

STUDI KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL RAFHELY PADANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

LISANUL SIDQI
NIM. 1102903

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015

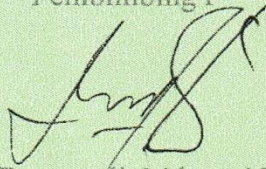
PERSETUJUAN SKRIPSI

STUDI KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL RAFHELY PADANG

Nama : Lisanul Sidqi
NIM : 1102903
Program Studi : Pendidikan Jasmani, kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

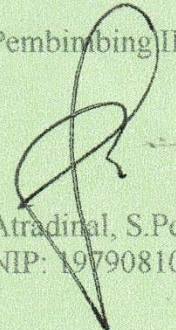
Pembimbing I



Drs. Deswandi, M. kes. AIFO
NIP: 19620702 198703 1 002

Disetujui Oleh:

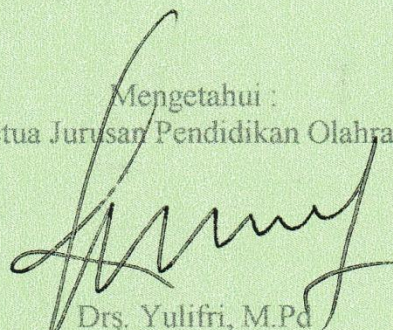
Pembimbing II



Atradinal, S.Pd, M.Pd
NIP: 19790810 200604 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP: 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

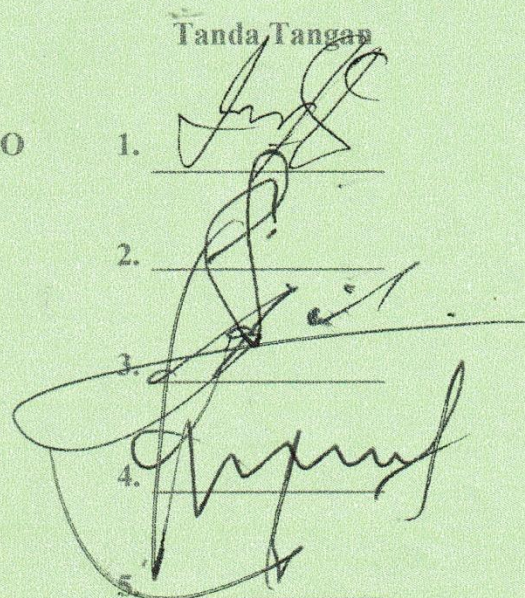
Judul : Studi Kondisi Fisik Pemain Futsal Rafhely Padang
Nama : Lisanul Sidqi
NIM : 1102903
Program Studi : Pendidikan Jasmani, kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.Deswandi M.kes.AIFO	1.
2. Sekretaris	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	2.
3. Anggota	: Drs. Arsil, M.Pd	3.
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	4.
5. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	5.

Tanda Tangan



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, April 2015

Yang menyatakan,



Lisanul sidqi

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Surat Al-Mujadalah ayat 11:

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ
.....دَرَجَاتٍ

Artinya : "Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan." (QS. Al-Mujadalah: 11)

Beribu langkah kata telah menyertai perjalanan tetesan keringat pengorbanan dan waktu yang terpakai menjadi saksi bisu usaha yang dilalui demi sekeping cita-cita di hari depan.

Terima kasih ya Allah, segala puji teruntuk padamu, berkat kuasamu telah kuraih sekeping cita-citaku dan telah terwujud impian kedua orang tuaku dan untuk merekalah ku persembahkan semua ini.

Ayah (Zaipol Bakri)

Panas membakar tak engkau hiraukan, hujan yang membasahi tak menjadi penghalang engkau tempuh demi aku anakmu.....

sosok dirimu yang tak pernah mengeluh, dirimu yang menjadi pahlawan hidupku, dirimu yang selalu berusaha memenuhi segala kebutuhanku, tak pernah ku tau dengan apa ku balas jasmu.

Terima kasih ayahku tercinta...

Ama (Daryasni)

Lentik jemarimu mengasuhku hingga ku dewasa, kasih sayangmu yang takkan pernah ada tandingannya, dirimulah bidadari surgaku yang menjadi tempat bersandarku, engkau yang mengajarkan ku untuk memecahkan karang.....

Terima kasih ma... doa mu telah mengantarkanku pada sekeping sukses yang menjadi impian...

Terima kasih ma... curahan kasih sayanglah yang akan selalu menjadi semangat ku di setiap ku melangkah.....

Adikku (Husnil Kalam)

Engkau selalu teringat disetiap langkahku, laki-laki kedua yang sangat berarti di hidupku...

Teruslah berjuang adikku, gapai impian dan cita-citamu, bahagiakan orang tua kita. Jangan habiskan masa mudamu untuk kenakalan tapi ciptakan prestasi yang membanggakan....

