sering juga disebut dengan unjuk kerja (kinerja). Karena istilah kondisi fisik mempunyai makna yang sama. dengan kemampuan fisik. Kemampuan fisik yang dimaksud setidaknya bisa berupa daya tahan seseorang dalam bekerja, berupa kemampuan mengangkat suatu beban atau menahan suatu beban, atau berupa kecepatan seseorang dalam bergerak. Jadi

jelaslah bahwa kondisi fisik berhubungan erat dengan kesanggupan tubuh dalam menyelesaikan tugas kerja yang dilakukannya.

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

Begitu juga dalam olahraga futsal yang sangat banyak membutuhkan kondisi fisik yang prima. Seperti yang dikemukakan Bachtiar (2019) “Kemampuan fisik merupakan dasar dalam cabang olahraga futsal. Kemampuan fisik harus diperhatikan karena merupakan hal yang penting untuk menunjukkan teknik dan taktik yang benar dalam pertandingan maupun latihan futsal.” Kondisi fisik sangat menunjang dalam performa permainan atlet baik untuk individu maupun tim, oleh karena itu atlet futsal diberikan rangkaian latihan untuk meningkatkan kondisi fisiknya itu sendiri.

#### **b. Unsur Unsur Kondisi Fisik**

Seorang atlet Futsal sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, agar mendapatkan permainan yang baik dan juga agar menjadi juara dalam sebuah pertandingan. Kondisi fisik yang baik akan membantu atlet dalam meraih prestasi dibidang olahraga yang ditekuni.

Adapun komponen kondisi fisik menurut Syafruddin (2013):

1. **Kekuatan (*strenght*)**, Merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melau kerja otot.



2. **Kecepatan (*speed*)**, Kemampuan untuk melakukan gerakan gerhana dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot.
3. **Daya tahan (*endurance*)**, kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama.
4. **Kelentukan (*Flexibilit*)**, kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan.

Aktifitas fisik yang dilakukan seseorang sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik, sehingga untuk menyeimbangkan kondisi dilakukan latihan secara rutin dan bertahap, latihan-latihan yang beraneka ragam dapat mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi Fisik.

Menurut Syafruddin (2013:71) Kekuatan merupakan kemampuan otot atau tarik menarik otot untuk mengatasi beban atau tahanan (*resistance*) baik beban dalam arti tubuh sendiri seperti melompat maupun beban dari luar seperti angkat *barbell*, menolak peluru, dan yang lain-lain. Kekuatan otot bisa diukur melalui kekuatan yang dihasilkan seperti kekuatan otot lengan mengangkat *barbell* dalam olahraga angkat besi, menolak peluru dalam atletik dan lain sebagainya. Beban atau tahanan dapat diartikan sebagai beban yang berasal dari tubuh sendiri seperti melakukan lompat tinggi, maupun beban dari luar seperti angkat *barbell*.

Menurut pendapat di atas kekuatan merupakan suatu kondisi fisik yang utama dimana tanpa ada kekuatan seseorang tidak akan bisa melompat, berlari, melempar, mendorong, mengangkat dan sebagainya. Jadi jelas bahwa kekuatan ini sangat penting untuk seseorang terutama dalam kerja fisik seperti berolahraga.

Menurut Syafruddin (2013:88) Kecepatan adalah Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan

oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot. sedangkan menurut ilmu fisika kecepatan dapat diartikan jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kecepatan dapat mempercepat gerak tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan ini adalah salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting, dimana seseorang akan mampu menyelesaikan atau menempuh suatu jarak tertentu dengan cepat.

Menurut Syafruddin (2013:100) “Daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama. Ukuran lama disini bersifat relatif karena bisa dalam hitungan menit, jam bahkan bisa berjam jam lamanya seperti marathon, jika seseorang sanggup mengerjakan kerja fisik dalam waktu yang cukup lama maka orang tersebut dapat disebut memiliki daya tahan. Pada olahraga Daya tahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru, dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama.

Dalam olahraga juga sangat diperlukan daya tahan yang baik, dengan daya tahan yang baik maka seseorang akan mampu melakukan kerja fisik dengan waktu yang cukup lama, begitu juga sebaliknya jika seseorang tidak memiliki daya tahan yang baik maka ketika seseorang tersebut melakukan kerja fisik atau pun olahraga maka akan mudah sekali merasa lelah.

Menurut Syafruddin (2013:113) Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan keterampilan

gerak. Dengan memiliki kelenturan, maka seorang atlet lebih bebas bergerak sesuai keinginannya dalam proses latihan maupun pertandingan.” Hampir dalam setiap cabang olahraga kelenturan harus dimiliki oleh seorang atlet terutama pada cabang olahraga senam. Dengan demikian jelas bahwa kelenturan memegang peranan yang sangat besar dalam berbagai cabang olahraga untuk meningkatkan dan mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain.

Kelenturan memiliki peran penting didalam melakukan gerakan dan juga dapat mengoptimalkan kemampuan fisik yang lainnya, besarnya pengaruh kelenturan dapat dilihat dari beberapa cabang olahraga seperti senam, atletik, sepakbola, volly dan lain sebagainya, dan hampir semua cabang olahraga sangat membutuhkan kelenturan, dan tentunya kelenturan pada setiap cabang olahraga akan berbeda beda fungsi dan kegunaannya.

## **2. Hakikat Permainan Futsal**

### **a. Pengertian Futsal**

Futsal (*Futbol Sala*) dalam bahasa spanyol berarti sepak bola dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak diindonesia maupun negara negara lainnya. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan permainan sepak bola pada lapangan rumput.

Kemudian menurut Jaya (2008:2) Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima orang dengan salah satunya penjaga gawang, futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani



saat piala dunia digelar di Uruguay. Olahraga ini dinamakan *futebol de salao* (bahasa portugis) atau *futba sala* (bahasa spanyol) yang maknanya sama,yaitu sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut disingkat menjadi futsal. Pada tahun 2002, olahraga ini merambah ke Indonesia dengan cepat dan mendapatkan tempat dihati pecinta olahraga sampai pada saat ini.

Futsal pertama kali dimainkan di Uruguay tepatnya berada dikota montevidio pada tahun 1930, dengan versi *five-to-five* yang dicetuskan oleh juan carlos ceriani. Perkembangan futsal di dunia akhir akhir ini sangat pesat terjadi dinegara negara asia termasuk Indonesia. Pada tahun 2002 Indonesi dipercaya pertama kali oleh AFC (*assosiation Federation Confederation* ) sebagai penyelenggara kejuaraan futsal se-Asia dan pelaksanaanya sukses tetapi sayangnya tim futsal indonesia tidak mampu lolos kebabak berikutnya.

Kusumawati (2016:28) Futsal masuk ke Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan maraknya sekolah-sekolah futsal di Indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia.

Menurut Galarina (2018:5) Permainan futsal identik dengan sebutan olahraga sepakbola yang diminikan. Permainan futsal sudah terkenal dengan lapangan yang kecil dan dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit yaitu 5 pemain berbeda dengan jumlah pemain sepakbola yaitu 11 pemain. Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya terletak pada lamanya waktu bermain, sedangkan untuk teknik dasar tetap sama. Secara garis besar permainan

futsal dan permainan sepakbola sama, yaitu permainan yang sama-sama menggunakan kaki dan kecuali kiper boleh menggunakan kaki dan tangan untuk menghindari terjadinya gol dan juga dalam permainan futsal lapangannya dibatasi garis, bukan net atau papan.

