

**TINGKAT KONDISI FISIK PADA PEMAIN FUTSAL PUTERI ACCASIA
KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh :

BUNGA INDAH LARASATI REDITA
176611046

PEMBIMBING UTAMA

Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1006128801

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

TINGKAT KONDISI FISIK PADA PEMAIN FUTSAL PUTERI ACCASIA
KOTA PEKANBARU

SKRIPSI

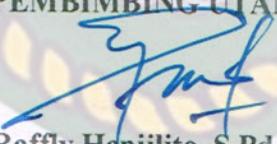
*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (SI)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh :

BUNGA INDAH LARASATI REDITA
176611046

PEMBIMBING UTAMA


Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1006128801

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021

PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Bunga Indah Larasati Redita
Npm : 176611046
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal Puteri Accasia
Kota Pekanbaru

PEMBIMBING



Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1006128801

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

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan 1



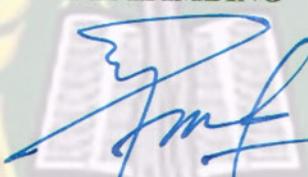
Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M. Ed

NIDN.1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Bunga Indah Larasati Redita
NPM : 176611046
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : **Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Puteri Accasia Kota
Pekanbaru**

Disetujui,
PEMBIMBING


Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1006128801

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 selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah :

Nama : Bunga Indah Larasati Redita
NPM : 176611046
Jenjang : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan Judul :

“Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing



Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1006128801

ABSTRAK

Bunga Indah Larasati Redita, 2021 Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Puteri

Accasia Kota Pekanbaru

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal puteri Accasia Kota Pekanbaru yang berjumlah 10 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, instrument yang digunakan terdiri dari tes *sprint* 30 meter, *side-step test*, tes lari 12 menit, *wall squad test* dan *standing long jump test*. Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan dengan sistem statistik atlet yang mendapatkan kategori sempurna tidak ada dengan presentase (0%), kategori baik sekali terdapat 2 orang dengan presentase (20%), kategori baik terdapat 1 orang dengan presentase (10%), kategori cukup terdapat 6 orang dengan presentase (60%), sedangkan kategori kurang terdapat 1 orang dengan presentase (10%). Dengan demikian nilai rata-rata atlet 2,78 pada interval 2,0-2,9 dengan presentase (27,8%) maka tingkat kondisi fisik pemain futsal puteri Accasia kota Pekanbaru dapat dikategorikan **cukup**.

Kata Kunci : Tingkat Kondisi Fisik, Pemain Futsal

ABSTRACT

Bunga Indah Larasati Redita, 2021. Level of Physical Condition of Accasia Women's Futsal Players Pekanbaru City

This study aims to determine the level of physical condition of Accasia Women's Futsal Players in Pekanbaru City. The sample in this study was Accasia Women's Futsal Players in Pekanbaru City, totaling 10 people. This kind of research is descriptive quantitative research, the instrument used consists of a 30-meter sprint test, side-step test, 12-minute run test, wall squad test and standing long jump test. Based on data processing carried out with a statistical system, athletes who get a perfect category do not have a percentage (0%), in the excellent category there are 2 people with a percentage (20%), in the good category there is 1 person with a percentage (10%), the category is enough there 6 people with a percentage (60%), while the less category there is 1 person with a percentage (10%). Thus, the average value of athletes is 2,78 at intervals of 2,0-2,9 with a percentage (27.8%). Therefore the level of physical condition of the female futsal players of Accasia in Pekanbaru city can be categorized as **enough**.

Keyword: Level of Physical Condition, Futsal Player

SURAT PERNYATAAN

Nama : Bunga Indah Larasati Redita
NPM : 176611046
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Puteri Accasia Kota
Pekanbaru

Dengan ini menyatakan :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan dan tidak melakukan plagiat
 2. Penulisan yang saya buat murni karya tulis saya sendiri dan bimbingan dosen yang telah ditunjuk oleh dekan FKIP universitas islam riau
 3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi skripsi orang lain maka saya siap menerima sanksi pencabutan gelar atau ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan aturan dan perundangan yang berlaku.
- Dengan semikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Pekanbaru, 10 Juni 2021

Bunga Indah Larasati Redita
176611046

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpah rahmat dan karunia-Nya serta shalawat beriring salam penulis hadiahkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad Saw, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul: **“Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru”**.

Penulisan proposal ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian proposal ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kekurangan, kelemahan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh sebab itu penulis yakin bahwa dalam penyusunan proposal ini sangat jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan keritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada,

1. Bapak Dr. Raffly Henjilito M.Pd selaku Dosen Pembimbing sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.

2. Ibu Leni Apriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjasokesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Penjasokesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu Kepada penulis selama belajar di Universitas Islam Riau.
4. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberi motivasi.
5. Official, pelatih dan seluruh pemain futsal putri Klub Accasia Kota Pekanbaru.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 kelas A yang selalu bersama dikala susah dan senang serta ucapan terima kasih atas dukungan kalian, memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan proposal ini. penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan dan penyusunan serta penulisan proposal ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapanya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

Bunga Indah Larasati Redita

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Permainan Futsal	7
a. Pengertian Futsal.....	7

b. Peraturan dan Prasarana Futsal	9
c. Teknik Dasar Permainan Futsal	12
2. Hakikat Kondisi Fisik	15
a. Pengertian Kondisi Fisik	15
b. Komponen Kondisi Fisik	15
c. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	16
d. Kondisi Fisik Dominan Dalam Olahraga Futsal	20
B. Kerangka Pemikiran.....	27
C. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel Penelitian	29
C. Definisi Operasional.....	30
D. Pengembangan Instrumen Penelitian	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisa Data.....	37
BAB IV PENGOLAHAN DATA	38
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	38
B. Analisa Data	46
C. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Konversi Nilai Kondisi Fisik	36
Tabel 3.2 Katagori Status Kondisi Fisik	36
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Tes Sprint 30 Meter Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Side-Step Test Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 12 Menit Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru	42
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Wall Squat Test Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru.....	44
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Standing Long Jump Test Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru	45
Tabel 4.6. Kategori Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru	46

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Tes Sprint 30 Meter Pemain FutsalPuteri Accasia Kota Pekanbaru.....	40
Grafik 4.2 Side-Step Test Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru.....	41
Grafik 4.3 Tes Lari 12 Menit Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru.....	43
Grafik 4.4 Wall Squat Test Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru.....	44
Grafik 4.5 Standing Long Jump Test Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia olahraga saat ini berkembang sangat pesat. Hal ini dapat diketahui dari banyaknya masyarakat melakukan kegiatan olahraga, baik dari anak-anak, sampai orang dewasa maupun orang tua. Tujuan untuk memenuhi berbagai kebutuhan sesuai situasi dan kondisi masing-masing individu. Misalnya, untuk pendidikan, untuk menjaga kesehatan, untuk proses penyembuhan, untuk hiburan, dan untuk mencapai prestasi. Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional).

