

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar latihan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan futsal. Seorang atlet futsal dalam permainan bertahan ataupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba.

Usaha untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik maka permainan pun tidak akan baik.

Atlet futsal harus mempunyai keterampilan teknik dasar futsal yang baik. Keterampilan sendiri merupakan kemampuan melaksanakan gerakan-gerakan secara efektif, cepat, dan tepat sesuai dengan tujuan yang dimaksud sehingga tidak mungkin disederhanakan lagi, Achmad Sofyan Hanif (2015 : 15). Keterampilan dalam sebuah gerakan dapat dikuasai oleh seseorang apabila dilatih secara terusmenerus untuk menghasilkan kemahiran gerakan dan

otomatisasi dalam waktu tertentu. Sehingga untuk membentuk keterampilan sangat bergantung pada teknik dasar dalam hal ini adalah futsal. Teknik dasar dalam permainan futsal meliputi passing, control, dribbling dan shooting, Andri Irawan (2009: 23).

Untuk membentuk keterampilan yang baik dibutuhkan suatu metode melatih agar seluruh rangkaian aktivitas latihan tercapai. James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini (2012) mendefinisikan “metode latihan merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan latihan, dimana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan“. Seorang atlet futsal harus memiliki dan menguasai teknik yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang maupun saat penguasaan bola.

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap pemain, karena tanpa kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik, maka seorang atlet futsal tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya pelatih akan memberikan latihan kepada pemainnya dan pelatih juga akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang telah diberikan. Kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain futsal. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar futsal di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa di dukung dengan penguasaan teknik teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan di capai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya, memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik

juga kurang mendukung untuk mencapai prestasi yang maksimal. Perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga futsal sedini mungkin dan dilakukan secara rutin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi di raih dengan maksimal.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masingmasing tim beranggotakan lima orang. Dengan Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Dalam permainan futsal, peran kebugaran jasmani sangat penting. Pemain harus bisa mempertahankan kondisi fisiknya dalam waktu 2x20 menit waktu bersih. Dalam situasi tersebut pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik yang baik agar bisa bermain dengan maksimal.

Futsal merupakan olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat indonesia terutama laki-laki dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan lebih banyak menggemari olahraga futsal. Selain itu di sekolah-sekolah dari mulai SMP, SMA, sampai ke Universitas olahraga futsal juga sudah sangat berkembang pesat. Semua ini dilihat dari banyaknya kejuaraan futsal yang sering digelar. Olahraga futsal di Indonesia merupakan olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Pada masa sekarang perkembangan futsal dilingkungan masyarakat yang ada diseluruh Indonesia sangatlah maju, hal ini ditandai adanya klub futsal dan Academy futsal yang melakukan pembinaan sejak usia dini. Pembinaan yang dilakukan sejak usia dini salah satunya melalui Academy futsal yang merupakan wadah

pembinaan paling tepat karena disitu tidak hanya diajarkan tentang teknik bermain tetapi juga banyak diajarkan tentang cara bermain, gaya bermain dan mental bermain.

Berdasarkan pendapat Soewarno Kr (2001) untuk dapat menguasai dan melakukan suatu macam teknik diperlukan latihan teratur serta memerlukan waktu yang lama, akhirnya teknik tersebut dilakukan secara otomatis. Untuk mencapai teknik yang baik memerlukan waktu yang lama sehingga diperlukan juga unsur fisik yang baik. Unsur-unsur pada permainan futsal meliputi kelenturan tubuh, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik, serta kekuatan otot. Berbicara tentang futsal Indonesia tentunya kita juga harus mengetahui beberapa prestasi timnas futsal Indonesia di pentas Internasional. Dalam gelaran Piala Asia Futsal, Indonesia sudah 9 kali lolos ke putaran final Piala Asia Futsal.

Beralih ke gelaran Piala AFF Futsal, sejak ajang tersebut di gelar yaitu pada tahun 2001 Indonesia pernah sekali juara dalam gelaran Piala AFF tersebut. Prestasi terbaik itu datang pada 2010 saat Piala AFF Futsal diselenggarakan di Vietnam. Dalam pertandingan final Indonesia menang atas Malaysia. Dalam partisipasi terakhir sebelum corona, tepatnya Piala AFF Futsal 2019, Indonesia keluar sebagai runner-up. Indonesia kalah di final saat menghadapi Thailand. Berikutnya adalah prestasi Futsal Indonesia di kejuaraan Piala Asia Futsal U-20 yang di gelar di Iran pada tahun 2019. Tim Futsal Indonesia pernah menempati peringkat keempat. Hal itu adalah peningkatan prestasi karena pada 2017 di Thailand, Indonesia U-20

melangkah sampai perempat final. Pencapaian tersebut sangat penting, karena dapat memotivasi anak-anak muda untuk selalu bersemangat agar bisa membuat futsal indonesia semakin maju. Perkembangan pesat futsal di Indonesia, yang dulunya hanya ekskul sekolah kini merambah ke berbagai daerah dengan munculnya turnamen dan kejuaraan seperti MGMP CUP PAF, menandakan peningkatan signifikan hingga dipertandingkan di berbagai tingkatan, mulai dari antar sekolah hingga internasional. Berdasarkan observasi atau pengamatan peneliti, dimana pada setiap turnamen bahkan latihan khususnya di Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu, terlihat kondisi fisik yang masih lemah. Apalagi jika sudah masuk menit akhir, pemain menjadi hilang fokus dan kelelahan yang mana akan menurunkan kualitas diri seorang atlet. Penyebab pemain mengalami hilang fokus dan kelelahan yaitu karena kondisi fisik pemain yang kurang baik.

