

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB
HILALANG PANJANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

***Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang***



Oleh:

**KHAINDRI
NIM.1206714**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

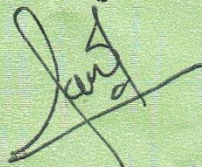
**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB
HILALANG PANJANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

NAMA : Khaindri
NIM : 1206714
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

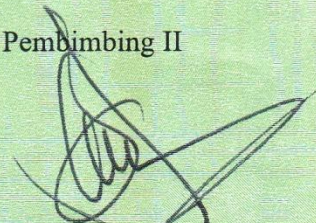
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP.19610311 198403 2001

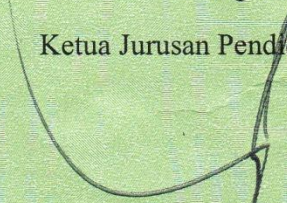
Pembimbing II



Drs. Zulman, M.Pd
NIP.19581216 198403 2002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama: Khaindri
NIM : 1206714/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekereasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

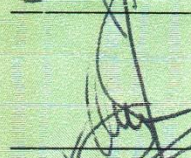
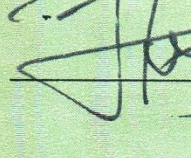
**Tinjauan Tingkat Kondisi fisik Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang
Kabupaten Pesisir Selatan**

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Dra.Rosmawati,M.Pd
2. Sekretaris : Drs.Zulman,M.Pd
3. Anggota : Drs.Yulifri,M.Pd
4. Anggota : Drs.Kibadra,M.Pd
5. Anggota : Drs.Jonni,M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim

Padang, Agustus 2016
Yang Menyatakan



KHAINDRI
NIM 1206714

ABSTRAK

Khaindri (2016) : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik khusus atlet futsal klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini dilakukan pada seluruh atlet klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling yaitu dari seluruh atlet Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 16 orang.

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan. Tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik adalah *bleep test*, daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump test*, kelincahan dengan *zig zag run test*, kecepatan dengan tes kecepatan lari 30 meter kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer test*. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 75 % (12 orang) atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan memiliki daya tahan aerobik tergolong baik sekali, dan 25 % (4 orang) memiliki daya tahan aerobik tergolong baik. 6,75 % (1 orang) atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan memiliki daya ledak otot tungkai tergolong baik sekali, dan 93,75 % (15 orang) memiliki daya ledak otot tungkai tergolong baik. 62,5 % (10 orang) atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan memiliki kelincahan tergolong baik, dan 37,5 % (6 orang) memiliki kelincahan tergolong cukup. 31,25 % (5 orang) atlet futsal Klub Hilalang Panjang memiliki tergolong baik, dan 68,75 % (11 orang) memiliki kelincahan tergolong cukup. Serta 100 % atau keseluruhan atlet futsal klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan (16 orang) memiliki kekuatan otot tungkai tergolong kurang.

Kata kunci : Kondisi fisik.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” **TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB HILALANG PANJANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**”.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB HILALANG PANJANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Yang tercinta Ayahanda dan Ibunda serta adik yang disayang selalu menyemangati, membantu sepenuh dan senantiasa memberi bantuan moril dan materil kepada penulis selama perjuangan penyelesaian perkuliahan dan sahabat slalu memberi kritikan yang membangun.
2. Dra. Rosmawati, M.Pd, selaku Penasehat Akademik (PA) serta pembimbing I dan Drs. Zulman, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan

bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

3. Serta Bapak/ Ibu Dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritikan, dan masukan yang sifatnya membangun dalam rangka perbaikan dan menyempurnakan dari skripsi ini.
4. Drs.Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Zarwan, M.kes, selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
6. Dosen dan Staff pengajar yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama Perkuliahan.
7. Keluarga besar penulis yang senantiasa mendoakan akan keberhasilan penulis dalam menggapai cita-cita.
8. Sahabat seperjuangan yang telah ikut berperan dan membantu sepenuhnya secara moril maupun materil selama proses penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu atas saran dan bantuan untuk penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah Bapak/ Ibu/ Sdr/ Teman-teman sekalian dengan limpahan rahmat yang berlipat ganda. Dan juga Pengetahuan yang telah diberikan dalam proses Perkuliahan dijadikan Allah SWT menjadi Ilmu yang bermanfaat.