Sinaga (2018:2) Futsal merupakan permainan sepak bola dalam ruangan dengan ukuran panjang lapangan 25-42 meter dan lebar lapangan 15-25 meter yang dimainkan oleh dua tim, dan setiap tim terdiri dari 5 pemain termasuk penjaga gawang (Justinus Lhaksana 2011: 7). Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola, pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada sepak bola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi.

Menurut Siregar (2018) "Futsal merupakan olahraga menarik dan dinamis, hal ini dikarenakan selama permainan futsal berlangsung bola selalu bergulir cepat dari kaki ke kaki. Tipe permainan yang menjadi ciri khas olahraga futsal adalah adanya situasi yang berubah secara konstan." Pada saat ini olahraga futsal banyak digemari oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga futsal ini mulai digemari dikarenakan kurangnya minat olahraga sepak bola di Indonesia. Hal ini terjadi akibat kurang tersedianya lapangan sepak bola di kota-kota besar. Faktor lainnya yang meningkatkan minat olahraga futsal, yaitu dengan semakin banyak GOR lapangan futsal di lapangan daerah kota. Futsal memiliki peraturan yang berbeda dengan sepak bola, peraturan futsal cenderung tegas tentang kontak fisik.

Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena membutuhkan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga olahrag lainnya. Karakteristik olahraga futsal yaitu memerlukan daya tahan dan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama, sebagaimana sebelumnya telah dijelaskan bahwa olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya.

Menurut Kurniawan (2011:104) “Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing masing tim beranggotakan lima orang pemain. Tujuannya adalah memasukkan bola kedalam gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki, selain lima orang pemain utama, stiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

Didalam permainan futsal ada 4 posisi penting yaitu: 1) Kiper yaitu Orang yang menjaga gawang, 2) Pemain belakang yaitu orang terakhir yang bertanggung jawab membantu kiper untung mengamankan gawang, 3) Pemain Sayap yaitu penghubung antara pertahanan dan penyerangan, 4) *Pivot* yaitu penyuplai bola, pencetak gol dan menjadi orang pertama yang meredam serangan lawan.

Menurut Aji (2016:84) Mengatakan “Pemain tidak boleh terpaku pada satu posisi statis agar terhindar dari permainan monoton, setiap pemain diharuskan menguasai kemampuan bertahan dan menyerang secara berimbang”. Secara teknis, pola permainan sebuah tim futsal berubah ubah dalam hitungan detik, mengikuti transisi dari bertahan menjadi menyerang atau sebaliknya.



Syafaruddin (2018:167) Olahraga Futsal adalah olahraga sepakbola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan Futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (sole), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola.

Rizal (2016:10) Teknik dasar permainan permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola, sedangkan yang membedakan ialah lamanya waktu dalam permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Yang membedakan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam futsal, permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola

Prasojo (2015:38) Perbedaan paling mencolok futsal dengan sepakbola konvensional adalah futsal memiliki lapangan lebih kecil. Untuk lapangan futsal memiliki ukuran 15 x 25 meter untuk lebarnya dan 25 x 42 meter untuk panjangnya, sedangkan ukuran yang berstandart internasional 38 x 42 meter untuk panjangnya dan 18 x 25 meter untuk lebarnya, dari segi pemain dalam satu tim

futsal terdapat lima pemain dengan pergantian pemain tidak terbatas, satu babak dua puluh menit, terdapat satu kali *time out* setiap babak, dan tidak ada *offside*.

Muliadi (2019:52) Futsal adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Futsal bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Futsal dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

Suatu sistem atau taktik sangat diperlukan dalam pertandingan, sehingga tim menjalankan strategi yang diperlukan intensitas permainan pemain meningkat. Kemampuan bergerak cepat menjadi celah, membangun serangan agar dapat menciptakan gol. Hal tersebut juga berlaku pada tim yang mengalami tekanan dari tim lawan.

Menurut Mulyono (2017:33) “Permainan futsal juga merupakan salah satu bentuk permainan yang memiliki kompleksitas yang cukup tinggi. Seorang pemain tidak hanya dituntut kuat dalam hal fisik, namun juga mental.” Seorang pemain futsal apalagi pemain yang profesional tidak hanya mengandalkan kekuatan fisiknya semata saat bermain, namun juga harus mampu mengeksplorasi kekuatan mentalnya dan mampu mengkombinasikan semua itu untuk kebaikan timnya.

Menurut Bactiar (2019) “Futsal merupakan permainan tim dengan penuh kecepatan. Dari keadaan ukuran lapangan lebih kecil dari lapangan sepakbola, sampai untuk membuat kesalahan dalam melakukan teknik dan taktik sedikit

terlihat. Teknik yang sangat baik harus dimiliki oleh seorang pemain futsal untuk mencapai prestasi tertinggi”. Di samping pemain futsal juga diwajibkan harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang sangat baik, sehingga tehnik yang dimiliki bias ditampilkan selama pertandingan dengan konsisten untuk mendapatkan puncak prestasi. Untuk mencapai hal itu, atlet diharuskan mempunyai kemampuan.

Dari beberapa kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa Mental dan Fisik yang memumpuni dalam permainan futsal, tak jarang menjadi faktor penentu kemenangan pada suatu pertandingan. Fisik yang prima, ketahanan lari, bertahan dari serangan, merupakan modal yang baik dalam memainkan olahraga yang satu ini. Dengan kondisi fisik yang baik maka akan tercipta sebuah permainan yang baik pula.

#### **b. Teknik Bermain Futsal**

Seorang pemain harus mampu memahami dan menguasai teknik teknik dasar bermain futsal, teknik dasar pada permainan futsal bisa menjadi kemampuan awal bagi si pemain, kemampuan dasar ini harus terus dilatih dan diasah oleh si pemain untuk menemukan bola permainannya sendiri dan skill individunya yang saat diaplikasikan bersama tim akan berguna.

Berikut Teknik Teknik dasar bermain Futsal menurut Mulyono (2017:38):

##### 1. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Sama Halnya dengan sepak bola, anggota tubuh yang dapat digunakan untuk *passing* yakni kaki, dada, maupun kepala, teknik *passing* menggunakan kaki dibagi menjadi 3 yakni menggunakan kaki bagian luar, menggunakan kaki



bagian dalam, dan menggunakan punggung kaki. Bagi pemula, *passing* bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam baik pemain yg menggunakan kaki kiri atau kaki kanan, teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam sama saja penerapannya, Mula mula pemain akan berdiri dibelakang bola lalu kaki yang digunakan untuk menendang dibengkokkan sehingga bagian dalam kaki berhadapan dengan bola, lalu tendang bola menggunakan kaki bagian dalam tersebut kearah yang diinginkan

## 2. Teknik dasar Menahan Bola ( *Control* )

Dalam melakukan *Control* bola, bagian tubuh yang dapat digunakan yakni sama dengan *passing*, untuk mengontrol bola menggunakan kaki sama halnya dengan melakukan *passing*, hanyasaja ketika bola bersentuhan dengan kaki jangan berikan tekanan pada bola, kaki rileks saja, lalu kemudian bola bisa diumpkan ke pemain lain atau digiring ke area lain. Untuk mengontrol bola dengan kepala sama halnya dengan *headling* menggunakan bagian kening untuk menahan lajunya bola, adapun mengontrol dengan bagian dada bisa dilakukan saat bola melambung tinggi diatas permukaan lapangan.