Berdasarkan wawancara peneliti terhadap pelatih, jadwal latihan belum efektif dan masih berantakan. Jadwal latihan yang diberikan terkadang 2 kali dalam seminggu atau bahkan hanya 1 kali dalam seminggu. Berdasarkan pendapat pelatih mengungkapkan bahwa waktu efektif dalam berlatih futsal yaitu 3 kali dalam seminggu untuk remaja. Yang mana dalam jangka waktu tersebut bermanfaat meningkatkan kecerdasan otak.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu.

1.2. Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang tersebut di atas, maka rumusan masalah yang hendak dieksplorasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Berapa tinggi tingkat kondisi fisik Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu, yang mana pemahaman akan aspek ini menjadi krusial dalam merancang program latihan yang efektif dan mengoptimalkan performa tim secara keseluruhan.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan informasi dan gambaran mengenai tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar akademi futsal, yang dapat digunakan sebagai acuan pengembangan kegiatan Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu menjadi lebih baik secara teoritis. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar dan waktu penelitian yang lebih lama, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi performa fisik, untuk hasil yang lebih komprehensif.

2. Bagi Pemain

Pemain disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kondisi fisik prima serta menjaga pola hidup sehat. Hal ini

merupakan rekomendasi dari penelitian untuk meningkatkan kondisi fisik mereka.

3. Bagi Pelatih

Penelitian ini merekomendasikan agar pelatih perlu meningkatkan intensitas latihan kondisi fisik dan memberikan program latihan yang terarah dan spesifik, terutama untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Secara praktis, penelitian ini dapat dijadikan masukan dan pedoman dalam menentukan materi dan metode pelatihan yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan serta tahap pertumbuhan dan perkembangan, khususnya dalam hal kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu.

4. Bagi Program Studi (Prodi)

Secara teoritis, penelitian ini memberikan informasi dan gambaran mengenai tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar akademi futsal, sehingga dapat dipakai sebagai acuan pengembangan kegiatan Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu menjadi lebih baik. Hasil skripsi ini juga berkontribusi pada perkembangan ilmu pendidikan di Indonesia secara umum

5. Bagi Perpustakaan

Sebagai hasil skripsi, penelitian ini akan menjadi koleksi di perpustakaan, memperkaya sumber daya literatur yang tersedia bagi mahasiswa dan peneliti di masa mendatang yang tertarik pada topik kondisi fisik dalam olahraga

futsal atau bidang pendidikan olahraga lainnya. Hal ini mendukung peran perpustakaan sebagai pusat informasi dan pengetahuan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Kondisi Fisik

Salah satu unsur penting dalam meraih prestasi adalah kondisi fisik pemain, di samping pengembangan penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Kondisi fisik berarti keadaan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum, pada saat dan setelah latihan, pelatih memiliki kewajiban untuk mengetahui apa yang dimaksud dengan kondisi fisik serta faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain sebelum memberikan program latihan peningkatan kondisi fisik pemainnya, sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai (Departemen Pendidikan Nasional, 2000: 101). Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik, sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan prestasi dalam cabang olahraga tertentu, sehingga dengan demikian fungsional dari sistem tubuh bekerja dengan baik dan dapat meningkatkan kondisinya.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012: 27). Futsal merupakan permainan yang memakan waktu selama 2 x 20 menit bersih. Selama tersebut, atlet dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya bergerak, namun dalam bergerak

tersebut atlet masih melakukan berbagai gerakan fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus tiba-tiba berhenti, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat, melompat, beradu badan (*body charge*), bahkan terkadang berlanggar dengan atletlawan dalam kecepatan tinggi. Semua itu menuntut kualitas fisik ada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepak bola tersebut dengan baik.

Kondisi fisik tersebut mampu mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada dasar prinsip-prinsip latihan. “Latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat” (Harsono, 2001: 4).

Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat. Di samping itu, latihan fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko cedera.

Berdasarkan uraian di atas bahwa kondisi fisik adalah prasyarat keadaan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet pada saat dan setelah mengalami proses latihan di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang

olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

2.1.2. Komponen-Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang penting diperlukan dalam setiap usaha meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awal olahraga prestasi, Kondisi fisik merupakan salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, Iwan Setiawan;dkk (2005: 65) mengemukakan bahwa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis yaitu meliputi:

1. Daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respirationcardio-vascular- endurance*) yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
2. Kelenturan persendian yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang seluas-luasnya dalam persendiannya. Berdasarkan pendapatNurhasan (2005: 18) kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya (*range of movement*).

3. Kekuatan yaitu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Ismaryati (2011: 111) mengartikan kekuatan sebagai tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.
4. Daya tahan otot yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Berdasar pendapat RusliLutan (2002: 63), daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan gerak secara maksimal selama periode waktu tertentu.
5. Kecepatan yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Berdasarkan pendapat Harsono (2001:36), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan- gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat *Agility* yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
6. Power yaitu kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Berdasar pendapat Harsono (2001 : 24), daya ledak atau power adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalamwaktu yang sangat cepat.