Terima kasih rumah surge kompleks monang indah Blok H No 8 teruntuk kepada Apa (Azmi), Buk Yen (Dra. Daryani), Bang Zico (Zico Imanul Azim), Lova (Dianovriati Lova), Hakim (Iflanda Nul Hakim).

Apa, buk yen, kasih sayang kalian sama dengan orang tuaku, kalian tempat berkeluh kesah, susah senang selalu ada tempat berlindungku.

ABSTRAK

Lisanul Sidqi : Studi Kondisi Fisik Pemain Futsal Raffhely Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik khusus pemain futsal Raffhely Padang setelah dilakukan regenerasi pemain . Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain futsal Raffhely Padang .

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal Raffhely Padang dengan jumlah 14 orang. Pengambilan sampel ditetapkan secara total sampling, yaitu dari seluruh pemain futsal Raffhely Padang dengan jumlah 14 orang. Tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik adalah *bleep test*, daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump test*, kecepatan dengan tes kecepatan lari 30 meter. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa : Daya tahan aerobik pemain futsal Raffhely Padang. Dari 14 pemain, 7 pemain memiliki daya tahan aerobik $\geq 51,6^{\text{cc}}/\text{kgBB}/\text{max}$ tergolong baik sekali , dan 7 orang pemain memiliki daya tahan aerobik $42,6-51,5^{\text{cc}}/\text{kgBB}/\text{max}$ tergolong dalam kategori baik. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal Raffhely Padang. Dari 14 sampel yang ada, seluruh pemain futsal Raffhely padang memiliki daya ledak otot tungkai 188 cm – 224 cm dan termasuk kedalam kategori baik. Kecepatan yang dimiliki oleh pemain futsal Raffhely Padang. Dari 14 sampel atau pemain futsal Raffhely Padang 4 orang pemain memiliki kecepatan 3,92- 4,34 detik tergolong dalam kategori baik, dan 10 pemain memiliki kecepatan 4,35- 4,72 detik tergolong cukup.

Kata kunci : Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, begitu juga kepada junjungan Rasulullah Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita ke zaman terang benderang seperti saat ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Studi Kondisi Fisik Pemain Futsal Rafhely Padang”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs.Deswandi M.kes.AIFO selaku Pembimbing I dan Atradinal,S.Pd,M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
3. Drs.Yulifri M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. H. Arsil, M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Zarwan, M. Kes Selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moral maupun materil dalam penyusunan proposal ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR HISTOGRAM	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	13
1. Permainan Futsal	13
2. Kondisi Fisik	16
B. Kerangka Konseptual	34
C. Pertanyaan Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, waktu dan tempat penelitian.....	38
B. Defenisi Operasional	39

C. Populasi dan Sampel	40
D. Jenis dan Sumber Data	41
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Teknik Analisa Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	53
B. Analisis Data	57
C. Pembahasan.....	58
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian Vo2 max	45
2. Norma Standarisasi Untuk Daya tahan Aerobik dengan <i>Bleep</i>	47
3. Tabel 3. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Standing Broad Jump Test</i>	49
4. Norma Standarisasi Untuk Kecepatan dengan Lari 30 Meter (<i>Sprint</i>)	50
5. Tenaga Pelaksanaan Tes	51
6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal Rafhely	53
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Rafhely Padang	55
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Futsal Rafhely Padang	56
9. Hasil Analisis Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Rafhely Padang	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain Kerangka Konseptual Pemain Futsal Raffhely Padang.....	36
2. Angket <i>Bleep Test</i>	44
3. Bentuk pelaksanaan <i>Bleep test (Multistage Fitness Test)</i>	47
4. Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Broad Jump</i>).....	49
5. Bentuk pelaksanaan kecepatan lari (<i>sprint</i>) 30 meter	51

DAFTAR HISTOGRAM

Histogram	Halaman
1. Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal Rafhely Padang	54
2. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Rafhely Padang.....	56
3. Kecepatan Pemain Futsal Rafhely Padang.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal Rafhely Padang...	68
2. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Rafhely Padang	69
3. Hasil Pengukuran Kecepatan Pemain Futsal Rafhely Padang	71
4. Dokumentasi Penelitian	72

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.

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 :

(1) Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. (2) 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. (3) 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 masa 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 pemain dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi pemain itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi pemain 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 salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap pemain 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 pemain futsal dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang pemain 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, dan kecepatan.

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 pemain tampil prima dalam bermain futsal, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan.

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. Selanjutnya pada waktu mengaplikasikan strategi menyerang maupun dalam kondisi mempertahankan daerah permainan sewaktu terjadi serangan balik (*counter attack*) dibutuhkan kecepatan berlaridari setiap pemain. 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 pemain futsal ingin memiliki *shooting* yang keras dan terarah, serta *heading* yang bagus pemain 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.