Dalam dunia olahraga, setiap orang yang menekuni suatu cabang olahraga biasanya diasumsikan memiliki tubuh dengan kondisi fisik yang baik, karena tanpa hal itu seseorang atlet akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga yang ditekuninya. Bagi seorang pemain yang menjadikan olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi, maka memiliki kondisi fisik yang baik adalah mutlak harus dimiliki, tidak terkecuali dalam cabang olahraga futsal khususnya. Para pemain harus melakukan latihan-latihan yang telah di programkan oleh pelatih agar dapat mencapai target yang telah ditentukan sesuai dengan program latihan itu sendiri. Karena tanpa latihan yang teratur, terukur, dan kontinyu seorang pemain tidak akan bisa berprestasi secara optimal. Pemain dengan kondisi fisik yang baik akan lebih

mudah untuk menerima dan melakukan latihan, baik latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang diberikan oleh pelatih.

Permainan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang, tujuan permainan ini sama dengan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola sebanyak banyaknya ke gawang. Istilah futsal pada dasarnya berasal dari Spanyol dan Portugis. Sepakbola (*football*) dikenal sebagai *futbol*. Dalam istilah yang sama, kemudian dinamakan futsal. *Sal* disini memiliki arti ruangan yang diambil dari bahasa France (*salon*) atau Spanyol (*sala*). (Narti, 2019:1)

Permainan futsal, bukan hanya sekedar melakukan kegiatan olahraga dan penyegaran disaat kita penat melakukan aktivitas sehari-hari, tetapi juga memiliki peranan penting bagi perkembangan bakat pemain sepakbola. Contohnya, bagi pesepak bola dari Brasil yaitu Ronaldinho dan Ricardo Kaka di masa kecilnya mereka hanya bermain bola futsal. Berkat bermain futsal mereka bisa memiliki kelincahan, kecepatan, dan kemampuan dalam mengolah bola. Selain itu, untuk dapat menyeimbangkan kemampuan dalam mengolah bola pemain harus mempunyai kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik pemain memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis karena ditunjukan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan

pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Yang dimaksud dengan kata tingkat disini ialah mutu atau taraf kondisi fisik pada pemain tersebut. Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik 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 (*power*), Kecepatan (*speed*), Kelentukan (*Flexibility*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Kordinasi (*Coordination*), Ketepatan (*Accuracy*), Kinesthetic Sense. Dikarenakan sangat pentingnya kondisi fisik dalam semua cabang olahraga termasuk futsal, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam tentang profil kondisi fisik pemain.

Dalam permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan adalah Daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*strength*), Kelincahan (*Agility*), dan Daya ledak (*power*). Proses latihan kondisi fisik dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap pemain. Melalui latihan yang berulang ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan kompleksitasnya pemain lama kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih lincah, kuat, terampil dan sendirinya akan lebih efektif. Para ahli olahraga berpendapat bahwa pemain yang mengikuti suatu program latihan kondisi fisik yang intensif selama 6-10 minggu akan memiliki kekuatan, daya

Salah satu tim futsal Puteri yang ada di Pekanbaru adalah tim futsal puteri Accasia. Di dalam beberapa tournemen belakangan, nama tim futsal puteri Accasia selalu menjadi sorotan pecinta futsal Kota Pekanbaru. Hal ini dikarenakan tim futsal Accasia Kota Pekanbaru sering mendapatkan Juara. Pada tournamen Queen Fc Cup 1 2020 di bengkalis mendapatkan juara 1, Santuy Family Cup 2020 di Pekanbaru mendapatkan juara 1, IBF Cup 2021 di Pekanbaru mendapatkan juara 1, dan mendapatkan peringkat 3 pada tournament PFA Cup 2021 di Padang.

Hasil observasi yang saya dapatkan di lapangan saat latihan adalah banyak pemain yang mengalami kelelahan saat latihan, kurangnya tingkat kekuatan otot kaki terhadap menembak bola kearah gawang lawan, kurangnya tingkat kecepatan terhadap keterampilan mengiring bola, masih kurangnya tingkat kelincahan terhadap keterampilan mengoper dan menerima bola, dan belum diketahui tingkat kondisi fisik pada pemain futsal puteri Accasia kota Pekanbaru.

Berdasarkan hasil observasi di atas, maka penulis menilai bahwasannya pentingnya fisik pada cabang olahraga futsal, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam tentang tingkat kondisi fisik pada pemain futsal puteri Accasia kota Pekanbaru. Dari uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul “ Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru “

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka tergambar identifikasi masalah, sebagai berikut:

1. Banyak pemain yang mengalami kelelahan saat latihan
2. Kurangnya tingkat kekuatan otot kaki terhadap menembak bola kearah gawang lawan
3. Kurangnya tingkat kecepatan terhadap keterampilan mengiring bola
4. Masih kurangnya tingkat kelincahan terhadap keterampilan mengoper dan menerima bola
5. Belum diketahui tingkat kondisi fisik pada pemain futsal Puteri Accasia kota Pekanbaru secara berkala

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar peneliti memiliki arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah . permasalahan ini dibatasi pada “ Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru“.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka untuk lebih terfokus pada permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut

Bagaimanakah tingkat kondisi fisik pada pemain futsal puteri Accasia Kota Pekanbaru ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada pemain futsal puteri Accasia Kota Pekanbaru

F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Bagi pemain, untuk mendapatkan catatan atau informasi untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik yang dimilikinya.
2. Bagi pelatih, dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan prestasi futsal puteri Accasia yang lebih tinggi.
3. Bagi tim, dapat meningkatkan prestasi yang telah dimikinya.
4. Bagi penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
5. Bagi jurusan/ fakultas, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas mahasiswa khususnya jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi sebagai calon pendidik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Permainan Futsal

a. Pengertian Futsal

Secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim memiliki 5 orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang bergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam olahraga ini.

Menurut Asriady (2014:2) futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang bergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut.

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.

Sedangkan menurut Lhaksana (2011:7) Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antara pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan akan tetapi melalui *timing dan positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali.

Berdasarkan pendapat di atas, disimpulkan bahwa futsal merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Satu tim terdiri dari lima orang pemain dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang, dimainkan secara cepat dan dinamis di dalam lapangan yang relatif kecil. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antara pemain dengan operan yang akurat. Dalam permainan futsal ini dibutuhkan keterampilan,kondisi fisik yang baik, dan determinasi yang baik dengan memanfaatkan kondisi lapangan yang cenderung kecil dalam waktu yang relatif singkat.

b. Peraturan dan Sarana Prasarana Futsal

Peraturan permainan futsal secara garis besar meliputi ketentuan-ketentuan yang telah diatur FIFA dalam pelaksanaan suatu pertandingan futsal. Peraturan pertandingan futsal ini berlaku secara universal. Hanya saja, sering kali kita jumpai adanya peraturan-peraturan pertandingan yang disesuaikan dengan kondisi atau tempat dilangsungkannya pertandingan futsal tersebut.

Permainan ini berdurasi waktu 2 x 20 menit dalam setiap pertandingannya. Dalam permainan futsal peraturan-peraturan yang digunakan hampir sama dengan sepakbola pada umumnya dan juga peraturan dalam futsal yang sudah ditentukan oleh FIFA.

Menurut Asriady (2014:21) Peran wasit dalam sebuah pertandingan futsal sangatlah penting. Jalannya suatu pertandingan futsal yang lancar, juga merupakan andil besar dari wasit yang menjalankan tugasnya dengan baik dan professional.