Setelah pemain mencapai tingkat kondisi yang baik untuk menghadapi musim-musim berikutnya, latihan-latihan kondisi tersebut harus tetap

dilanjutkan selama musim dekat perlombaan, meskipun tidak seintensif seperti sebelumnya. Maksudnya adalah tingkatan kondisi fisik dapat tetap dipertahankan selama musim-musim tersebut.

2.1.3. Manfaat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan kemampuan mental. Kondisi fisik yang dimiliki atlet akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Harsono (2001:4) menjelaskan bahwa dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh setelah latihan.
5. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Usaha meningkatkan kondisi fisik, banyak faktor yang perlu diperhatikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik menurut Djoko Pekik Irianto (2004:9) adalah sebagai berikut:

1. Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan yang menyusun bahan makanan. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2. Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a. Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).

- b. Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c. Istirahat yang cukup.
- d. Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e. Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4. Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Depdiknas (2000: 8-10) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang adalah sebagai berikut:

a. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kemampuan daya tahan seseorang akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut

akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut akan berkurang apabila seseorang melakukan olahraga secara teratur.

b. Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara laki-laki dan wanita setelah adanya pubertas memiliki perbedaan karena setelah pubertas wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dibanding laki-laki.

c. Genetik

Faktor genetik seperti sifat yang ada di dalam tubuh seseorang dari sejak lahir akan berpengaruh terhadap daya tahan jantung paru seseorang tersebut.

d. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik seperti latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur dan benar akan memacu tubuh untuk menjalankan fungsi tubuh dan akan membantu meningkatkan daya tahan jantung paru dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh.

e. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok akan memperburuk kondisi daya tahan jantung paru seseorang karena asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida yang mampu mengikat haemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6. Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Tinggi rendahnya suhu tubuh akan berpengaruh pada kerja kontraksi otot yang nantinya berpengaruh pada komponen kekuatan dan kecepatan.

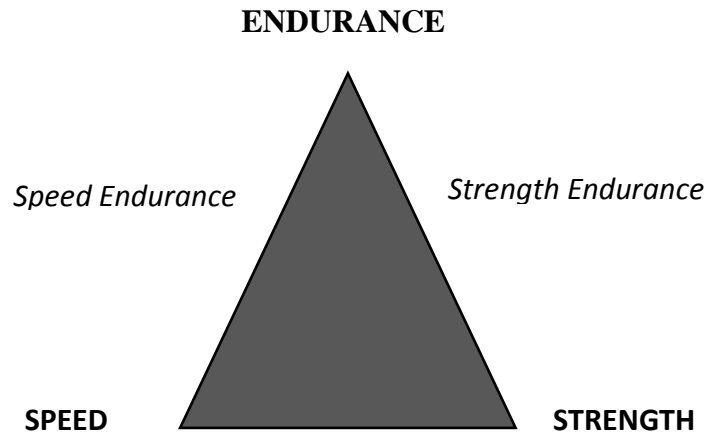
Berdasarkan pendapat dari kedua ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh makanan dan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan, mengganti sel yang rusak, waktu tidur dan istirahat yang dibutuhkan untuk proses pemulihan kondisi tubuh, pola hidup sehat yang

harus diterapkan dengan baik, lingkungan tempat tinggal, waktu latihan dan olahraga yang teratur, umur jenis kelamin, dan genetik yang dimiliki setiap orang antara laki-laki dan wanita dan antara anak-anak dan dewasa. Agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

2.1.4 Komponen Kondisi Fisik Dominan dalam Futsal

Futsal merupakan permainan cepat dan dinamis dengan waktu relatif pendek serta memiliki ruang gerak yang sempit. Oleh karena itu kecepatan, kelincahan, ketepatan dibutuhkan setiap pemain. Hal ini karena dalam permainan futsal pemain harus berlari mencari ruang kosong, transisi posisi menyerang dan posisi bertahan, *dribble, passing, moving, shoot on goal*.

Justinus Lhaksana (2011: 17-18) menjelaskan dari sepuluh macam komponen kondisi fisik tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain. Bempa seorang ahli kepelatihan dikutip oleh Justinus Lhaksana (2011:18), menyimpulkan bahwa ada tiga komponen pelatihan yang utama dan biasa disebut “A Golden Triangle”.



A **GOLDEN TRIANGEL** Tiga komponen utamapelatihan mencakup *endurance*, *speed* dan *strength*. Ketiga komponen utama ini akan membentuk aspek *speed endurance*, *strength endurance* dan *power*

Gambar 2.1. A Golden Triangel

Sumber: Justinus Lhaksana, (2011: 18)

Ketiga komponen kondisi fisik yang dominan yang harus dimiliki seorang pemain futsal adalah sebagai berikut.

1. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga harus semakin tinggi. Semakin besar kapasitas daya tahan pemain semakin cepat *recovery* pemain, sebab banyak pengulangan teknik dalam jumlah yang banyak dalam permainan futsal serta berdampak pada metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang diperlukan

aktivitas fisik. Semakin tinggi kapasitas aerobik seorang pemain maka akan semakin cepat perubahan makanan menjadi energi dan akan semakin cepat proses pemulihan pada setiap aktivitas (Justinus Lhaksana, 2011:21). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang maka, semakin tinggi pula kesegaran jasmaninya.

2. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Iwan Setiawan.dkk, 2005:71). Kekuatan mutlak dimiliki dengan baik oleh setiap pemain. Kekuatan merupakan gaya yang dikeluarkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melawan beban / tahanan. Sehingga semakin kuat otot atlet semakin berdampak positif pada penampilannya. Selain itu, resiko cedera pada pemain akan semakin kecil terjadi.

3. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan menurut Harsono (2001: 36) ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat- singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Futsal sangat mengandalkan kecepatan. Itulah mengapa kecepatan harus dimiliki oleh pemain futsal. Latihan kecepatan harus diperhitungkan volume dan intensitasnya agar berdampak positif terhadap pemain.

Dapat disimpulkan bahwa komponen fisik dominan dalam futsal terdapat tiga komponen yaitu daya tahan (*endurance*) bahwa semakin tinggi tingkat daya

tahan seseorang semakin baik tingkat kebugaran jasmani, kekuatan (*strength*) bahwa semakin besar kekuatan otot atlet resiko cedera yang akan terjadi semakin kecil, dan kecepatan (*speed*) bahwa semakin cepat kecepatan yang dimiliki seorang atlet akan sangat membantu pada penampilan dalam bermain futsal.

2.1.5 Keterampilan Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar merupakan *fundamental* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, apabila suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif.

Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill / teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola baik pula. Ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal, (Asmar Jaya, 2008:62).

Berdasar pendapat J. Laksana (2011) modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi pemain tanpa bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun timing yang tepat. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula, seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak dan menyundul bola. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan untuk menguasai teknik dasar bermain futsal yang meliputi: teknik dasar mengumpan, teknik dasar mengontrol bola, teknik dasar mengumpan lambung, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menembak, teknik dasar menyundul, dan teknik dasar penjaga gawang.

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa spanyol atau *Futebol* dari bahasa portugal atau brasil futsal dan salon dari bahasa prancis”(John D. Tenang 2008). Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan didalam ruangan” (Lhaksana 2011). Berdasar pendapat Justinus Lhaksamana (2011) futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan ketrampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Berdasarkan pendapat Marhaendro (2009) futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepak bola tetapi hanya lima pemain dimana dua tim memainkan dan memperebut bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Dengan adanya permainan olahraga futsal diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola, terutama teknik kecepatan menggiring/*dribbling* dan yang dapat diekspos dengan leluasa. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti.

Berdasar pendapat A. Narti dalam Wirdan(2015), pertandingan futsal dilakukan dengan waktu 2X20 menit dengan jeda antar babak 5 menit dan menggunakan sistem waktu bersih. Setiap tim berhak untuk meminta waktu keluar (*time out*) setiap babak nya satu kali selama 1 menit. Pergantian dalam futsal bebas dan tidak menunggu dan lapor wasit terlebih dahulu saat akan melakukan pergantian pemain, cukup di area pergantian.

Olahraga permainan futsal seolah-olah mengalir begitu saja, karena atlet kewajiban melakukan improvisasi arahan dari pelatih ketika dalam menghadapi yang berbeda-beda, sehingga diperlukan konsentrasi dan intlegensi yang tinggi. Tiap atlet

diharuskan berjuang agar selalu menguasai mengontrol bola, dan juga ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi, hal ini sesuai dengan pernyataan Lhaksana (2012: 4) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Setiap atlet melakukan gerakan kombinasi tubuh yang baik dari rotasi sepatu pemain dan permukaan lapangan futsal. Berdasarkan pendapat Sarmiento (2016: 628) analisis permainan futsal semestinya tidak hanya mencakup aksi permainan di lapangan saja, namun sebaiknya pemain futsal yang dapat dihasilkan dari lapangan khususnya pola atau strategi untuk menciptakan gol.

Berdasarkan penjelasan penjelasan para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa permainan futsal adalah sebuah permainan dilakukan dengan dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain disetiap team. Permainan futsal merupakan hasil dari adopsi olahraga sepak bola yang telah di modifikasi menjadi sebuah permainan dan memiliki tujuan yang sama yaitu merebut bola dari penguasaan lawan juga mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang dengan melibatkan seluruh tubuh tidak termaksud tangan. Olahraga futsal sendiri mempunyai peraturan yang sangat terperinci, sehingga bisa membedakan mana sepak bola dan mana futsal. Adapun khusus aturan di lapangan baik ukuran tertentu seperti, ukuran bola, ukuran pada gawang, ukuran lapangan, permainan, dan tidak terbatas melakukan pergantian pemain.

Menurut Hermans (2011: 23) teknik adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan team. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan. Dalam permainan futsal diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal,

seperti teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar menyunduk bola (*heading*) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Seorang pemain futsal harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, tidak hanya menendang bola tapi juga diperlukan kecepatan mengubah arah saat dengan bola serta keahlian dalam menguasai dan mengontrol bola. M. Asriady dalam Wirdan (2015) menegaskan, teknik dasar futsal merupakan kemampuan awal bagi pemain futsal yang harus terus dilatih dan diasah oleh pemain futsal untuk menemukan pola permainan sendiri dan skill individu yang akan diaplikasikan bersama tim saat bermain. Oleh sebab itu memerlukan kesanggupan dalam mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan benar dan baik. Adapun mengenai teknik futsal yang patut dikuasai yaitu:

1. Teknik Dasar Mengumpan Bola (*passing*)

Teknik *passing* dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar *passing* sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. *Passing* bola kepada teman dengan kaki bagian dalam agar melakukan *passing* cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman (Aji, 2016: 88). Menurut Hermans (2011: 31) *passing* salah satu bagian yang penting dalam permainan futsal yang serba cepat, seperti awal memulai serangan menjadi akurasi yang penting. Dalam keterampilan bermain futsal, *passing* adalah hal yang terpenting dilakukan seorang pemain, namun kebanyakan yang terjadi saat ini ketika melakukan *passing* tidak tepat melakukan *passing* ke arah sasaran.