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.

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 pemain 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 (*flexibility*), 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. Oleh karena itu semua 'pemain futsal harus memiliki komponen-komponen fisik seperti daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan.

Dari penjelasan diatas tergambar bahwa kemampuan fisik dalam permainan futsal merupakan salah satu unsur penting yang dapat menentukan hasil dari suatu pertandingan futsal. Jadi, dapat dikemukakan bahwa komponen fisik yang harus lebih dominan dimiliki oleh seorang pemain futsal adalah daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan.

Klub Rafhely Padang berdiri pada tanggal 19 Mei 2010 dan merupakan salah satu klub futsal di Kota Padang yang ikut aktif melakukan pembinaan olahraga futsal sejak usia dini serta remaja. Pada pemain futsal Klub Rafhely Padang yang mengikuti latihan, seringkali diberikan latihan fisik dengan tujuan ide permainan futsal dapat tercapai. Perkembangan prestasi futsal Klub Rafhely Padang dari tahun 2010 sampai 2012 setiap mengikuti open turnamen futsal di Kota Padang selalu menjadi juara puncak. Namun pada tahun 2014, rafhely melakukan regenerasi pada skuatnya dan prestasi klub futsal Rafhely Padang mengalami kemunduran yang salah satunya bisa dilihat dari gagalnya klub futsal Rafhely menjadi pemuncak pada open turnamen futsal yang diikuti di kota Padang yang dimana Rafhely pun bertindak sebagai tuan rumah dan sebagai juara bertahan 2 kali.

Hal ini diduga tidak terlepas dari rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain, terutama pada tingkat daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan. 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 pemain terganggu, maka akan menghambat perkembangan fisik dan teknik pemain 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 selalu terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan, dituntut untuk dapat melakukan *passing* dan *shooting* dengan keras. Dengan demikian daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan.

Melihat hasil dari tournament yang diikuti rafhely di kota padang yang mana sebelumnya rafhely menjadi juara bertahan dalam tournament tersebut dapat diduga telah terjadi kemunduran kondisi fisik paska dilakukan regenerasi oleh rafhely pada tahun 2014. Hal ini terlihat saat mengikuti kejuaraan futsal, klub Rafhely Padang mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik pemain saat bertanding. Oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk mengetahui kondisi fisik pemain rafhely padang diantaranya yaitu daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, dan kelincahan paska dilakukannya regenerasi pemain ditahun 2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah yang terkait dengan latihan olahraga futsal sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik
2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Daya ledak otot tungkai
6. Kelenturan
7. Ketepatan
8. Koordinasi
9. Keseimbangan
10. Reaksi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat faktor-faktor yang dominan berpengaruh dalam permainan futsal, yakni :

1. Daya tahan aerobik.
2. Daya ledak otot tungkai.
3. Kecepatan.

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut :
Bagaimanakah Kondisi fisik pemain futsal Rafhely Padang yang berkenaan dengan :

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain futsal Rafhely Padang?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal Rafhely Padang?
3. Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal Rafhely Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain futsal Rafhely Padang.
2. Mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal Rafhely Padang.
3. Mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal Rafhely Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. PengProv PSSI Provinsi Sumatra Barat sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga futsal.
3. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina Rafhely Padang agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemainnya.
4. Sebagai bahan acuan bagi pemain 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.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Daya tahan aerobik pemain futsal Rafhely Padang. Dari 14 pemain, 7 pemain memiliki daya tahan aerobik $\geq 51,6^{cc}/kgBB/\max$ tergolong baik sekali , dan 7 orang pemain memiliki daya tahan aerobik 42,6–51,5 $^{cc}/kgBB/\max$ tergolong dalam kategori baik.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal Rafhely Padang. Dari 14 sampel yang ada, seluruh pemain futsal Rafhely padang memiliki daya ledak otot tungkai 188 cm – 224 cm dan termasuk kedalam kategori baik.
3. Kecepatan yang dimiliki oleh pemain futsal Rafhely Padang. Dari 14 sampel atau pemain futsal Rafhely Padang 4 orang pemain memiliki kecepatan 3,92- 4,34 detik tergolong dalam kategori baik, dan 10 pemain memiliki kecepatan 4,35- 4,72 detik tergolong cukup.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang di ditemui dalam Studi Kondisi Fisik Pemain Futsal Rafhely Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.

2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan menjadi kategori baik sekali supaya bias atau dapat meningkatkan prestasi tim futsal Rafhely Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2013. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- 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.
- 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.
- Nawawi, Umar. 2008. *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Scheunemann, Timo. 2011. *Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma.
- Sumosardjono, Suduso. 1996. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia. Jakarta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga. Teori dan Aplikasi Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005.2009. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.
- Winarno. 2005. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepakbola dan Futsal*. Jakarta: Visi 7.