Padang, Juli 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Pembatasan Masalah	13
D. Perumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	16
1. Hakekat Permainan Futsal.....	16
2. Kondisi Fisik Umum	17
B. Kerangka Konseptual	47
C. Pertanyaan Penelitian	52
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
C. Defenisi Operasional	53
D. Populasi dan Sampel	54

E. Jenis dan Sumber Data	55
F. Instrumen Penelitian.....	56
G. Teknik Pengumpulan Data	57
H. Teknik Analisa Data	68
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	70
1. Dayatahan Aerobik (VO_{2max}).....	70
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	71
3. Kelincahan.....	72
4. Kecepatan.....	74
5. Kekuatan Otot Tungkai.....	75
B. Analisis Data	76
C. Pembahasan	78
BAB VPENUTUP	
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi Untuk DayaTahan Aerobik dengan <i>Bleep Test</i> (<i>Multistage Fitness Test</i>).....	60
2. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Standing Broad Jump Test</i>	62
3. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan dengan <i>Zig Zag RunTest</i> (Putra)..	64
4. Norma Standarisasi Untuk Kecepatandengan Lari 30 Meter (<i>Sprint</i>)	65
5. Norma Standarisasi Untuk Kekuatan Otot Tungkai dengan <i>Leg Dynamometer</i>	67
6. Tenaga Pelaksanaan Tes	68
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan	70
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan	72
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan	73
10. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan	74
11. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan	75
12. Hasil Analisis Data Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain Kerangka Konseptual Tingkat Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan	51
2. <i>A Golden Triangle</i>	51
3. Angket <i>Bleep Test</i>	60
4. Bentuk pelaksanaan <i>Bleep test (Multistage Fitness Test)</i>	61
5. Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Broad Jump</i>)	62
6. Bentuk pelaksanaan kelincahan dengan <i>zig zag run</i> <i>test</i>	64
7. Bentuk pelaksanaan kecepatan lari (<i>sprint</i>) 30 meter	66
8. Bentuk pelaksanaan <i>leg dynamometer test</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan	91
2. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan	92
3. Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan	93
4. Hasil Pengukuran Kecepatan Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan	94
5. Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan	95
6. Dokumentasi Penelitian	96

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja maupun dimana saja kita berada. Olahraga pun tidak dapat dipisahkan dari kegiatan yang dilakukan oleh manusia karena olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik jasmani seseorang, menghindarkan manusia dari penyakit maupun memberikan kesenangan bagi manusia yang melakukan olahraga tersebut. Karena selain sebagai sarana prestasi, olahraga juga dapat sebagai berfungsi sarana rekreasi dan kesehatan.

Futsal merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub futsal yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan. Belum lagi dengan semakin banyaknya lapangan futsal milik pribadi yang dibangun untuk disewakan.

Salah satu bentuk tujuan olahraga futsal adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dan sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4, 12, dan 13 yang menyatakan bahwa :

Ayat (4) Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Ayat (12) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Ayat (13) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat seperti saat ini sangat diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu manusia yang memiliki kemampuan dan prestasi, baik itu berupa prestasi akademik maupun prestasi non akademik. Prestasi akademik merupakan hasil pelajaran yang diperoleh dari kegiatan belajar di sekolah atau perguruan tinggi yang bersifat kognitif dan biasanya ditentukan melalui pengukuran dan penilaian. Sedangkan prestasi non akademik adalah hasil suatu pekerjaan yang tidak dapat diukur dan dinilai menggunakan angka.

Prestasi non akademik inilah yang dapat dicapai salah satunya melalui kegiatan olahraga. Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari oleh sebagian besar masyarakat di Sumatera Barat yang perkembangannya

sangat pesat. Futsal digemari oleh berbagai lapisan masyarakat baik di tingkat daerah maupun nasional, mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Hal ini terlihat dari kehidupan sehari-hari dimana pada waktu libur maupun waktu luang, orang sering mengisi waktu dengan bermain futsal.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga futsal Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang berkualitas.

Dilihat dari potensi, permainan futsal sebenarnya berpeluang untuk dikembangkan di Indonesia karena di Indonesia sendiri terdapat banyak potensi pemain yang bagus dan memiliki *skill*. Namun tentunya juga harus disertai dengan pembinaan yang intensif dan berjenjang sebagai cikal bakal tim nasional di masa depan kelak. Karena sangat mustahil rasanya jika suatu negara dapat berprestasi di bidang olahraga tanpa pembinaan yang intensif. Pembinaan intensif yang dimaksud disini adalah suatu pembinaan prestasi di bidang olahraga yang dilakukan secara sungguh-sungguh dan terus menerus untuk memperoleh hasil yang optimal.