Gambar 2.2 Teknik Dasar Mengumpan

(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 30)

Keterangan :

- a. Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*. Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing*.
- b. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.
- c. Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunkan kaki jangan dihentikan.

2. Teknik Dasar Menahan Bola (*control*)

Teknik Mengontrol bola dalam permainan futsal adalah teknik menghentikan bola supaya dapat dikuasai secara sempurna, dengan mengontrol bola pada bagian telapak kaki bawah. Adapun ketika mengontrol bola khusus pada bagian dada bisa dilakukan jika bola posisi melambung tinggi di atas permukaan lapangan (Mulyono, 2017: 40). Teknik *control* bisa dilihat pada gambar di bawah :



Gambar 2.3. Teknik Dasar Menahan Bola

(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 31)

Keterangan:

- a. Selalu lihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
- b. Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanyadiam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

3. Teknik Dasar Menggiring Bola (*dribbling*)

Permainan futsal akan menjadi lebih menarik ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik dan melewati beberapa pemain lawan dengan teknik menggiring bola (*dribbling*) yang baik. Menurut Justinus Lhaksana (2011:33) “*Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada teman satu tim untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol”.

Pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan *dribbling* merupakan suatu teknik dasar penguasaan bola untuk melewati lawan dan tujuannya adalah mengarahkan bola keruang yang kosong serta membuka ruang untuk teman satu tim dalam menciptakan peluang dan mencetak gol. Teknik dalam melakukan *dribbling* Justinusus Lhaksana (2011: 38) :



Gambar 2.4. Teknik Dasar *Dribbling*

(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 33)

Keterangan:

- a. Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- b. Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling*.
- c. Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- d. Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

4. Teknik Dasar Menembak (*shooting*)

Menurut John D. Tenang (2008: 84) *Shooting* adalah menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 34) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Teknik menendang (*shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 2.5. Teknik Dasar Menembak (*shooting*)

Sumber : Justinus Lhaksana, 2011: 34

Keterangan :

- a. Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari –jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- b. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan shooting. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kakimenyentuh bola.
- c. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti sesuai dengan kaidah atau norma penelitian. Tujuan penelitian yang relevan adalah untuk menyajikan hasil penelitian yang relevan atau menyerupai dengan penelitian yang ditulis. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Muhammad Adam Safa (2021) “Survei Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di MAN 4 Kediri” yang dilaksanakan oleh Muhammad Adam Safa pada tahun 2021. Permasalahan penelitian ini adalah tujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri adalah sebanyak 16 siswa putra. Sampel untuk ekstrakurikuler futsal sebanyak 16 putra, dengan pengambilan sampel

sampling jenuh. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: Hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Pada hasil tes power (*vertikal jump*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang dan pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas kondisi fisik pada kategori kurang sekali. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti latihan kondisi fisik karena diperlukan untuk menunjang olahraga yang diikutinya, selain itu kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki menjadi lebih baik

2. Muhammad Thariq Azis (2013) “Survei Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul” yang dilaksanakan oleh Muhammad Thariq Aziz pada tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul. Keterampilan bermain futsal meliputi *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *chipping*. Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variabel lainnya. Variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan bermain futsal. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul yang berjumlah 20 peserta. Metode yang digunakan adalah survei. Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan instrumen Tes Keterampilan Futsal FIK Jogja. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang berupa persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa (0%) dinyatakan Baik Sekali, sebanyak 3 siswa (15%) dinyatakan Baik, 10 siswa (50%) dinyatakan Cukup, 5 siswa (25%) dinyatakan Kurang, 2 siswa (10%) dinyatakan Kurang Sekali.

2.3 Kerangka Konseptual

Kondisi fisik merupakan syarat penting yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet. Dengan kondisi fisik yang baik akan membuat atlet tersebut menjadi cepat berkembang. Komponen kondisi fisik yang dilatih dan dikembangkan yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, power, fleksibilitas.

Penguasaan keterampilan teknik dasar futsal seperti *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting* mutlak dimiliki oleh semua pemain futsal. Dengan penguasaan

keterampilan teknik dasar yang baik maka seorang pemain futsal akan dapat mengembangkan permainan sesuai strategi permainan yang direncanakan pelatih. Dengan demikian, jelas bahwa kondisi fisik merupakan komponen penting dalam futsal baik dalam pembinaan usia dini hingga senior, sehingga prestasi dapat tercapai secara maksimal. Hal inilah yang menjadi pokok permasalahan sehingga dilaksanakan penelitian tingkat kondisi fisik Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey dengan teknik tes, dan pengumpulan informasi atau data. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 90) bahwa survei merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah di tentukan. Peneliti dalam hal ini berusaha untuk memaparkan atau memberikan gambaran suatu keadaan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar futsal Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu. Metode kuantitatif, menurut A. Sodik (Jambi, 2021), menggunakan data berupa angka sebagai alat analisis. Dalam penelitian ini, data kuantitatif mengenai kondisi fisik tim futsal bintang junior akan dikumpulkan melalui tes dan pengukuran.