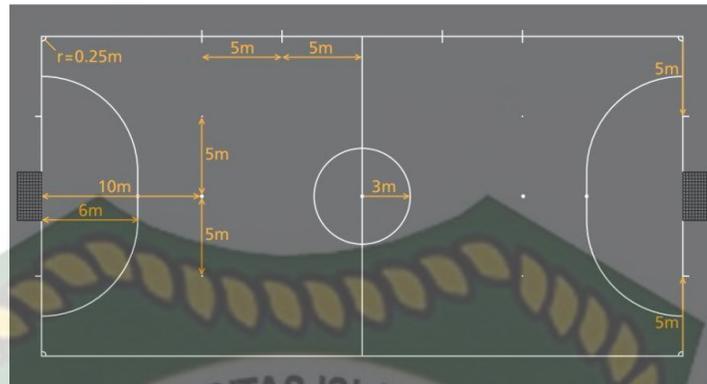
Dalam permainan futsal, wasit yang digunakan berbeda dengan sepakbola. Wasit futsal berjumlah 3 orang dengan 2 orang yang memimpin jalannya pertandingan dan 1 orang bertugas untuk mengatur pemain cadangan, time out, dan penetapan waktu bermain. Wasit utama memiliki wewenang penuh dalam mengeluarkan keputusan, sedangkan wasit kedua bertugas untuk membantu wasit utama.

Menurut Asriady (2014:42) dalam sebuah tim futsal yang bermain adalah 5 orang pemain, 4 pemain diposisikan sebagai strategi yang ditetapkan pelatih, sedangkan 1 pemain diposisikan sebagai penjaga gawang. Untuk perlengkapan seperti kaos kaki panjang, pelindung tulang kering dan sepatu futsal sangat dianjurkan dalam permainan futsal. Adapun sarana prasarana yang diperlukan dalam permainan futsal meliputi:

1. Lapangan

Menurut Asriady (2014:10) dalam penjelasannya, terdapat point aturan yang berubah, yaitu mengenai panjang serta lebar lapangan futsal. Jika sebelumnya, panjang lapangan futsal sesuai dengan ketentuan FIFA yaitu 38-45 m, sejak tahun 2008 diubah menjadi 40-45 m. begitupun lebar lapangan yang sebelumnya 18-25 m, berubah menjadi 20-25 m. perubahan ini berlaku secara internasional dan menjadi rujukan bagi penyelenggara kompetisi yang bersifat internasional.

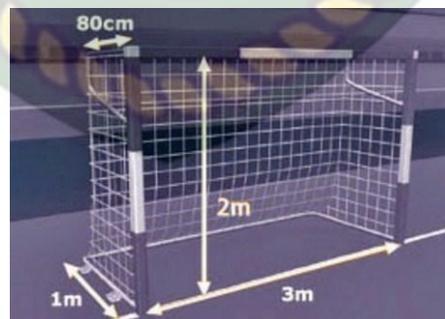
Ukuran panjang dan lebar lapangan futsal secara nasional, kendati tetap mengacu pada peraturan FIFA mengenai peraturan lapangan, PSSI tetap memberikan toleransi berupa prosedur ukuran lapangan yang mengacu pada aturan lama. Aturan lapangan secara nasional adalah panjang 38-40 m, seta lebar 18-25 m. didalam sebuah lapangan futsal, terdapat area-area yang fungsinya berbeda satu sama lain. Area ini merupakan tanda-tanda bagi pemain maupun wasit yang memimpin pertandingan demi kealancaran pertandingan itu sendiri



Gambar 1. Lapangan Futsal

2. Gawang

Gawang adalah perangkat dalam permainan futsal yang menjadi sasaran lawan untuk mencetak gol. Dalam permainan futsal gawang diletakkan di tengah-tengah garis gawang. Letak garis gawang sendiri berada digaris pembatas lapangan futsal. Tinggi tiang gawang futsal dari permukaan lapangan adalah 2 m dan lebarnya 3m. kedalaman gawang minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah.



Gambar 2. Gawang Futsal

3. Bola

Dalam aturan FIFA mengenai bola yang digunakan dalam permainan futsal yaitu bentuk bola harus sempurna, tidak oval seperti telur. Ukuran keliling bola 62-64 cm, berat bola yang digunakan tidak lebih dari 400-440 gram, tekanan udara didalam bola 400-600/cm² (0,4 – 0,6 atmosfer) pada permukaan kulit.



Gambar 3. Bola Futsal

c. Teknik dasar pemain futsal

Dalam permainan futsal ada pun teknik dasar dalam bermain olahraga futsal. Berikut teknik-teknik dasar dalam futsal yang mutlak harus di kuasai oleh setiap pemain futsal :

1. Kontrol bola

Teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki sebelah depan dengan memanfaatkan sol sepatu. Teknik mengontrol bola dengan sol sepatu dalam futsal sangat penting sehingga harus dikuasai oleh setiap pemain

2. *Passing* atau mengoper bola

Umpan/*passing* dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar atau umpan/*passing* panjang yang menyusur tanah, karena umpan/*passing* akan memiliki akurasi paling baik dalam permainan futsal

3. *Dribbling* atau menggiring bola

Untuk mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan futsal, seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan dalam menggiring bola. Menurut Simon dan Saputra (2007 : 134) “kemampuan membawa bola untuk mendekati sasaran baik gawang ataupun teman satu tim.” Ada beberapa teknik dalam menggiring bola yang harus dikuasai dalam bermain futsal, berikut ini beberapa teknik dalam menggiring bola pada permainan futsal :

a) *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam

Dengan teknik ini pemain futsal dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitu pula sebaliknya.

b) *Dribbling* menggunakan kaki bagian luar

Dengan teknik ini pemain futsal dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitu pula sebaliknya.

c) *Dribbling* menggunakan punggung kaki

Dribbling ini menggunakan bagian punggung kaki dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Akan tetapi teknik ini kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan. karena gerak yang terbatas.

4. *Shooting* atau menendang keras

Menurut Simon dan Saputra (2007: 134) menembak merupakan “kemampuan menendang bola dengan kecepatan dan ketepatan pada sasaran”. Dengan demikian, kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan oleh banyaknya nilai tembakan yang masuk ke gawang lawan.

Teknik menendang keras yang efektif dalam permainan futsal adalah menendang bola dengan menggunakan ujung kaki / sepatu dan dengan punggung kaki, dengan ujung kaki / sepatu ini bola akan melesat cukup kencang dan bola juga akan tetap bergerak lurus. tetapi teknik ini harus dilakukan dengan pemain yang mempunyai skill tinggi dan sudah terlatih, karena teknik ini mempunyai kesulitan bola yang tidak bisa di baca arahnya. Teknik dengan punggung kaki ini sudah biasa dan

banyak di lakukan dalam permainan sepakbola sehingga dapat dengan mudah dilakukan di dalam permainan futsal.

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian kondisi fisik

Kondisi fisik adalah Kondisi fisik merupakan kondisi dimana atlet mampu menggunakan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal.

b. Komponen kondisi fisik

Komponen kondisi fisik merupakan suatu usaha penigkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Hidayat syarif (2014:53) adalah “daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan koordinasi”. Komponen kondisi fisik yang disesuaikan seseorang apalagi seorang atlet terdiri atas komponen-komponen fisik dasar dan komponen tingkatannya. komponen fisik dasar meliputi, kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan 15 kardiovaskuler. Sedangkan kondisi fisik tingkatannya mencakup power, daya tahan otot, kelincahan stamina dan kecepatan.