## 3. Teknik dasar menggiring Bola ( *Dribling* )

*Dribling* dapat dilakukan dengan bagian kaki luar, kaki dalam, serta punggung kaki, *Dribling* digunakan ketika pemain ingin menguasai bola lebih lama, hal ini memberikan waktu pada tim secara keseluruhan untuk menyusun strategi, pada saat *dribling*, satu pemain dapat melewati pemain lawan sehingga membuka peluang lebih baik untuk menyerang ataupun memutuskan untuk bertahan.

#### 4. Teknik Dasar Menembak ( *Shooting* )

Dalam melakukan *Shooting* yang pertama kali harus ditentukan adalah kemana arah bola yang akan ditendang. *Shooting* umumnya dilakukan untuk menciptakan gol. Namun adakalanya *shooting* dilakukan bertujuan untuk membuang bola sejauh mungkin dari daerah pertahanannya sendiri. Pada teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, posisi pandangan kita mengarah pada bola, posisi lutut diatas bola, tekuk jari kaki kebawah saat menendang, tendang bagian tengab bola, ikuti dengan ayunan kaki supaya tendangan anda bertenaga sehingga bola terlontar jauh.

#### C. Taktik Permainan Futsal

Taktik dalam merotasi pemain semacam hak seorang pelatih. Hal ini bertujuan me-*refresh* para pemain yang fisiknya sudah menurun dengan pemain yang masih memiliki fisik prima. Tentu hal ini bertujuan agar tim secara keseluruhan berada pada top performa. Kemampuan pemain itu sendiri yang sekiranya cocok dengan strategi pelatih, hal ini secara garis besar dinamakan dengan rotasi pemain yang terjadi sepanjang permainan.

Secara teknis pola permainan sebuah tim futsal berubah ubah dalam hitungan detik, mengikuti transisi dari bertahan menjadi menyerang dan begitu juga sebaliknya. Pemain tidak boleh terpaku terhadap satu posisi statis agar terhindar dari permainan monoton.

Berikut ini menurut Aji (2016:84) adalah beberapa contoh formasi futsal ang sering dipakai antara lain:

### 1. Formasi Futsal 2-2

Strategi ini memiliki karakter dengan dua pemain di area pertahanan dan dua pemain di area penerangan. Formasi ini sangat sederhana dan pemain tidak perlu banyak bergerak. Dua pemain dibelakang bertugas mengamankan area pertahanan dan dua pemain didepan bertugas menerang. Jarang terjadi perubahan posisi, strategi ini lebih statis dibandingkan dengan yang lain dan lebih banyak digunakan untuk permainan tempo sedang.

### 2. Formasi Futsal 4-0

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

### 3. Formasi Futsal 3-1

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



Apapun formasi dan pilihan pemainnya, suatu tim harus memiliki strategi bertahan yang kuat dan pemain pemain yang tangguh di tembok pertahanan, jika tidak maka suatu tim akan menjadi bulan bulanan tim lawan, strategi pemain setiap tim tentu berbeda satu dengan yang lainnya.

Menurut Mulyono (2017:37) Teknik pertahanan yang sekarang dianggap lebih baik adalah memaksimalkan strategi pertahanan *Man-to-man marking*. Artinya setiap pemain futsal harus mampu menjaga secara ketat pergerakan satu pemain lawan, memastikan bahwa pemain tersebut tidak menemukan celah untuk membangun serangan.

Seperti yang telah disebutkan diatas bahwa setiap pemain harus dapat menjaga satu pemain lawan, yang artinya satu orang pemain akan berhadapan dengan satu pemain lawan dan bertanggung jawab penuh atas lawan tersebut sehingga tidak mendapat kesempatan untuk membangun serangan.

#### **d. Peraturan Permainan Futsal**

Sejak disepakati aturan baku mengenai jalannya sebuah pertandingan futsal hingga sekarang tidak banyak aturan yang berubah. Berikut Peraturan Resmi Menurut FIFA sebagai berikut:

##### **1. Lapangan Permainan**

- a) Ukuran : panjang 25-42m x lebar 15-25.
- b) Garis batas: garis selebar 8cm, yakni garis sentuh disisi, gawang di ujung ujung, dan garis melintang tengah lapangan.
- c) Lingkaran Tengah : berdiameter 6m.
- d) Daerah pinalti : busur berukuran 6m dari setiap pos.

- e) Garis Pinalti : 6m dari titik tengah garis gawang.
- f) Garis pinalti kedua : 12m dari titik tengah garis gawang.
- g) Zona pergantian : daerah 6m (3m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan
- h) Gawang : tinggi 2m x lebar 3m.



**Gambar 1. Lapangan Futsal  
(Mulyono:24)**

## 2. Bola

- a) Ukuran : Nomor 4
- b) Keliling : 62-64 cm
- c) Berat : 390-430 gram
- d) Lambung : 55-65cm pada lambung pertama
- e) Bahan : Kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya)



**Gambar 2. Bola Futsal**  
(Mulyono:24)

### **3. Waktu Permainan Futsal**

- a) Lama Normal 2 x 20 menit
- b) Lama istirahat 10 menit
- c) Lama perpanjangan waktu 2 x10
- e) ada adu pinalti jika skor kedua timimbang saat perpanjangan waktu tambahan
- f) waktu pergantian babak maksimal 10 menit.

### **B. Kerangka Pemikiran**

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



Latihan kondisi Fisik amat penting bagi pemain Futsal dimana ketahanan fisik sangat dibutuhkan ketika dalam pertandingan, karena dalam permainan futsal ini pemain di tuntut untuk mempertahankan kondisi fisik dalam waktu yang cukup lama, jika kondisi fisik tidak baik maka pemain akan mudah lelah dan hal ini akan memicu pemain tidak dapat bermain maksimal dan akan berdampak oleh performa tim dan lawan akan dengan mudah mencari peluang untuk memenangkan pertandingan.

Kondisi Fisik yang dibutuhkan oleh pemain futsal antara lain adalah Kekuatan (*Strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya otot (*Muscular power*), Kecepatan (*speed*), Kelenturan (*flexibility*), Kelincahan (*agility*). Ketika pemain futsal yang baik kondisi fisiknya maka akan mampu memberikan performa yang baik untuk Personalnya maupun untuk Tim dalam sebuah pertandingan.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Pada penelitian ini, penulis mengajukan sebuah pertanyaan penelitian yaitu: Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, menurut Sugiyono (2010:11) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain yaitu tentang tinjauan kondisi Fisik atlet futsal klub Arema FC Gunung Kijang.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek dalam penelitian, (Arikunto, 2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang yang selalu hadir mengikuti jadwal latihan yaitu berjumlah 15 Orang.

##### 2. Sampel

Sampel penelitian ini menurut arikunto sebagian atau wakil yang diteliti (2006:131). Apabila Subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua untuk dijadikan sampel, sampel ini dinamakan sampel penelitian populasi total sampel. Teknik penarikan sampel disebut dengan *total sampling* adalah penarikan sampel dari semua populasi yang ada, dengan demikian maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 Orang.