3.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dilapangan simpang garuda desa pasir utama sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 23 mei 2025.

3.3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Sugiyono (2019:145) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek-obyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya sekedar orang, tetapi obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek

atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Pada penelitian ini peneliti mengambil populasi dari seluruh Pemain berjumlah 12 (dua belas) Pemain.

b. Sampel.

Menurut Sugiyono (2019) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pada penelitian ini, teknik pengambilan atau penarikan sampelnya yaitu dengan cara total Sampling. total sampling Yang artinya, teknik pengambilan sampel menggunakan seluruh anggota populasi (semua populasi dijadikan sampel Berjumlah 12 orang). Sugiyono (2011).

Tabel 3.1 Nama Sampel

NO	NAMA	UMUR
1	AS	18 Tahun
2	RA	18 Tahun
3	NTH	18 Tahun
4	KS	18 Tahun
5	MF	18 Tahun
6	AA	18 Tahun
7	AR	18 Tahun
8	DF	18 Tahun
9	AM	18 Tahun
10	CT	18 Tahun
11	FN	18 Tahun
12	AS	18 Tahun

Sumber: Pelatih Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu

3.4. Defenisi Operasional Penelitian

Penelitian ini berjudul "Survei Kondisi Fisik Tim Futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu." Secara garis besar, penelitian ini bertujuan untuk memetakan dan mendeskripsikan secara kuantitatif tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh para pemain yang tergabung dalam Tim Futsal Bintang Junior yang berasal dari Kabupaten Rokan Hulu. Fokus utama survei ini adalah pada aspek-aspek kebugaran jasmani yang relevan dengan tuntutan permainan futsal.

"Kondisi fisik" dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai sekumpulan komponen kebugaran jasmani yang secara signifikan memengaruhi performa pemain futsal. Komponen-komponen ini akan diukur melalui serangkaian tes terstandarisasi. Tim Futsal Bintang Junior secara operasional merujuk pada kelompok pemain futsal usia muda yang secara resmi terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan atau pembinaan di bawah naungan organisasi atau klub "Bintang Junior" yang berlokasi di wilayah Kabupaten Rokan Hulu. Batasan usia pemain yang termasuk dalam kategori "Junior" akan ditetapkan berdasarkan regulasi atau kebijakan yang berlaku pada saat penelitian dilakukan, misalnya pemain dengan rentang usia 16 hingga 18 tahun.

"Kabupaten Rokan Hulu" dalam konteks penelitian ini merupakan batasan geografis tempat di mana tim futsal Bintang Junior berdomisili dan melakukan aktivitas latihan serta pertandingan. Data kondisi fisik yang dikumpulkan akan secara spesifik merepresentasikan karakteristik kebugaran jasmani pemain dari tim yang berasal dari wilayah administratif Kabupaten Rokan Hulu.

"Survei" dalam penelitian ini mengacu pada metode pengumpulan data yang bersifat deskriptif. Data kondisi fisik pemain akan dikumpulkan melalui pelaksanaan serangkaian tes yang telah disebutkan sebelumnya pada seluruh anggota tim futsal Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu yang bersedia berpartisipasi. Hasil dari survei ini akan disajikan dalam bentuk deskripsi statistik, seperti nilai rata-rata, standar deviasi, dan rentang nilai untuk setiap komponen kondisi fisik yang diukur. Tujuan utama dari survei ini adalah untuk mendapatkan gambaran yang jelas dan terukur mengenai profil kondisi fisik tim futsal tersebut sebagai landasan untuk evaluasi dan penyusunan program latihan yang lebih efektif.

3.5. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 136). Berdasar pendapat Sugiyono (2017:102) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang satu dengan yang lain sangatlah berbeda, hal ini di karenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum dapat menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kemampuan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar seorang pemain.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko

cidera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi.

1. Tes Kondisi Fisik

a) Kekuatan Otot Tungkai (*Leg And Back Dynamometer*)

Tes kekuatan otot tungkai dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *leg and back dynamometer*. Untuk memperoleh data kekuatan otot tungkai dilakukan dengan menggunakan tes *leg and back dynamometer* sebagai berikut:

1) Tujuan dan Sasaran

Tes *leg and back dynamometer* bertujuan untuk mengukur kemampuan kekuatan statis otot tungkai. Sasaran tes ini adalah anak laki-laki maupun anak perempuan yang berusia 10 tahun ke atas.

2) Perlengkapan *leg and back dynamometer*

3) Pelaksanaan

- (a) Testee berdiri di atas *leg and back dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45°
- (b) Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testee.
- (c) Testee menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.
- (d) Dilakukan 3 kali ulangan.

4) Penilaian

Catat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan. *Leg and back dynamometer* dalam satuan kg, dengan tingkat ketelitian 0,5 kg.



Gambar 3.6. Leg And Back Dynamometer

Sumber : (Lab Penjas Unila)

Tabel 1. Norma Kekuatan Otot Tungkai

No	Kategori	Norma (detik)
1	Baik Sekali	>259
2	Baik	187.50-<159.50
3	Sedang	127.50-<187.50
4	Kurang	84.50-<127.50
5	Kurang Sekali	sd<84.50

(Sumber: pusat kesegaran jasmani dan rekreasi, depdikbud 1996 dalam Fenanlampir dan Faruq, 2015: 125)

b) Kecepatan (Lari 30 Meter)

Tes kecepatan lari 30 m memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitassebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).