Dari yang di atas 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.

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. Dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak dan tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain (Justinus Lhaksana, 2011:17-18). Komponen kondisi fisik yang dipakai dalam penelitian ini adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan daya ledak.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh seseorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek yang lain seperti aspek teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang dimiliki seseorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

1) Faktor latihan

Latihan yang dimaksud adalah latihan fisik ini harus ditata, direncanakan dan dilakukan dengan baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan. Beberapa komponen fisik yang perlu dikembangkan

adalah: 1) daya tahan kardiovaskuler 2) daya tahan kekuatan 3) kekuatan otot 4) kelentukan 5) kecepatan 6) stamina 7) kelincahan 8) daya ledak. Dalam memberikan latihan fisik tekanan harus banyak diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama, intensitasnya bisa ditingkatkan. Proses ini harus dilakukan dengan ketelatenan dan kewaspadaan.

2) Faktor lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dsb. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula. Dengan demikian manusia tersebut harus bisa mengantisipasi dan menjaga lingkungan dengan baik supaya terhindar dari berbagai penyakit lingkungan.

3) Faktor kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara:

- a. Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan dsb.
- b. Makan-makanan yang higienis dan mengandung gizi (empat sehat lima sempurna).

4) Faktor istirahat

Pada program latihan yang mempengaruhi harus dicantumkan waktu pemulihan atau istirahat yang cukup. Jika tidak, atlet akan mengalami kelelahan dan penampilannya akan menurun. Oleh karena itu program latihan yang tersusun dengan baik, tidak membuat atlet mengalami kejenuhan dalam berlatih. 31 Latihan yang keras secara terus-menerus setiap hari, atlet akan mengalami kelelahan hebat/ overtraining. Dengan demikian setiap latihan harus diikuti oleh istirahat baik fisik maupun mental.

5) Faktor makanan dan gizi

Pengaturan makanan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga, akan menunjang penampilan. Seorang olahragawan memerlukan makanan sehari-hari yang baik dimana didalamnya terkandung zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup tetapi harus diperhatikan komposisi makanannya.

Untuk dapat membina badan yang sehat diperlukan 5 macam zat gizi utama dalam tubuh dengan jumlah yang optimal. Zat gizi tersebut adalah:

a. Protein

Protein ada dua macam yaitu protein hewani dan nabati. Protein hewani adalah yang berasal dari hewan, sedangkan protein nabati adalah protein yang berasal

dari tumbuh-tumbuhan. Protein berfungsi sebagai bahan pembangun tubuh, untuk pertumbuhan, pembuatan enzim, hormon, pigmen, dan juga penghasil kalori.

b. Zat Lemak

Lemak merupakan bahan makanan yang banyak menghasilkan kalori, lemak juga berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E, K dan sebagai pelindung terhadap perusak yang mekanis. Lemak juga bertindak sebagai isolasi mencegah hilangnya panas yang terlalu cepat.

c. Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat makanan yang memberikan sumber tenaga paling banyak. Zat ini juga berfungsi sebagai oksidasi atau pembakaran zat.

d. Vitamin

Vitamin berfungsi sebagai penjaga agar tubuh tetap normal. Pemenuhan vitamin dalam tubuh haruslah tetap, sebab jika tubuh kekurangan dan kelebihan vitamin tidak baik bagi tubuh dan bisa menyebabkan penyakit.

e. Mineral

Mineral adalah bagian dari setiap sel. Mineral membawa zat-zat makanan ke sel-sel dalam tubuh dan sebagai pengantar suhu badan. Tanpa mineral manusia tidak akan bisa hidup.

d. Kondisi Fisik Dominan 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 kontinu 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 atlet, pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. 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 kelincuhan dalam waktu yang relatif lama (Justinus Lhaksana,2011:15). Adapun penjelasan dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut antara lain:

a) Kekuatan (*Strenght*)

Strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen – komponen seperti kecepatan, kelincuhan dan ketetapan.(Faizal Chan, 2012:1)

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Selain sebagai dasar penggerak aktifitas fisik, kekuatan berperan penting dalam melindungi diri dari terjadinya cidera. Pada umumnya setiap cabang olahraga yang melibatkan tenaga membutuhkan suatu jenis komponen yaitu kekuatan. Kekuatan dipakai manakala sebuah usaha dilakukan dengan melawan beban. Menurut teori yang dikemukakan oleh pendapat lain, kekuatan adalah kemampuan otot atau 24 sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:3).

kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan sebab kekuatan : 1) Merupakan daya tahan penggerak setiap

aktifitas fisik, 2) Memegang peranan penting dalam melindungi kemungkinan terjadinya cedera dalam olahraga, 3) Dapat menyebabkan penampilan seseorang menjadi baik, 4) Serta dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Rama Hiola dkk, 2010:36).

Dalam permainan futsal, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena, dengan kekuatan seseorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam futsal, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol. Selain itu bagaimana bisa seorang penyerang mencetak gol apabila tidak mampu menempatkan diri ditempat yang benar dikarenakan kondisi fisik yang lemah. Misalnya, saja seorang pemain akan melakukan teknik dasar menendang, apabila seorang pemain tidak memiliki fisik (kekuatan) yang baik maka hasil tendangan yang dilakukan tidak akan maksimal.

Aspek lain yang perlu mendapatkan perhatian dalam futsal adalah ketahanan tubuh. Untuk menghasilkan otot tubuh yang kuat dan prima membutuhkan program latihan yang sempurna, terutama untuk mengembangkan kekuatan dan endurance haruslah dilakukan. Program seperti itu memungkinkan otot-otot berkontraksi lebih kuat, lebih sering dan dalam waktu yang lebih lama. Selain itu, penyaluran impuls (rangsangan) saraf ke unit motorik menjadi lebih baik, sehingga dapat merangsang

terjadinya kontraksi dari sebagian besar serabut-serabut otot. Sebagai hasilnya kekuatan otot menjadi maksimal. Peningkatan kondisi saraf dan otot dapat memberikan peningkatan pada presisi dan gerak. Akhirnya program latihan dapat dilakukan pemain dengan penggunaan energi lebih sedikit, sehingga mereka dapat menghemat energi sebanyak lebih kurang 25% (Asmar Jaya, 2008:69).

b) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Ismaryanti (2006:57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. 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 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. 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)

c) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Ismaryati, 2006:118). 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). Seorang atlet dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan, atau ia mampu bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. 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.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi pemainnya. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk meiliki 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).

d) Kelincahan (*Agility*)

Pendapat yang dinyatakan Sri Haryono (2008:25) kemampuan kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dan berubah dengan cepat. *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.

e) Daya Ledak

Salah satu faktor kondisi fisik adalah daya ledak otot atau *explosive power* yang dalam pengertiannya menurut Dumadi (2001) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Kalau kekuatan maksimal tungkai besar, maka akan menghasilkan kemampuan yang baik pula. Jadi untuk mencapai hasil yang maksimal pada pemain olahraga futsal daya ledak otot tungkai yang baik diperlukan mengingat beberapa gerakan dalam permainan futsal membutuhkan 2 *power* yang baik seperti untuk melompat saat melakukan *heading*, melakukan shooting atau merubah posisi arah gerakan untuk mengejar atau menghindari lawan.