### C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul, maka penulis menjelaskan sebagai berikut:

1. Survei diartikan hasil meninjau, pandangan, pendapat (sesudah menyelidiki, mempelajari, dsb)
2. Kondisi Fisik adalah keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan khusus suatu cabang olahraga seperti kekuatan, *explosive power*, daya tahan, kelincahan, dan kelenturan.
3. Futsal (*Futbol Sala*) dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan.

### D. Pengembangan Instrumen

Adapun Instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan serangkaian tes kondisi fisik untuk pemain cabang olahraga futsal menurut Fernanlampir dan Faruq (2015:234) yaitu tes: kekuatan otot tungkai, *speed* (kecepatan), kelenturan, kelincahan, *power* otot tungkai serta daya tahan jantung paru. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan tesnya dapat dilihat sebagai berikut:

#### 1) Tes Kekuatan Otot Tungkai Dengan *Leg Dynamometer* (Fernanlampir dan Faruq (2015:124) :

Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot tungkai

Perlengkapan : *Back and Leg dynamometer*

Pelaksanaan : - Testi berdiri di atas *back and leg dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45°  
 - Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi



- Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak
- Dilakukan 3 kali ulangan

Penilaian : Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan

**Tabel 1. Norma Tes *Leg Dynamometer***

No	Norma	Prestasi (Kg)
1	Baik Sekali	> 259
2	Baik	187.50 – < 259.50
3	Sedang	127.50 – < 187.50
4	Kurang	84.50 – < 127.50
5	Kurang Sekali	< 84.50

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:125)

**2) Tes *Speed* (Kecepatan) Dengan Lari 30 Meter (Fernanlampir dan Faruq (2015:130) :**

Tujuan : Mengukur kecepatan

- Pelaksanaan :
- Atlet siap berdiri di belakang garis *start*
  - Dengan aba- aba “siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri
  - Dengan aba-aba “ya” atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir
  - Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”
  - Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik)

- Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung
- Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya

**Tabel 2. Norma Tes Kecepatan Lari 30 Meter**

No	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik Sekali	3.58 – 3.59
2	Baik	3.60 – 4.34
3	Sedang	4.35 – 4.72
4	Kurang	4.73 – 5.11
5	Kurang Sekali	5.12 – 5.50

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:131)

**3) Tes Kelenturan Dengan *Sit and Reach* (Fernanlampir dan Faruq (2015:133) :**

Tujuan : Mengukur kelenturan otot punggung ke arah depan dan paha belakang

Sasaran : Laki-laki perempuan yang berusia 6 tahun ke atas

Perlengkapan : - Box khusus terbuat dari kayu atau alumunium yang dibuat untuk keperluan ini.

Pelaksanaan : - Testi duduk selonjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box

- Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box
- Dorong dengan tangan sejauh mungkin tahan 1 detik, catat hasilnya
- Dilakukan 4 kali ulangan

- Pada saat tangan mendorong ke depan, kedua lutut harus tetap lurus
- Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang

Penilaian : - Raihan terjauh dari keempat ulangan merupakan nilai kelenturan punggung bawah testi. Angka dicatat sampai mendekai 1 cm.

**Tabel 3. Norma Tes Kelenturan**

No	Norma	Prestasi (Inchi)
1	Baik Sekali	> 19.5"
2	Baik	17.5"
3	Sedang	15.5"
4	Kurang	13.00"
5	Kurang Sekali	< 10.5

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:134)

**4) Tes Kelincahan Dengan *Shuutle Run* (Fernanlampir dan Faruq (2015:156) :**

Tujuan : Mengukur kemampuan mengubah arah lari dan posisi tubuh

Sasaran : Laki-laki perempuan yang berusia 10 tahun ke atas

Perlengkapan : - *Stopwatch*, meter rol, lintasan datar atau lapangan yang dibuat untuk keperluan tes ini dan formulir tes.

Pelaksanaan : - Pada aba-aba "bersedia", atlet berdiri di belakang garis lintasan

- Pada aba- aba "siap" atlet lari dengan *start* berdiri



- Dengan aba-aba “ya” atlet segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju garis pertama
- Atlet berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali
- Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter
- Setelah melewati *finish* di garis kedua, pencatat waktu dihentikan
- Catatan waktu untuk perhitungan norma kelincahan dihitung sampai sepersepuluh detik (0,1 detik) atau seperseratus detik (0,01 detik)
- Lintasan lari pada bidang yang datar, panjang 10 meter dan garis batas 5 meter di tengah lintasan

Penilaian : - Waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish* digunakan untuk menilai kelincahan testi.

**Tabel 4. Norma Tes Kelincahan**

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	< 12.10
2	Baik	12.11 - 13.52
3	Sedang	13.53 - 14.96
4	Kurang	14.97 - 16.39
5	Kurang Sekali	> 16.40

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:158)

**5) *Power Otot Tungkai Dengan Standing Board Jump* (Fernanlampir dan Faruq (2015:144) :**

Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai ke arah depan

Sasaran : Laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas

Perlengkapan : - Lantai dasar yang datar dan rata.  
- Meteran  
- Isolasi atau bahan lain yang dapat digunakan

untuk membuat garis batas

- Bendera kecil bertangkai atau bahan lain yang dapat digunakan untuk memberi tanda hasil loncatan

Pelaksanaan : - Testi berdiri di belakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan di belakang badan

- Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat dengan dua kaki bersama-sama

- Beri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dengan garis *start*.

- Testi melakukan 3 kali percobaan

- Sebelum melakukan tes yang sesungguhnya, testi boleh mencoba sampai dapat melakukan gerakan yang benar.

Penilaian : - Hasil loncatan testi diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis *start* sampai dengan garis *start*

- Nilai yang diperoleh testi adalah jarak loncatan terjauh yang diperoleh dari ketiga loncatan.

Tabel 5. Norma Tes *Standing Board Jump*

No	Norma	Prestasi ( <i>Feet, Inchi</i> )	Prestasi (Centimeter)
1	Baik Sekali	> 8' - 9'.10"	> 243.84 – 299.40
2	Baik	7'.6" – 7'.10"	228.60 – 238.76
3	Sedang	7'1" – 7'.5"	215.90 – 226.06
4	Kurang	6'.6" – 7'.10"	198.12 – 238.76
5	Kurang Sekali	5'3"- 6'.4"	160.02 – 193.04

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:145)

6) **Daya Tahan Jantung Paru dengan Tes Balke atau Tes Lari 15 Menit (VO<sub>2</sub> Max) (Fernanlampir dan Faruq (2015:68) :**

Prosedur pelaksanaan tes balke lari 15 menit adalah sebagai berikut:

- 1) Testi berdiri di belakang garis *start*
- 2) Begitu bendera *start* dikibaskan, pencatat waktu mengaktifkan *stopwatch*, dan testi lari secepat mungkin selama 15 menit.
- 3) Jarak yang ditempuh selama 15 menit dicatat oleh petugas.
- 4) Hasil yang diperoleh selanjutnya dimasukkan ke dalam rumus berikut:

$$VO_2 \text{ Max} = \left( \frac{x \text{ meter}}{15} - 133 \right) \times 0,172 + 33,3$$

Keterangan:

VO<sub>2</sub>Max = Kapasitas aerobik ml/kg berat badan/menit)

X = Jarak dalam meter yang ditempuh oleh testi lari selama 15 menit

Tabel 6. Norma Tes Balke

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	> 61
2	Baik	55.10 - 60.90
3	Sedang	49.20 - 55.00
4	Kurang	43.30 – 49.10
5	Kurang Sekali	< 43.20

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:68)

### E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:



1. Observasi, adalah teknik penelitian yang digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, dan juga bila responden yang diamati tidak terlalu besar.
2. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran  
Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik.