Petunjuk pelaksanaan tes:

1) Tujuan

Tes ni bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

2) Alat dan Fasilitas

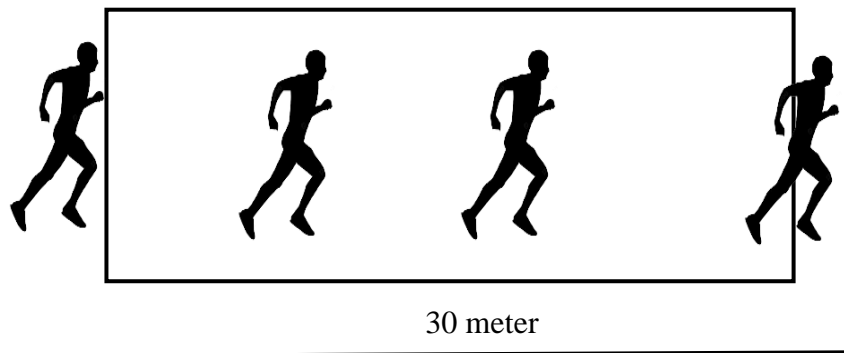
Lintasan lurus, datar rata, tidak licin berjarak 30 meter dan 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

(a) Bendera start

(b) Peluit

- (c) Tiang pancang
 - (d) Stopwatch
 - (e) Serbuk kapur
 - (f) Formulir
 - (g) Alat tulis
- 3) Petugas Tes
- (a) Juru keberangkatan
 - (b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
- (a) Sikap permulaan “Peserta berdiri dibelakang garis start”
 - (b) Pada aba-aba “Siap” mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
 - (c) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 30 meter untuk testee umur 16-19 tahun.
 - (d) Lari masih diulang apabila:
 - (1) Pelari mencuri start
 - (2) Pelari tidak melewati garis finish
 - (3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
 - (e) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- 5) Pencatatan Hasil
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 untuk testee umur 16-19 tahun, dalam satuan waktu detik.



Gambar. 3 . 7. Lari 30 Meter

Tabel 3.3 Norma Kecepatan Lari 30 Meter

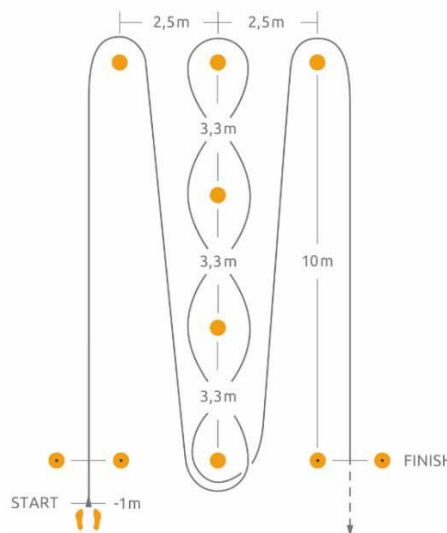
No	Kategori	Norma (detik)
1	Baik Sekali	3,58-3,91
2	Baik	3,92-4,34
3	Sedang	4,35-4,72
4	Kurang	4,73-5,11
5	Kurang Sekali	5,12-5,50

(Sumber: Moeslim, 2003 dalam Wiriawan, 2017: 62)

c) **Kelincahan**

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Illinois Agility Run Test. Validitas tes menggunakan logical validity dan reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Renyta, 2012).

- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan dan kelincahan atlet.
- 2) Perlengkapan tes yang diperlukan adalah:
 - (a) Lapangan
 - (b) Stopwatch
 - (c) Peluit
 - (d) Cones dan Meteran
 - (e) Pencatat Waktu
- 3) Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :
 - (a) Tester melakukan test dengan dimulai start terlungkup dibawah tanah
 - (b) Ketika aba-aba “Ya” tester berlari secara maksimal dengan arah seperti dalam gambar “Illinois Test” dibawah mulai dari start sampai dengan garisfinish.
 - (c) Pencatat waktu mencatat waktu tester.
- 4) Penilaian Dengan menghitung waktu tes yang telah dilakukan dan kemudianmelihat tabel perhitungan di bawah ini:



Gambar 3.8. Tes Illinois Agility Run

(Jay Dawes, Mark Roozen 2011: 45)

Tabel 3.4 Norma Illinois Agility Run Test

Waktu (detik)	Kategori
< 15,2	Baik Sekali
15,2-16,1	Baik
16,2-18,1	Sedang
18,2-19,3	Kurang
> 19,3	Kurang Sekali

(Sumber: (2003) Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta)

d) Power

Tes *vertical jump* memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).