B. Kerangka Pemikiran

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru, penulis memaparkan kerangka konseptual skripsi ini. Tingkat Kondisi Fisik yang dimiliki seorang pemain menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat kondisi fisik yang tinggi, maka seorang pemain mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibanding seorang yang memiliki tingkat kondisi fisik yang rendah.

Kondisi Fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, seluruh komponennya harus dikembangkan. Kondisi Fisik sangat diperlukan dalam semua aktifitas olahraga, begitu juga pada olahraga futsal.

Pada dasarnya tes kemampuan kondisi fisik suatu cabang olahraga berbeda-beda. Hal ini disebabkan tes kemampuan kondisi fisik harus sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga yang ditekuni. Tes kondisi Fisik pada olahraga futsal meliputi tes kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan dan daya ledak. Dalam tes tersebut bisa menjadi tolak ukur bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para atlet.

Berdasarkan penjelasan diatas, kondisi fisik berperan sangat penting untuk menentukan kesuksesan dan prestasi seorang atlet futsal karena futsal memiliki unsur

mental serta fisik dalam kegiatannya. sehingga dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terciptalah permainan futsal yang maksimal dan berprestasi.

C. Pertanyaan Penelitian

penjelasan kerangka pemikiran dan permasalahan diatas, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru?



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mengungkapkan fakta suatu kejadian, objek, aktivitas, proses, dan manusia secara “apa adanya” pada waktu sekarang atau jangka waktu yang masih memungkinkan dalam ingatan responden (Andi Prastowo, 2010:203).

Kemudian Maksum (2012:68) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan yang menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu, bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel. Berdasarkan pendapat di atas, maka jenis penelitian bersifat deskriptif dimana variabel yang diteliti bersifat mandiri tentang Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru.

B. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang berfungsi sebagai narasumber data. Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan subjek penelitian

(Suharsimi Arikunto, 2010:173). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal puteri Accasia Kota Pekanbaru yang berjumlah 10 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:134) apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10-15 % atau lebih tergantung setidak-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan biaya. Sesuai dengan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan 10 orang pemain futsal puteri Accasia Kota Pekanbaru. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian adalah total sampling.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian atau penafsiran, maka peneliti memberikan penjelasan terhadap istilah istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Kondisi fisik adalah Kondisi fisik merupakan kondisi dimana atlet mampu menggunakan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal.

- 2) Futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim memiliki 5 orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak.

D. Pengembangan Instrumental Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 203). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Melalui tes dan pengukuran peneliti akan memperoleh data yang objektif. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 5 (lima) item tes, yaitu :

a) Kecepatan

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes kecepatan, peneliti menggunakan tes *sprint 30 meter* untuk mengukur kecepatan (Widiastuti, 2011:127)

Tujuan :

Untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kemampuan kecepatan seorang atlet

Peralatan :

1. Jalur 400 meter – jalur yang ditandai di depan sepanjang 25 meter

2. Stopwatch

3. Asisten

Petunjuk pelaksanaan :

Tes ini terdiri dari lari 3 x 30 meter dimulai dari start berdiri, blok start dan dengan istirahat yang cukup untuk memulai tes diantara tes lari yang berikutnya. Asisten harus mencatat waktu yang dihabiskan untuk melakukan lari 30 meter.

b) Kelincahan

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes kelincahan, peneliti menggunakan *Side-Step Test* untuk mengukur kelincahan. (Widiastuti, 2011:149)

Tujuan :

Tes ini untuk mengukur kelincahan seorang atlet

Peralatan :

1. Tempat yang datar dan rata dan diberi tanda garis
2. Meteran
3. Stopwatch

Petunjuk pelaksanaan :

Subjek berdisi di garis tengah, kemudian melompat 30 cm ke sisi kanan/kiri, melompat kembali ke tengah kemudian melompat 30 cm ke sisi lain, lalu kembali ke pusat. Ini adalah siklus lengkap. Subjek melakukan tes selama satu menit dan kemudian dicatat berapa banyak dapat melakukan

lompatan ke kanan dan ke kiri.

c) Daya Tahan

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes Daya Tahan, peneliti menggunakan tes lari 12 menit untuk mengukur daya tahan. (Widiastuti, 2011:25)

Tujuan :

Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui daya tahan seorang atlet

Peralatan :

1. Lintasan Datar
2. *Cones*
3. Meteran
4. *Stopwatch*

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) *Testee* siap berada di garis start
- 2) *Testee* menggunakan awalan dengan start berdiri pada garis start, setelah aba-aba “ya” *testee* berlari secepat mungkin selama 12 menit untuk mendapatkan jarak maksimal.
- 3) Apabila tidak kuat boleh diselingi dengan jalan cepat tapi dilarang berhenti sebelum mencapai waktu 12 menit terpenuhi

d) Kekuatan

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes Kekuatan, peneliti

menggunakan tes wall squat untuk mengukur kekuatan otot *quadriceps*.
(Widiastuti, 2011:101)

Tujuan :

Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui kekuatan otot *quadriceps* seorang atlet

Peralatan :

1. Lokasi yang kering-gym
2. Tembok yang berpermukaan halus
3. *Stopwatch*
4. Seorang asisten

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Berdiri dengan nyaman dengan kedua kaki anda berlawanan dengan tembok
- 2) Turunkan secara perlahan punggung anda
- 3) Harus terbentuk sudut 90 derajat pada pinggang dan lutut
- 4) Angkat satu kaki 5 cm dari lantai
- 5) Asisten mulai menyalakan *stopwatch*
- 6) Keseimbangan tubuh selama mungkin
- 7) *Stopwatch* diberhentikan ketika anda kembali meletakkan kaki di lantai

e) Daya Ledak

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes Daya Ledak, peneliti menggunakan standing long jump test untuk mengukur daya ledak. (Widiastuti,

2011:111)

Tujuan :

Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui daya ledak kaki seorang atlet

Peralatan :

Pita pengukur untuk mengukur jarak melompat, dan *area soft landing* saat *take off line* harus ditandai dengan jelas.

Petunjuk pelaksanaan :

Atlet berdiri di belakang garis start yang ditandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Tiga kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik.

Pencatatan hasil :

Pengukuran diambil dari take off line ke titik terdekat dari kontak pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan.

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, yaitu (1) Sempurna, (2) Baik Sekali, (3) Baik, (4) Cukup, (5) Kurang. Konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Konversi Nilai Kondisi Fisik

KATEGORI	KONVERSI NILAI
Sempurna	10
Baik Sekali	8
Baik	6
Cukup	4
Kurang	2

(Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2003:24)

Untuk menentukan nilai setiap kondisi fisik, maka dapat dilakukan dengan cara:

1. Menjumlahkan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet tersebut.
2. Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dibagi dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olahraga yang bersangkutan
3. Hasil ini kemudian dinotasikan kedalam tabel kategori kondisi fisik sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kategori Status Kondisi Fisik

RENTANG SKOR	KATEGORI KEMAMPUAN
9,6 – 10	Sempurna
8,0 – 9,5	Baik Sekali
6,0 – 7,9	Baik
4,0 – 5,9	Cukup
2,0 – 3,9	Kurang

(Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2003:24)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu :

1. Observasi, yang dilakukan sebelum pembuatan proposal dan pada saat penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung dilokasi penelitian.
2. Keputusan yang digunakan untuk mendapatkan konsep konsep dan teori yang dipakai dalam penelitian ini.
3. Tes dan pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran tingkat kondisi fisik pada pemain futsal putri Accasia Kota Pekanbaru.

F. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah yang akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian. Karna analisis data juga akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat daya tahan aerobik (VO2 max) pemain futsal putri Universitas Islam Riau. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2006: 43).

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

Keterangan:

P= Persentas

F=Frekuensi

N=jumlah responden

BAB IV PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan pembahasan permasalahan yang sudah diuraikan di atas, adapun hasil dari penelitian ini untuk mengukur tingkat kondisis fisik pemain futsal puteri Accasia Kota Pekanbaru yang berjumlah 10 orang. Data ini diperoleh dengan melakukan tes pengukuran kondisi fisik terhadap pemain futsal puteri Accasia Kota Pekanbaru. Adapun tes kondisi fisik yang dominan terhadap olahraga futsal dan peneliti terapkan sebagai berikut:

1. *Sprint* 30 Meter
2. *Side-Step Test*
3. Lari 12 Menit
4. *Wall Squad*
5. *Standing Long Jump*

Selanjutnya peneliti akan menguraikan data penelitian secara rinci dari masing-masing tes yang sudah dilakukan:

1. Data Tes *Sprint* 30 Meter Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru

Data disusun dengan distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di pembahasan sebelumnya, dalam hal ini akan terbagi menjadi 5 norma tingkat kondisi fisik yang terdiri dari: Sempurna, Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang.

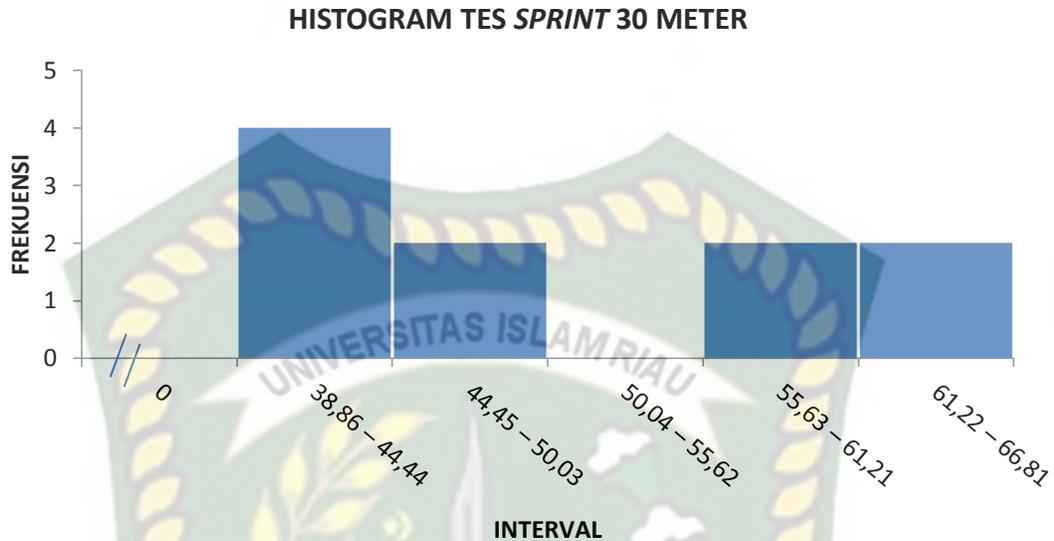
Dapat dilihat dari hasil data 10 orang sampel mendapat nilai tertinggi 66,81 dan nilai terendah 38,86. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Tes *Sprint* 30 Meter Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
38,86 – 44,44	Kurang	4	40%
44,45 – 50,03	Cukup	2	20%
50,04 – 55,62	Baik	0	0%
55,63 – 61,21	Baik Sekali	2	20%
61,22 – 66,81	Sempurna	2	20%
Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes *sprint* 30 meter pemain yang memiliki status sempurna 2 orang yakni 20%, status baik sekali 2 orang yakni 20%, status baik tidak ada, status cukup 2 orang yakni 20%, dan status kurang 4 orang yakni 40%.

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.1. Histogram Tes *Sprint* 30 Meter Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru

2. Data *Side-Step Test* Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru

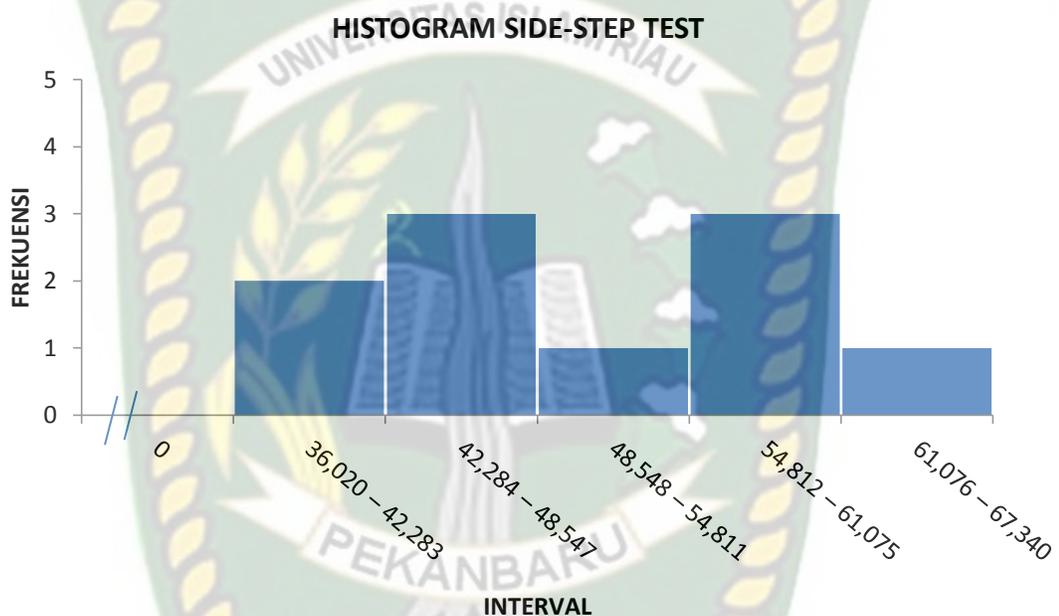
Data disusun dengan distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di pembahasan sebelumnya, dalam hal ini akan terbagi menjadi 5 norma tingkat kondisi fisik yang terdiri dari: Sempurna, Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang.

Dapat dilihat dari hasil data 10 orang sampel mendapat nilai tertinggi 67,34 dan nilai terendah 36,02. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
36,020 – 42,283	Kurang	2	20%
42,284 – 48,547	Cukup	3	30%
48,548 – 54,811	Baik	1	10%
54,812 – 61,075	Baik Sekali	3	30%
61,076 – 67,340	Sempurna	1	10%
Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data *side-step test* pemain yang memiliki status sempurna 1 orang yakni 10%, status baik sekali 3 orang yakni 30%, status baik 1 orang yakni 10%, status cukup 3 orang yakni 30%, dan status kurang 2 orang yakni 20%.

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.2. Histogram *Side-Step Test* Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru

3. Data Lari 12 Menit Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru

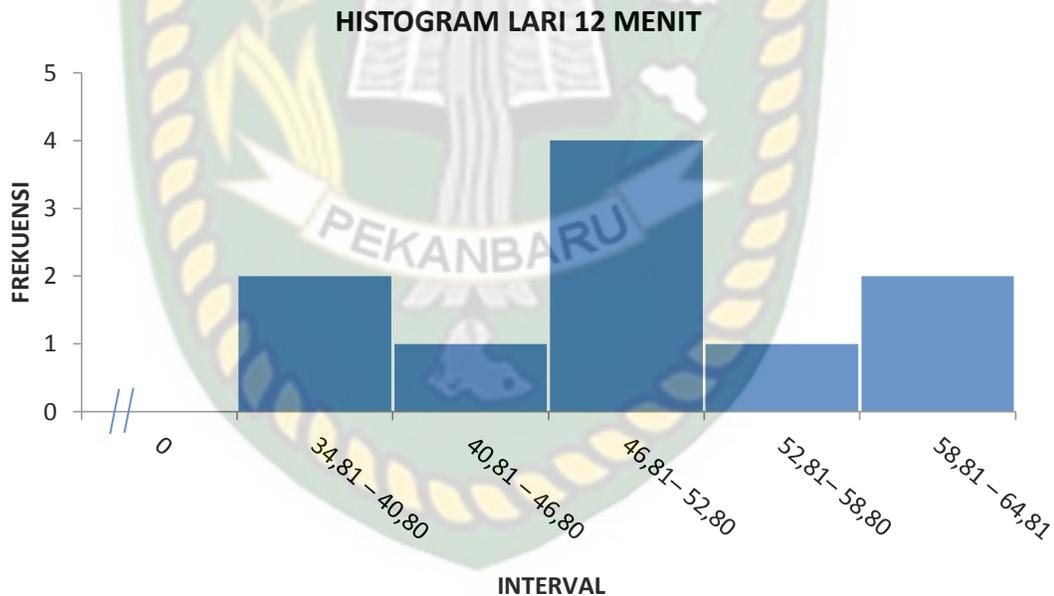
Data disusun dengan distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di pembahasan sebelumnya, dalam hal ini akan terbagi menjadi 5 norma tingkat kondisi fisik yang terdiri dari: Sempurna, Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang.

Dapat dilihat dari hasil data 10 orang sampel mendapat nilai tertinggi 64,81 dan nilai terendah 34,81. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
34,81 – 40,80	Kurang	2	20%
40,81 – 46,80	Cukup	1	10%
46,81– 52,80	Baik	4	40%
52,81– 58,80	Baik Sekali	1	10%
58,81 – 64,81	Sempurna	2	20%
Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes lari 12 menit pemain yang memiliki status sempurna 2 orang yakni 20%, status baik sekali 1 orang yakni 10%, status baik 4 orang yakni 40%, status cukup 1 orang yakni 10%, dan status kurang 2 orang yakni 20%.

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.3. Histogram Lari 12 Menit Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru

4. Data *Wall Squat Test* Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru

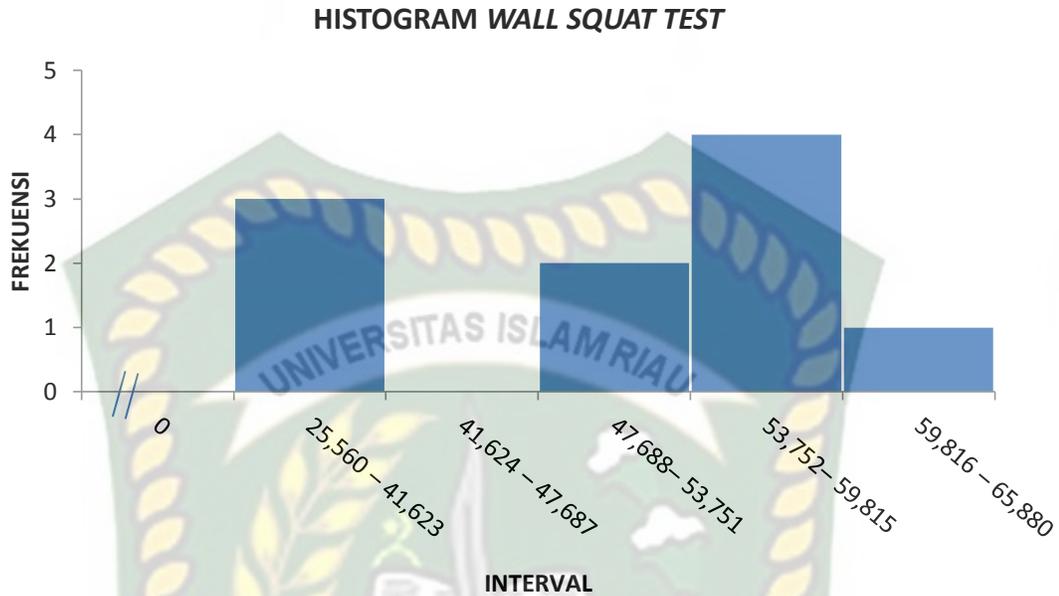
Data disusun dengan distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di pembahasan sebelumnya, dalam hal ini akan terbagi menjadi 5 norma tingkat kondisi fisik yang terdiri dari: Sempurna, Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang.

Dapat dilihat dari hasil data 10 orang sampel mendapat nilai tertinggi 65,88 dan nilai terendah 35,56. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
25,560 – 41,623	Kurang	3	30%
41,624 – 47,687	Cukup	0	0%
47,688 – 53,751	Baik	2	20%
53,752 – 59,815	Baik Sekali	4	40%
59,816 – 65,880	Sempurna	1	10%
Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data *wall squat test* pemain yang memiliki status sempurna 1 orang yakni 10%, status baik sekali 4 orang yakni 40%, status baik 2 orang yakni 20%, status cukup tidak ada, dan status kurang 3 orang yakni 30%.

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.4. Histogram Wall Squat Test Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru

5. Data Standing Long Jump Test Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru

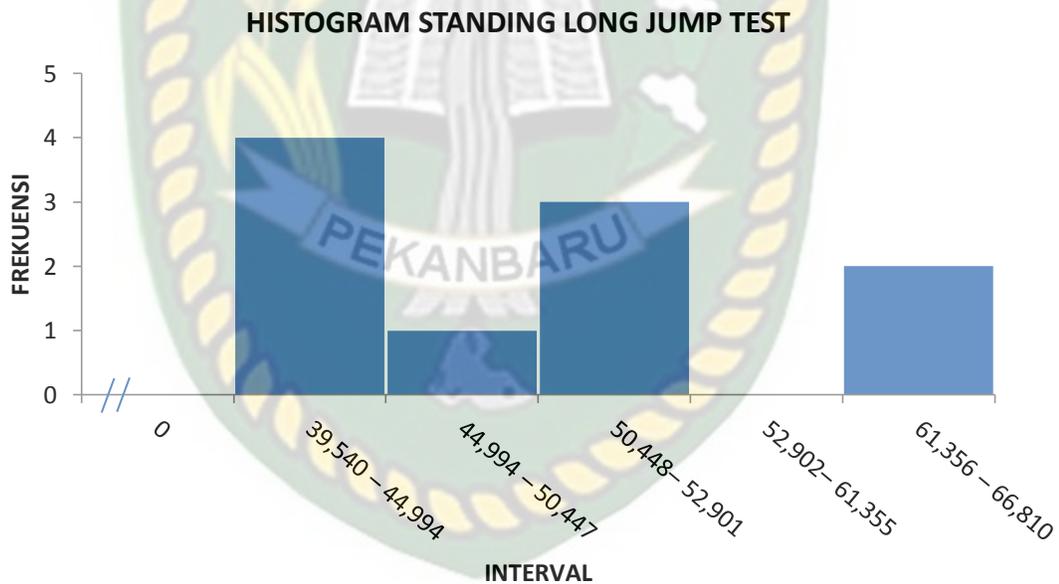
Data disusun dengan distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di pembahasan sebelumnya, dalam hal ini akan terbagi menjadi 5 norma tingkat kondisi fisik yang terdiri dari: Sempurna, Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang.