#### F. Teknik Analisa Data

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu kepada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (1) Baik Sekali, (2) Baik, (3) Cukup, (4) Kurang, (5) Kurang Sekali. Untuk menilai hasil pengukuran pada pemain masing-masing menggunakan norma yang berbeda, sedangkan untuk menafsirkan kebermaknaan skor tes fisik dasar, menggunakan norma penilaian komponen fisik.

Nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes dilakukan dengan cara menotasikan skor tes tersebut dengan norma penilaian sehingga diperoleh kedudukan kategori skor tersebut dan bobot nilainya. Konversi nilai Menurut Fernanlampir dan Faruq (2015:225) dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Kriteria Kategori Nilai Komponen Kondisi Fisik**

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali	10
Baik	8
Cukup	6
Kurang	4
Kurang Sekali	2

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:225)

Kemudian untuk menentukan nilai kondisi fisik secara keseluruhan, dilakukan dengan cara:

1. Menentukan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet tersebut
2. hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olahraga yang bersangkutan
3. Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet seperti tersebut dalam tabel berikut:

**Tabel 8. Rentang Nilai Komponen Kondisi Fisik**

Rentang Skor	Klasifikasi
9,6 – 10	Baik Sekali (BS)
8,0 – 9,5	Baik (B)
6,0 – 7,9	Cukup (C)
4,0 – 5,9	Kurang (K)
2,0 – 3,9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:225)

Contoh untuk memahami cara menilai kondisi fisik seseorang adalah sebagai berikut:

**Tabel 9. Contoh Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik**

No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
1	Kekuatan otot Tungkai	<i>Leg Dynamometer</i>	190	Baik	8
2	Kecepatan	Lari 30 Meter	3.59 detik	Baik Sekali	10
3	Kelenturan	Sit and Reach	17.5"	Baik	8
4	Kelincahan	<i>Shuuttle Run</i>	11.6 detik	Baik Sekali	10
5	Power Otot Tungkai	<i>Standing Broadjumps</i>	23 Inchi	Baik	8
6	Daya Jantung Paru	VO <sub>2</sub> Max	54	Baik	8
<b>Total Konversi Nilai</b>					52

$$\text{Nilai Kondisi Fisik} = \frac{52}{6} = 8,6$$

Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel 7 konversi nilai komponen kondisi fisik, ternyata kategori tersebut termasuk pada kategori **Baik (B)**.

Kemudian untuk menghitung banyaknya pemain pada kategori tersebut dihitung dengan rumus persentasi (Sudijono, 2004:43):

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

Keterangan :

P : Persentasi  
F : Frekuensi  
N : Jumlah Sampel





## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kondisi fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

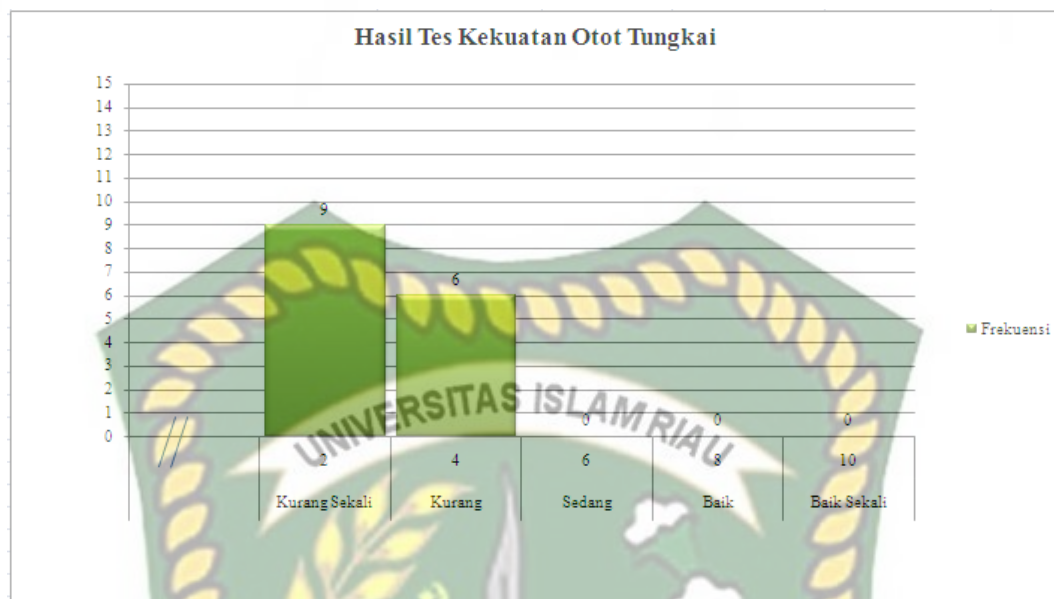
##### 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau

Berdasarkan norma tes kekuatan otot tungkai atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau diperoleh bahwa terdapat 9 orang atau 60% dalam kategori kurang sekali, terdapat 6 orang atau 40% dalam kategori kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 10. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau**

Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
< 84.50	Kurang Sekali	9	60%
84.50 – < 127.50	Kurang	6	40.00%
127.50 – < 187.50	Sedang	0	0.00%
187.50 – < 259.50	Baik	0	0.00%
>259	Baik Sekali	0	0.00%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau**

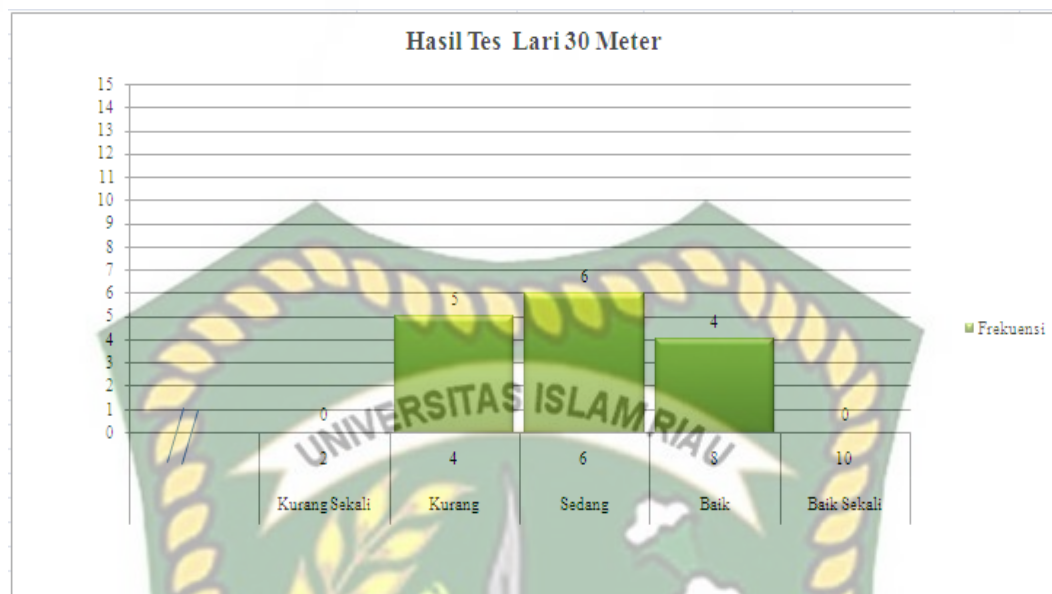
**2. Data Tes Lari 30 Meter Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau**