Permainan futsal tidak sekedar dilakukan hanya untuk tujuan rekreasi dan mengisi waktu luang semata, akan tetapi telah dilakukan untuk suatu pencapaian prestasi yang optimal. Ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi

futsal yang diselenggarakan baik di tingkat daerah maupun nasional. Untuk mencapai prestasi puncak banyak sekali faktor pendukung yang menentukan seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Selain ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga untuk meningkatkan prestasi dibutuhkan juga pendanaan yang cukup, optimalnya semua faktor pendukung dan pihak terkait bertanggung jawab atas perkembangan dan peningkatan prestasi suatu cabang olahraga khususnya olahraga futsal.

Syafruddin (2011:57) mengemukakan "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan atau ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, yaitu teknik, taktik, mental dan terutama kondisi fisik.

Lebih lanjut, Irawadi (2011:3) mengemukakan bahwa "Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salahsatu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting

yang harus dimiliki oleh setiap atlet futsal dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga permainan futsal, artinya olahraga permainan futsal juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Komponen kondisi fisik khusus dalam futsal yang dimaksudkan disini adalah daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincihan, kecepatan, dan kekuatan.

Sebagai anggota dari sebuah tim, pemain memiliki peranan rangkap. Yaitu pemain futsal harus memenuhi syarat yang baik sebagai individu maupun sebagai anggota tim. Artinya sebagai individu seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik yang ada di dalam permainan futsal dan sebagai anggota dari tim seorang pemain tersebut harus dapat bermain secara bersama-sama untuk membentuk sebuah tim yang tangguh.

Pola permainan futsal pada saat menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangan yang lebih kecil dibanding lapangan sepakbola. Dengan pola seperti ini *skill* dan kekompakan tim terutama dalam *passing, shooting*, menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan sangat diperlukan. Dan agar setiap atlet tampil prima dalam bermain futsal, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincihan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai.

Daya tahan aerobik yang baik dibutuhkan untuk dapat bermain stabil dan konsisten selama pertandingan berlangsung, daya ledak otot tungkai diperlukan untuk melakukan *shooting* bola ke gawang dan menangkap bola yang tinggi oleh penjaga gawang. Begitu pula dalam menghasilkan kemampuan *dribbling* bola dibutuhkan kelincahan tubuh.

Selanjutnya pada waktu mengaplikasikan strategi menyerang maupun dalam kondisi mempertahankan daerah permainan sewaktu terjadi serangan balik (*counter attack*) dibutuhkan kecepatan berlari dari setiap pemain. Dan untuk melakukan *passing* dengan keras dan tepat dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik. Berdasarkan pendapat di atas jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal, disamping faktor teknik, strategi dan mental.

Di dalam permainan futsal, pemain yang memiliki daya tahan aerobik yang baik, akan mampu bekerja secara kontiniu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan yang tentu saja sangat berpengaruh dalam suatu permainan. Belum lagi permainan futsal merupakan permainan yang berjalan dengan cepat dimana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan.

Begitu jika seorang atlet futsal ingin memiliki *shooting* yang keras dan terarah, serta *heading* yang bagus atlet tersebut haruslah terlebih dahulu memiliki komponen kondisi fisik berupa daya ledak otot tungkai yang bagus pula. Hal ini dikarenakan dalam permainan futsal terdapat berbagai macam gerakan yang bersifat eksplosif yang sangat membutuhkan daya ledak otot tungkai.

Dapat dikatakan kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah, tanpa harus kehilangan keseimbangan serta sadar akan posisinya sesuai dengan kondisi dan situasi yang dihadapi. Kelincahan dalam *dribbling* bola seringkali membantu pemain dalam mengatasi situasi sulit seperti saat melakukan serangan ke gawang lawan. Oleh sebab itu, kelincahan merupakan suatu komponen fisik yang sangat penting dimiliki untuk dapat bermain futsal dengan baik.

Pada olahraga futsal unsur kecepatan sangat diperlukan, dimana salah satunya ialah kecepatan bergerak yang bisa mempengaruhi jalannya permainan. Dengan memiliki kecepatan dan ditunjang dengan penguasaan bola yang baik, seorang pemain akan dengan mudah menyusun strategi pertahanan maupun strategi penyerangan, membuat peluang atau menambah gol demi meraih kemenangan. Seorang pemain pun dengan kecepatannya juga dalam futsal dapat bertransisi dari menyerang ke bertahan dengan cepat sehingga tidak memberikan celah kepada tim lawan untuk mencetak gol.