Dapat dilihat dari hasil data 10 orang sampel mendapat nilai tertinggi 66,81 dan nilai terendah 39,54. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
39,540 – 44,994	Kurang	4	40%
44,994 – 50,447	Cukup	1	10%
50,448– 52,901	Baik	3	30%
52,902– 61,355	Baik Sekali	0	0%
61,356 – 66,810	Sempurna	2	20%
Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data *standing long jump test* pemain yang memiliki status sempurna yakni 20%, status baik sekali tidak ada, status baik 3 orang yakni 30%, status cukup 1 orang yakni 10%, dan status kurang 4 orang yakni 40%.

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.4. Histogram Standing Long Jump Test Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru

B. Analisis Data

Dari analisis data yang sudah dilakukan terhadap hasil tes kondisi fisik pemain futsal puteri Accasia Kota Pekanbaru, maka dapat kita perjelas melalui pembahasan dibawah ini:

Tabel 4.6. Kategori Status Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru

RENTANG SKOR	KATEGORI KEMAMPUAN
9,6 – 10	Sempurna
8,0 – 9,5	Baik Sekali
6,0 – 7,9	Baik
4,0 – 5,9	Cukup
2,0 – 3,9	Kurang

(Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2003:24)

Dapat disimpulkan bahwa jumlah rata-rata tes kondisi fisik pemain futsal puteri Accasia Kota Pekanbaru dengan kategori skor 5,56 dilihat dari tabel status kondisi fisik pada interval 4,0 - 5,9, maka termasuk dalam kategori cukup. Dari hasil tes yang dilaksanakan dan sesuai dengan penjelasan pembahasan data di atas, maka dapat diketahui tingkat kondisi fisik pemain futsal puteri Accasia kota Pekanbaru tergolong dalam kategori **Cukup** dengan presentase (55,6%).

C. Pembahasan

Kondisi fisik merupakan keadaan tubuh seseorang dalam menjalankan aktivitas nya sehari-hari. Kondisi tersebut akan mempengaruhi kinerja aktivitas yang dilakukan baik berat maupun ringan, dengan adanya kondisi fisik yang baik maka

segala aktivitas akan berjalan dengan lancar tanpa harus merasakan kelelahan yang berlebihan.

Berdasarkan pembahasan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi terutama tingkat kondisi fisik pemain futsal puteri Accasia kota Pekanbaru. Hasil dari penelitian yang peneliti lakukan ini menyatakan kondisi fisik pemain tersebut masih tergolong dalam kategori cukup, dengan demikian hal ini pastinya akan mempengaruhi kemampuan pemain dalam bermain futsal seperti sering kelelahan, sangat sulit melakukan gerakan-gerakan yang bersifat cepat maupun daya ledak dalam bermain.

Kendala yang peneliti dapatkan dilapangan adalah sulitnya mengumpulkan sampel karena saat penelitian dalam masa pandemi, adanya beberapa sampel yang datang tidak tepat waktu sehingga membuat peneliti terburu-buru dalam melakukan penelitian, dan ada beberapa sampel yang susah diarahkan sehingga banyak waktu yang terbuang dalam penelitian tersebut.

Menurut Dati Maryami (2020:151) dari 18 sampel penelitian dapat dilihat Kondisi Fisik Pemain PAF UNY yang berkategori sempurna sebesar 0 % (0 anak), pada kategori baik sekali sebesar 33,33 % (6 anak), pada kategori baik 27,78 % (5 anak), pada kategori cukup sebesar 38,89 % (7 anak) dan pada kategori kurang 0 %

Pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, dari 10 orang pemain futsal puteri Accasia kota Pekanbaru, menunjukkan bahwa nilai status kondisi fisik

pemain tersebut dapat dikategorikan Cukup dengan nilai rata-rata 5,56 yang terletak pada interval 4,0 - 5,9 dengan presentase (55,6%). Berdasarkan hasil yang didapat maka disimpulkan bahwa perlu dilakukanya program latihan kondisi fisik untuk pemain, menambah jam latihan fisik diluar latihan setiap harinya dan menjaga kesehatan supaya kondisi fisik pemain tetap terjaga dengan baik untuk kedepanya.



BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru mendapat nilai rata-rata 5,56 yang terletak pada interval 4,0 - 5,9 dengan presentase 55,6% kemudian dilihat dari norma tes kondisi fisik atlet tersebut berada dalam kategori **cukup**.

B. Saran

Adapun saran dari penulis terhadap klub Accasia kota Pekanbaru yaitu :

1. Untuk pelatih, disarankan untuk menambah program latihan fisik dan membuat program latihan yang teratur dan terencana agar kondisi fisik atlet menjadi lebih baik.
2. Untuk atlet, lakukanlah latihan fisik setiap harinya diluar jadwal latihan.
3. Bagi pengurus klub Accasia kota Pekanbaru, supaya lebih memperhatikan dan mendukung penuh terhadap latihan para atlet khususnya dalam latihan kondisi fisik.

4. Bagi peneliti selanjutnya, agar bisa meningkatkan kualitas analisa mengenai pengetahuan kondisi fisik supaya karya ilmiah selanjutnya menjadi lebih baik lagi.



DAFTAR PUSTAKA

- Andi, P. (2010). *Menguasai Teknik-teknik Koleksi Data Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta. Diva Press.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arifin, S. dkk. (2020). Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Se-Kota Palembang. *In Seminar Nasional*. 2(1), 151.
- Asriady, M. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Banda Aceh. Laskar Aksara.
- Dumadi. (2001). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain Sma 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 189.
- Eri, D. K. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Performa Olahraga*. 3(2), 43.
- Hidayat. S. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang. UNP Press.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press.
- Jaya, A. (2008). *Peraturan dan tips-tips Permainan Futsal*. Yogyakarta. Pustaka Timur.
- Karhisma, Y., & Mubarak, Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 128.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2003). *Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan IKIP Bandung.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta. Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.

- Maryami, D. Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 142.
- Pesurnay, P. L. (2005). *Latihan Kecepatan dan Kekuatan*. Jakarta. Komisi Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Safi'i. Profil Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Putra Pra PON Jawa Tengah Dalam Persiapan PON XIX Tahun 2015. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 4(1), 103.
- Sari, D. Pengaruh Latihan Loncat Katak Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 1(3), 3.
- Simon, R., Saputra, Y. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung. UPI Press.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Rajawali Pers.
- Swadesi, I. K. I. (2016). Standardisasi kondisi fisik atlet Porprov Bali. *Seminar Nasional Riset Inovatif*, 153.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Fokusindo Mandiri.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.