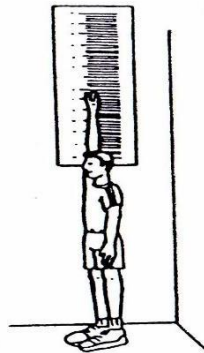
1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

2) Alat dan fasilitas terdiri dari:

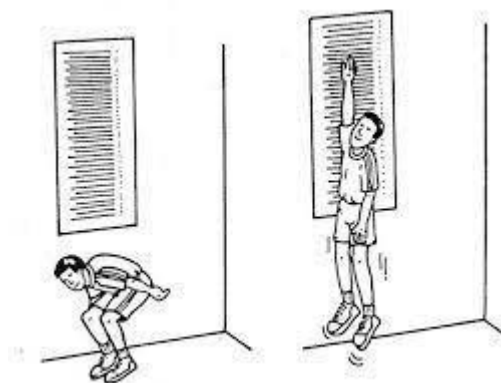
- (a) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang.
- (b) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm
- (c) Serbuk kapur
- (d) Alat penghapus papan tulis
- (e) Alat tulis

- 3) Petugas tes Pengamat dan pencatat hasil.
 - (a) Sikap permulaan
 - (b) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karborat.
 - (c) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat. Papan skala berada di samping kiri atas kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 3.9. Sikap Menentukan Raihan

(sumber: Nurhasan dan Cholil. 2014: 114)



Gambar 3.10. Lompat Tegak

(sumber: Nurhasan dan Cholil. 2014: 114)

- (d) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.

- (e) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- (f) Raihan tegak dicatat
- (g) Ketiga raihan lompatan dicatat
- (h) Raihan lompatan tertinggi di kurangi raihan tegak. Untuk mengetahui hasil raihan dari vertical jump untuk mengetahui power otot tungkai.

Kemudian hitung dengan rumus berikut: $P = \{ \sqrt{4.9 (W) \sqrt{D}} \}$

Keterangan:

P = power

W = berat badan dalam Kg

D = jarak selisih antara tinggi raihan dan tinggi lompatan

Tabel 3.5 Norma Power (*Vertical Jump*)

No	Kategori	Norma (detik)
1	Baik Sekali	955-1037
2	Baik	872-954
3	Sedang	789-871
4	Kurang	706-788
5	Kurang Sekali	623-705

(Sumber: Fox,1993: 243)

e) **Fleksibilitas**

Tes kelentukan, yaitu atlet melakukan tes *sit and reach* menggunakan alatbangku berskala.

Prosedur Tes :

- 1) Tujuan mengukur kelentukan pada pinggul
- 2) Alat peralatan
 - (a) *Flexometer*
 - (b) Tembok atau papan tegak lurus dengan lantai datar
 - (c) Bolpoint dan formulir
- 3) Tester 1 orang pengawas merangkap pengukur
- 4) Pelaksanaan
 - (a) Pipa 0 diletakan padatepi tembok
 - (b) Testi melepas sepatu dan kaos kaki

- (c) Pantat, punggung, dan kepala merapat ketembok
- (d) Panjang kaki dicatat sampai cm penuh 66
- (e) Testi melakukan taihan kedepan penuh
- (f) Lakukan minimal 3 detik (lakukan 2 kali berurutan)
- (g) Kelentukan tubuh diukur dengan selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam centimeter



Gambar 3.11. Pengukuran Fleksibilitas

Sumber: Mackenzie (2005: 81)

Tabel 3.6. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (*Inci*)

NO	Kategori	Skor
1	Sangat Baik	≥ 26
2	Baik	21 – 25
3	Sedang	16 – 20
4	Kurang	11, - 15
5	Sangat Kurang	≤ 10

(Sumber: Morrow, Jackson, Dish & Mood, 2000 dalam Wiriawan, 2017: 30)

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa Hasil tes dan pengukuran Kondisi Fisik futsal. Adapun teknik pengukuran data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi

Dilaksanakan dengan melakukan pengamatan secara langsung ketika berlangsungnya latihan dan pertandingan.

2. Studi Kepustakaan

Dilaksanakan dengan tujuan mendapatkan data mendukung guna memperkuat teori-teori dalam penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kondisi Fisik. Data yang diambil dari penelitian ini adalah cara langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah ditetapkan.

3.7. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Statistik adalah bagian dari statistik yang membahas mengenai penyusunan data ke dalam daftar, grafik atau bentuk lain yang tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis atau penarikan kesimpulan (Ali maksum 2012). Dalam hal penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik dan keterampilan teknik dasar futsal.

Data yang diperoleh dari tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari Hasil tiap butir yang dicapai. Selanjutnya Hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan dengan kategori yang telah ditentukan dengan penyimpulan tiga item tes (Syarifudin, 2010). Memasukan data kedalam kategori terlebih dahulu data mentah Hasil tes diubah menjadi t score dengan bantuan program Excel. Setelah diketahui tingkat keterampilan tiap-tiap peserta tes, akan

ditemukan beberapa besar persentase untuk tiap-tiap kategori dengan menggunakan rumus persentase.

Menurut Suharsimi Arikunto dalam Dian Hidayat (2011:50) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Persentase yang dicari

N : Jumlah Respond

F : frekuensi

Selanjutnya untuk mengetahui batas T-score tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (T-score). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T-score) dengan penilaian 5 kategori dan T-score akan dicari dengan bantuan aplikasi SPSS.

Tabel 3.7 Skor Baku

No.	Kelas Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X < M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X < M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X < M - 0,5 S$	Kurang
5	$X < M - 1,5 S$	Kurang Sekali

Keterangan :

X : Skor responden (nilai yang diHasil kan)

M : Mean/ rata-rata

SD: Standar Deviasi

Rumus T – Score = $50 + Z - \text{Score} \times 10$.