Di dalam olahraga futsal, *passing* merupakan teknik yang begitu dominan dilakukan oleh setiap pemain. *Passing* pun merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain dengan baik. Untuk melakukan *passing* yang keras, tepat dan akurat, selain dengan pembelajaran teknik yang baik tentu saja membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik juga. Karena tanpa memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, *passing* yang dilakukan oleh seorang pemain akan berjalan dengan lambat, yang berakibat bola bisa diambil oleh lawan.

Dalam permainan futsal kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Kondisi fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi kemampuan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik dasar individu yang baik, serta kemampuan strategi bermain yang baik juga. Dan sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik individu tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik.

Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Menurut Justinus Lhaksana (2011:17) “Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain futsal adalah : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) dan ketepatan (*accuracy*)”.

Permainan futsal menuntut seorang pemain untuk dapat selalu bergerak yang mana membutuhkan daya tahan aerobik yang bagus, futsal pun merupakan permainan yang memperagakan permainan dengan menggunakan gerakan-gerakan eksplosif yang cepat yang memerlukan daya ledak (*power*), permainan dengan gerakan yang cepat yang membutuhkan kecepatan, permainan yang membutuhkan kelincahan untuk dapat menggiring bola dengan baik dan dapat mengelabui serta meninggalkan lawan, dan permainan

yang memperagakan *passing* dengan keras dan akurat yang membutuhkan kekuatan otot tungkai.

Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan berdiri pada tanggal 26 Januari 2014 dan merupakan salah satu klub futsal di Kabupaten Pesisir Selatan yang ikut aktif melakukan pembinaan olahraga futsal sejak usia dini, remaja sampai dewasa. Para atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan yang mengikuti latihan seringkali diberikan latihan fisik dengan tujuan ide permainan futsal dapat tercapai. Perkembangan prestasi futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan dari tahun 2014 sampai 2016 setiap mengikuti open turnamen futsal di Kabupaten Pesisir Selatan selalu menjadi juara. Namun pada awal tahun 2016, prestasi klub futsal Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan mengalami kemunduran yang salah satunya bisa dilihat dari gagalnya klub Futsal Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan menjadi juara pada open turnamen futsal yang diikuti di Kabupaten Pesisir Selatan yang dimana klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan pun bertindak sebagai tuan rumah dan sebagai juara bertahan 2 kali.

Berdasarkan pemantauan peneliti dan fenomena yang terjadi di lapangan serta hasil wawancara dengan pelatih kepala atlet futsal klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan (3 Juli 2016) diduga bahwa permasalahan gagalnya klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan mempertahankan gelar juara adalah diduga rendahnya kondisi fisik atlet futsal klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan, yang mana kondisi fisik para atlet masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat, saat mengikuti kejuaraan futsal

Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik atlet saat bertanding.

Pada babak pertama atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik pemain mulai menurun, yang menyebabkan menurunnya penampilan atlet dalam melakukan aktifitas permainan dan tidak mempunya para pemain untuk dapat bermain secara konsisten dan maksimal selama dua babak. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan *shooting* bola ke gawang yang dilakukan para pemain dengan mudah dapat dihadapang oleh kiper tim lawan, sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat menciptakan gol ke gawang lawan. Rendahnya kelincahan tubuh mengakibatkan *dribbling* yang dilakukan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan atlet atau menjadi kurang terarah sehingga serangan menjadi tidak berbahaya bagi lawan, bahkan bola sering kali bisa dengan mudah direbut oleh lawan.

Lebih lanjut, rendahnya kecepatan berlari yang dimiliki atlet mengakibatkan terlambatnya atlet dalam melakukan pergerakan baik saat menyerang maupun saat berbalik arah untuk bertahan sehingga mengakibatkan lemahnya penyerangan dan pertahanan yang dilakukan. Begitu juga dengan *passing* yang dilakukan oleh atlet terlihat lemah, sehingga passing dari para atlet beberapa kali dapat dipotong oleh pemain lawan. Yang mana kita ketahui dalam futsal sangatlah penting untuk dapat melakukan *passing*

dengan keras, tepat, dan akurat, yang tentu saja membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk dapat melakukan teknik tersebut.