Berdasarkan norma tes lari 30 meter atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau diperoleh 5 orang atau 33.33% dalam kategori kurang, 6 orang atau 40% dalam kategori sedang, 4 orang atau 26.67% dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 11. Data Tes Lari 30 Meter Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau**

Norma Tes Lari 50 Meter	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
5.12 – 5.50	Kurang Sekali	0	0.00%
4.73 – 5.11	Kurang	5	33.33%
4.35 – 4.72	Sedang	6	40.00%
3.60 – 4.34	Baik	4	26.67%
3.58 – 3.59	Baik Sekali	0	0.00%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 2. Data Lari 30 Meter Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau**

### 3. Data Tes Kelenturan Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau

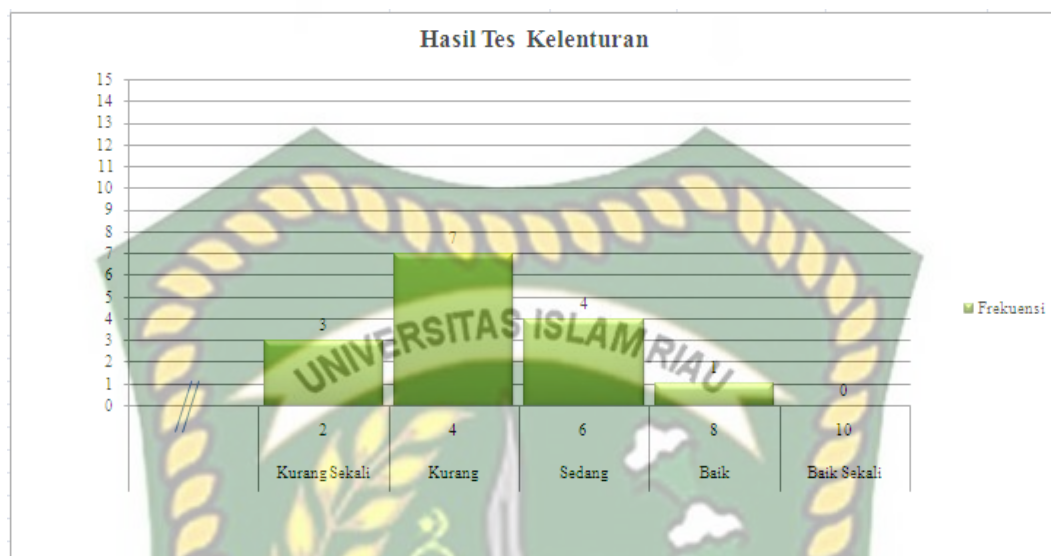
Berdasarkan norma tes kelenturan atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau diperoleh 3 orang atau 20% dalam kategori kurang sekali, 7 orang atau 46.67% dalam kategori kurang, 4 orang atau 26.67% dalam kategori sedang, 1 orang atau 6.67% dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 12. Data Tes Kelenturan Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau**

Norma Tes Kelenturan (Inchi)	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
< 10.5"	Kurang Sekali	3	20.00%
13.00"	Kurang	7	46.67%
15.5"	Sedang	4	26.67%
17.5"	Baik	1	6.67%
> 19.5"	Baik Sekali	0	0.00%
<b>Jumlah</b>		15	100%



Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 3. Data Kelenturan Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau**

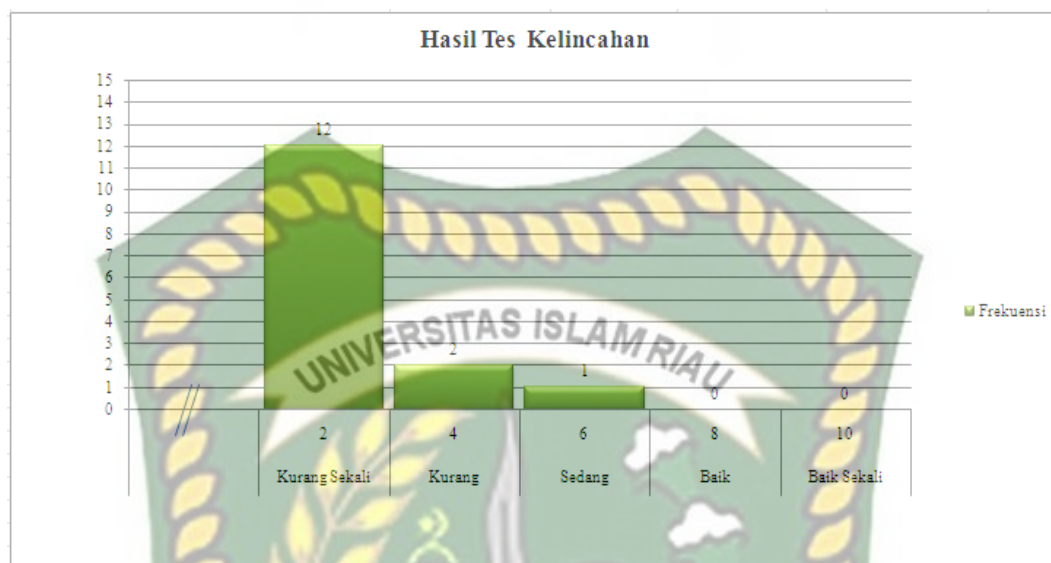
#### 4. Data Tes Kelicahan Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau

Berdasarkan norma tes kelicahan atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau diperoleh 12 orang atau 80% dalam kategori kurang sekali, 2 orang atau 13.33% dalam kategori kurang, 1 orang atau 6.67% dalam kategori sedang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 13. Data Tes Kelicahan Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau**

Norma Tes Kelincahan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
> 16.40	Kurang Sekali	12	80.00%
14.97 - 16.39	Kurang	2	13.33%
13.53 - 14.96	Sedang	1	6.67%
12.11 - 13.52	Baik	0	0.00%
< 12.10	Baik Sekali	0	0.00%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 4. Data Kelincahan Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau**

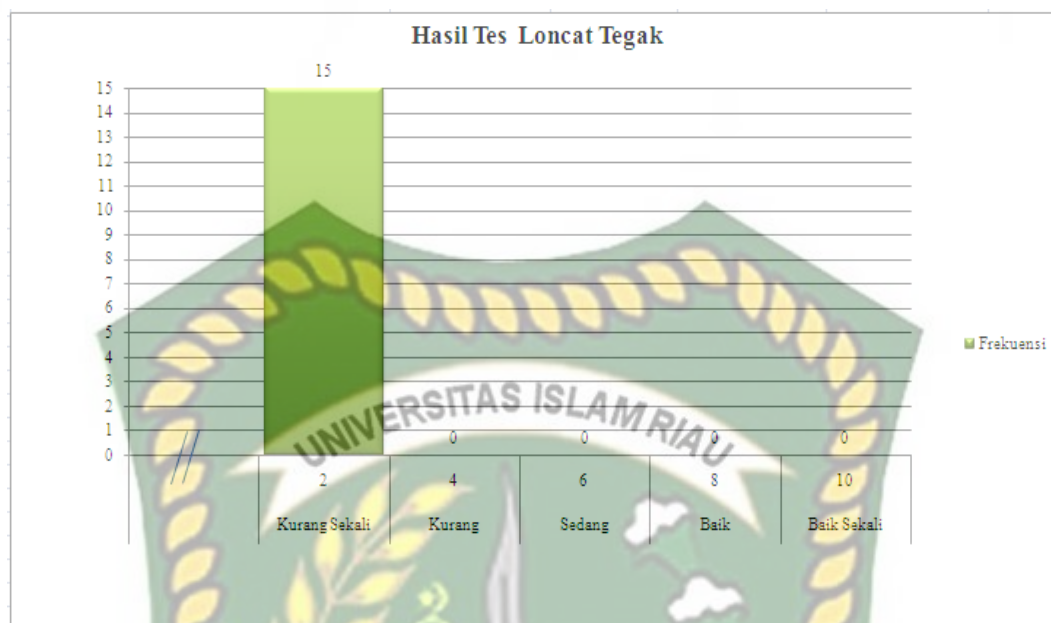
#### 5. Data Tes *Standing Broadjump* Pada Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau

Berdasarkan norma tes *standing broadjump* atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau diperoleh 15 orang atau 100%, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 14. Data Tes *Standing Broadjump* Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau**

Norma <i>Standing Broadjump</i>	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
160.02 – 193.04	Kurang Sekali	15	100.00%
198.12 – 238.76	Kurang	0	0.00%
215.90 – 226.06	Sedang	0	0.00%
228.60 – 238.76	Baik	0	0.00%
> 243.84 – 299.40	Baik Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 5. Data *Standing Broadjump* Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau**

**6. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau**

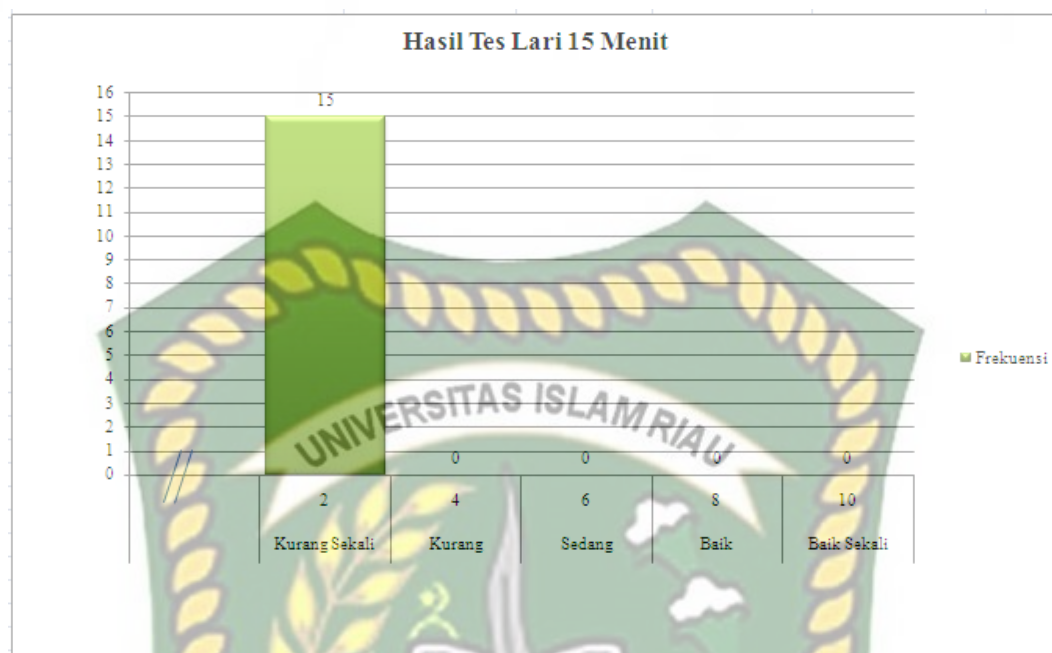
Berdasarkan norma tes lari 15 menit atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau diperoleh 15 orang atau 100% dalam kategori kurang sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 15. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau**

Norma Tes Lari 15 Menit	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
< 43.20	Kurang Sekali	15	100.00%
43.30 – 49.10	Kurang	0	0.00%
49.20 - 55.00	Sedang	0	0.00%
55.10 - 60.90	Baik	0	0.00%
> 61	Baik Sekali	0	0.00%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:





**Grafik 6. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau**

### B. Analisa Data

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dideskripsikan di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai tingkat kondisi fisik atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau yang dicapai adalah 2.8 yang tergolong pada kategori nilai kurang sekali karena nilai norma kondisi fisik terletak pada rentang nilai interval 2,0 – 3,9.

Hasil analisa data ini juga diketahui bahwa tiap individu atau atlet tergolong pada kategori nilai kurang sekali karena semua atlet yang berjumlah 15 orang atau 100%, terletak pada rentang nilai interval 2,0 – 3,9 dengan kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 17. Data Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau**

NO	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	2,0 – 3,9	Kurang Sekali (KS)	15	100.00%
2	4,0 – 5,9	Kurang (K)	0	0.00%
3	6,0 – 7,9	Cukup (C)	0	0.00%
4	8,0 – 9,5	Baik (B)	0	0.00%
5	9,6 – 10	Baik Sekali (BS)	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat dipahami bahwa kondisi fisik atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau tergolong kurang sekali, hal ini tercermin pada tiap-tiap individu para pemain yang tidak dapat melakukan tes kondisi fisik dengan maksimal, kemampuan individu para pemain banyak yang tergolong rendah, sehingga terlihat jelaslah bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap individu yang menjadi atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau harus dilatih, diperbaiki dan ditingkatkan menjadi lebih baik.

Hal di atas terjadi karena berubahnya pola latihan dan kegiatan yang dilakukan oleh atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau semenjak terjadinya pandemic covid 19 karena para atlet jarang mengadakan latihan secara bersama-sama dan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak tersruktur dengan baik.

Ini merupakan suatu masalah yang cukup serius bagi Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau karena agar tampil maksimal dalam pertandingan futsal dibutuhkan kondisi fisik yang baik, dengan demikian untuk mencapai prestasi futsal yang maksimal, kondisi fisik para atlet

harus dalam keadaan yang prima. Untuk memperoleh kondisi fisik yang prima diperlukan latihan yang terprogram dengan baik, sehingga untuk masa yang akan datang faktor kondisi fisik ini harus menjadi suatu perhatian yang penting bagi pelatih agar dapat memberikan latihan-latihan fisik yang berguna untuk memperbaiki keadaan kondisi fisik para atletnya.

Kondisi fisik merupakan semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Kemampuan awal kondisi fisik merupakan ukuran/pedoman untuk membuat perencanaan latihan. Suatu analisa keadaan awal secara umum terhadap hasil-hasil pertandingan yang lalu diperlukan untuk mengembangkan prestasi dalam masa-masa kompetisi futsal, oleh karena itu, hal utama yang harus dilakukan oleh para atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau adalah dengan melatih fisiknya hingga menjadi lebih baik, karena hal tersebut dapat mempengaruhi prestasi yang akan dicapai oleh para atlet.

Rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau karena termasuk pada kategori kurang sekali, ini terjadi karena atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau jarang melakukan latihan-latihan fisik, pada para atlet lebih sering terfokus pada latihan-latihan taktik dan teknik dalam bermain bola futsal.