Hal ini tidak terlepas dari rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain, terutama pada tingkat daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai. Di samping itu, permasalahan disebabkan mental yang dimiliki pemain ketika menghadapi lawan tidak cukup baik sehingga kegagalan terus terjadi setiap kali menyusun serangan, yang mengakibatkan kekalahan. Apabila kesiapan mental atlet terganggu, maka akan menghambat perkembangan fisik dan teknik atlet dan mempengaruhi penampilan dalam bermain.

Oleh sebab itu, faktor teknik, kondisi fisik, taktik dan mental saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam meraih prestasi futsal. Misalnya saja dalam hal kondisi fisik, saat bermain futsal, pemain dituntut untuk banyak bergerak maju-mundur, ke kiri-kanan dengan begitu cepat dimana semua pemain dituntut untuk selaluterlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan, dituntut untuk dapat melakukan *passing* dan *shooting* dengan keras. Dengan demikian daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk berprestasi di dalam bidang olahragafutsal, maka kondisi fisik futsal diduga sangat mempengaruhi prestasi, terutama berkenaan dengan dayatahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot tungkai atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir

Selatan. Karena mustahil rasanya seorang atlet dapat menguasai teknik dasar dalam permainan futsal dengan baik dan bagus tanpa memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik pula. Namun hal ini belum terbukti secara ilmiah, maka perlu dicarikan solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan melalui sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk mengetahui “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan”. Diharapkan melalui penelitian ini, prestasi atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan dapat meningkat dicapai sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik yang tinggi dapat meningkatkan prestasi pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Daya ledak tungkai yang tinggi dapat meningkatkan prestasi pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Kelincahan yang tinggi dapat meningkatkan prestasi pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Kecepatan yang tinggi dapat meningkatkan prestasi pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan .
5. Kekuatan otot tungkai yang tinggi dapat meningkatkan prestasi pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi hanya melihat faktor-faktor yang dominan dalam permainan futsal, yakni :

1. Dayatahan aerobik.
2. Daya ledak otot tungkai.
3. Kelincahan.
4. Kecepatan.
5. Kekuatan otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut :
Bagaimanakah Kondisi fisik atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan yang berkenaan dengan :

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan?
4. Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan?
5. Bagaimanakah tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Mengetahui tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki pemain futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan.
6. Meningkatkan prestasi Klub futsal Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat, yaitu :

1. Penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengda PSSI Provinsi Sumatera Barat sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga futsal.
3. Pelatih dan pembina Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.

4. Atlet futsal untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga futsal yang lebih baik nantinya.
5. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi Mahasiswa FIK UNP.
6. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.
7. Pengcab futsal Kabupaten Pesisir Selatan sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga futsal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. 75 % (12 orang) atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan memiliki daya tahan aerobik $\geq 51,6 \text{ cc/kgBB/max}$ tergolong baik sekali, dan 25 % (4 orang) atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan memiliki daya tahan aerobik 42,6 - 51,5^{cc}/kgBB/maxtergolong baik.
2. 6,75 % (1 orang) atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan memiliki daya ledak otot tungkai $> 224 \text{ cm}$ tergolong baik sekali, dan 93,75 % (15 orang) atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan memiliki daya ledak otot tungkai 188 cm - 224 cm tergolong baik.
3. 62,5 % (10 orang) atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan memiliki kelincahan 5,70 - 6,70 detik tergolong baik, dan 37,5 % (6 orang) atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan memiliki kelincahan 6,80 - 7,80 detik tergolong cukup.
4. 31,25 % (5 orang) atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan memiliki kelincahan 3,92 - 4,34 detik tergolong baik, dan 68,75 % (11 orang) atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan memiliki kelincahan 4,35 - 4,72 detik tergolong cukup.

5. 100 % atau keseluruhan atlet futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan (16 orang) memiliki kekuatan otot tungkai 84,5 - 127,0 kg tergolong kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang di ditemui dalam Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Hilalang Panjang Kabupaten Pesisir Selatan sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat mempertahankan kemampuan daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kecepatan. Serta dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai yang masih dalam kategori kurang tanpa mengabaikan latihan kondisi fisik yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. 1999. *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hairy, Junusul. 2003. *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannnya*. Padang: FIK UNP.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Presiden RI.
- Lhaksana, Justinus dan Ishak H. Pardosi. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Lutan, Rusli, dkk. 1999. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Margajaya, Rakhmat. 2008. *Futsal*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Nawawi, Umar. 2008. *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Sharkey.2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja GrafindoPersada.
- Sudijono, Anas. 2001. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.