Selain hal di atas, faktor lain penyebab rendahnya kondisi fisik atlet futsal dapat dipengaruhi oleh waktu tidur dan istirahat yang dilakukan sebelumnya. Sebab waktu istirahat dibutuhkan tubuh untuk pemulihan kondisi tubuh setelah

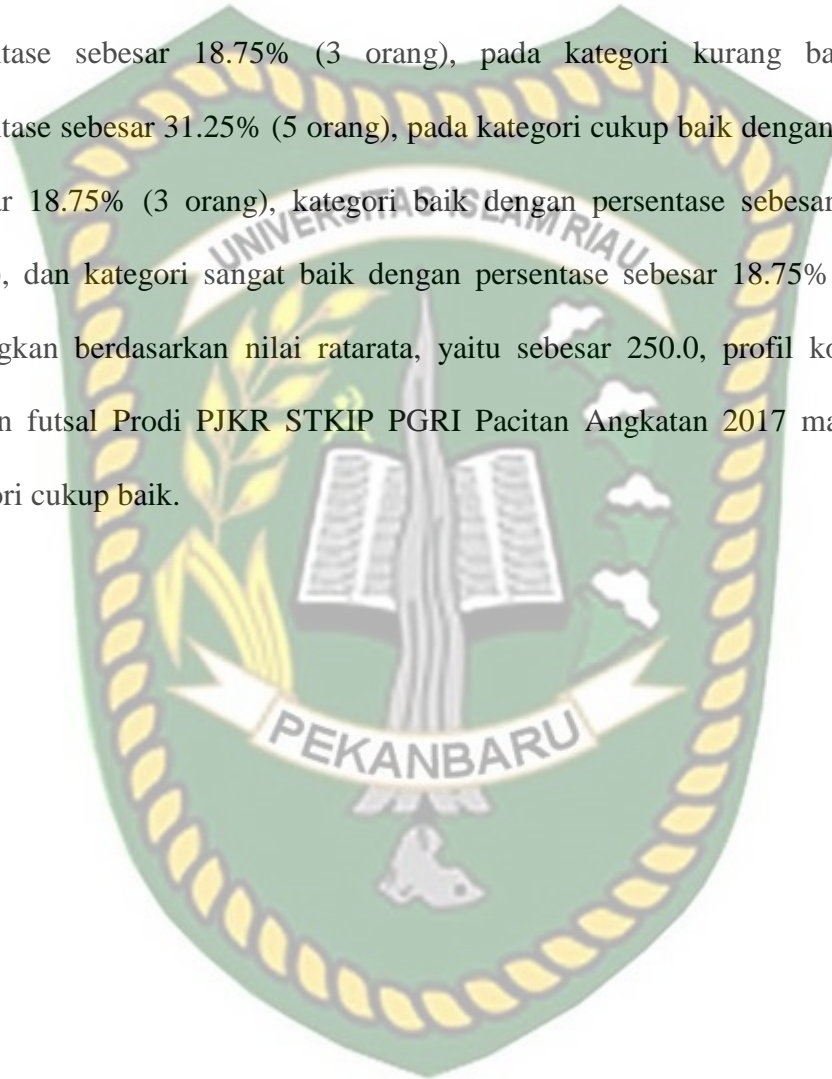


aktivitas seharian, faktor kelelahan dan kurangnya waktu istirahat cedera yang dialami beberapa pemain yang membuat gerakan tes tidak maksimal.

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain: peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes, peneliti tidak mengontrol makanan yang dikonsumsi serta waktu mengkonsumsi dan waktu istirahat pemain pada malam hari sebelum dilaksanakannya tes, Peneliti tidak mengontrol latar belakang pemain dan aktivitas yang dilakukan pemain setiap harinya yang dapat memengaruhi kondisi fisik pemain.

Rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau diakibatkan oleh kurangnya melakukan olahraga yang melatih kondisi fisik. Banyak pemain yang beranggapan bahwa dengan bermain futsal saja sudah cukup berolahraga namun sebenarnya tidak demikian, apapun cabang olahraga yang ditekuni harus dibarengi dengan melatih unsur-unsur fisik yang berhubungan dengan cabang olahraga tersebut. Karena dengan rutin berolahraga, maka kapasitas pengantaran oksigen (*delivery oxygen*) jantung akan meningkat, dengan begitu efisiensi pendistribusian oksigen akan meningkat. Bila oksigen dapat diantarkan keseluruh tubuh dengan efisien, maka sel-sel tubuh akan memperoleh energi untuk melakukan aktivitasnya. Sebaliknya, bila tidak rutin berolahraga, maka kapasitas pengantaran oksigen tidak maksimal dan tubuh cepat lelah serta tidak fit

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dermawan (2018:91) bahwa profil kondisi fisik pemain futsal Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2017 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). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 250.0, profil kondisi fisik pemain futsal Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2017 masuk dalam kategori cukup baik.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap pemain diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau yang dimiliki adalah 2.8 yang tergolong dalam kategori **Kurang Sekali**.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Semua atlet futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau yang memiliki kondisi fisik kurang sekali agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan, serta melakukan aktifitas lain yang dapat melatih fisik seperti *marathon* dan asupan makanan yang bergizi tinggi agar semakin mendukung kondisi fisik dan para pemain akan semakin paham mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain, dan sekiranya dapat memperbaiki dan lebih untuk ditingkatkan lagi.
2. Bapak pelatih Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pemain dalam latihan kondisi fisik, supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.



3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang kondisi fisik diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, aturan lebih ketat, agar hasil penelitian mengenai kondisi fisik, serta hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menambah pengetahuan dan literature, dikarenakan pada penelitian ini terdapat bahasan tentang komponen kondisi fisik yang penting untuk menunjang pemain dalam bermain futsal.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian dan Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Bachtiar, Y. (2019). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra Porprov Jawa Timur 2019*. *Ejournal*. 2(1).
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224-231.
- Dermawan, B. (2018). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal PJKR Angkatan 2017. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*, 1(2), 80-92.
- Fernanlampir, A. dan Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta. Andi
- Galarina, G. (2018). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal dan Bolabasket SMA Negeri 9 Makassar (Thesis, Universitas Negeri Makassar)*.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Jaya, A. (2008). *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta. Pustaka Timur.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia No.03 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Kementrian Pemuda Olahraga.
- Kurniawan, F. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta. Laskar Aksara
- Kusumawati, M. (2016). Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap Jakarta Dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 27-34.
- Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331-339.

- Muliadi, M., Nur, M., & Badaru, B. (2019). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan Permainan Futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng (*Thesis*, Universitas Negeri Makassar).
- Mulyono, A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah
- Prasojo, D. A., Junaidi, S., & Hidayah, T. (2015). Profil Kebugaran Jasmani Pemain Futsal SMK Bagimu Negeriku Semarang Tahun 2014. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(1), 37-39.
- Rizal, U. M. (2016). *Survei Teknik Dasar Dan Kesegaran Jasmani Dalam Permainan Futsal Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang (Thesis*, Universitas Negeri Semarang).
- Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Sinaga, I. N. (2018). *Profil Konndisi Fisik Tim Futsal Putra Sma Taman Siswa Medan Persiapan Kejurnas Pelajar Piala Menpora Tahun 2018 (Thesis*, UNIMED).
- Siregar, F. M. (2018). *Analisis SMA Negeri Berprestasi Dibidang Ekstrakurikuler Futsal Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2(1).
- Sudijono, A. (2004). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Syafaruddin, S. (2018). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Syafuruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang