

**PROFIL KONDISI FISIK TIM NASIONAL FUTSAL PUTRI INDONESIA SEA
GAMES 2017**



RANI MULYASARI

6825118365

ILMU KEOLAHRAGAAN KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Olahraga

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2018

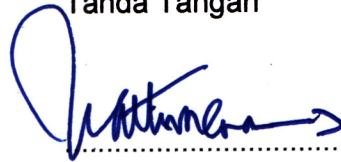
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Pembimbing I

Tanda Tangan

Tanggal

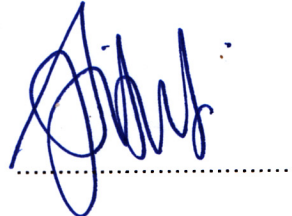
Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd
NIP.19820202 201012 1 003



31/1/2018

Pembimbing II

Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19850618 201504 1 002



31/1/2018

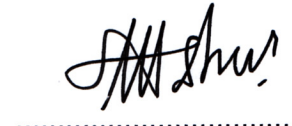
PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua :

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Mansur Jauhari, M.Si
NIP. 19740815 200501 1 003



8/1/2018

Sekretaris

Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd
NIP. 19751009 200501 1 002



30/1/2018

Anggota

Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd
NIP.19820202 201012 1 003



31/1/2018

Anggota

Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19850618 201504 1 002



31/1/2018

Anggota

Drs. Satia Bagdjia Ijatna, M.Pd
NIP. 19600509 199003 1 001



31/1/2018

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsian ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana. Baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini belum di publikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 8 Februari 2018



RANI MULYASARI

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmannirrohim

Assalamualaikum warahmatullahiwabarakatu

Pertama-tama saya panjatkan puji dan syukur kehadiran **Allah SWT**. Karena sampai saat ini saya masih diberikan nikmat iman dan islam. Sampai saat ini juga saya masih diberikan kesehatan dan kesempatan untuk menyelesaikan Skripsi ini. Sholawat serta salam tidak lupa saya curahkan kepada **Nabi Muhammad SAW**. Karena telah membawha saya ke zaman terang dan benderang.

Bersamaan dengan kesempatan ini, saya ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada semua orang yang telah membantu saya, sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta.



Pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih kepada Orang Tua Bapak Djumiran dan Ibu Waginah (Alm) dan kakak saya Susilawati, Dwi Setianingsih, Devi Novyanti , beserta adik saya Putri Lestari dan Putra Pribadi yang telah mendukung dan menginspirasi hidup Saya untuk menyelesaikan perkuliahan. Tak lupa Saya sampaikan terima kasih kepada manager Saya yang mendukung dalam penyusunan skripsi dan karir Saya saudari Rizka Yonna Paramitha, S.Psi.



Keluarga besar futsal putri UNJ tempat Saya berlatih futsal selama berkuliah di Universitas Negeri Jakarta .



Tim nasional futsal Indonesia dan seluruh klub futsal yang telah berpengaruh dalam hidup Saya.



Terima kasih kepada seluruh Dosen Fakultas Ilmu Olahraga yang telah memberi Saya ilmu dan pengalaman selama ini khususnya Bapak Drs Satia Bagdja Ijatna, M.Pd, Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd, Bapak Andri Irawan, M.Pd, Bapak Nur Fitranto, M.Pd, Bapak Slamet Sukriadi, M.Pd, Dosen Pembimbing Saya Bapak Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd dan Ketua Program Studi Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si. Demikian lembar persembahan ini Saya sampaikan semoga ilmu, pengalaman yang Saya dapat selama perkuliahan dapat bermanfaat untuk dimasa yang akan datang.

Wassalamualaikum,wr,wb

Salam Olahraga.

RINGKASAN

RANI MULYASARI. Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Futsal Putri Indonesia *Sea Games* 2017, Skripsi : Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017. Populasi pada penelitian adalah atlet futsal putri Indonesia yang akan bermain pada *Sea Games* 2017 sejumlah 14 atlet dengan menggunakan teknik total *sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan mendata hasil tes fisik.

Metode penelitian adalah deskriptif dengan teknik survey. Pengolahan data mencari nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata, standar deviasi dan varian data hasil tes fisik tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet tim nasional futsal putri komponen daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak dalam kategori sedang (*Good*) dan kelentukan dalam kategori sangat baik (*Superior*) berdasarkan norma dan hasil tes kondisi fisik pada tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Futsal

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas berkat dan rahmatnya Saya dapat menyelesaikan penelitian skripsi Saya yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Futsal Putri Sea Games 2017”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana olahraga.

Saya menyampaikan terima kasih kepada Kaprodi Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga Bapak Dr. Mansyur Jauhari, M.Si, dosen pembimbing Bapak Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd dan Bapak Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd dan tidak lupa kepada dosen pembina KOP Sepakbola dan Futsal UNJ Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, S.Pd, M.Pd, Bapak Andri Irawan, S.Pd, M.Pd, Bapak Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd dan Penasihat Akademik Bapak Drs Satia Bagdja Ijatna, M.Pd yang telah membantu dan membimbing Saya dalam pembuatan skripsi ini.

Saya memohon maaf atas segala kekurangan dan memohon kritik dan saran untuk penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat. Amin

Jakarta, 2018

Rani Mulyasari

DAFTAR ISI

RINGKASAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR	8
A. Kerangka Teoritis	8
B. Kerangka Berpikir.....	54
BAB III METODE PENELITIAN.....	56
A. Tujuan Penelitian	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian	56
C. Metode Penelitian	56
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	57
E. Instrumen Penelitian	57
F. Teknik Pengumpulan Data	63
G. Teknik Analisis Data.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	64
A. Deskripsi Data.....	64
B. Analisis Data	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	82

DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ciri Klasifikasi Pada Kelompok Olahraga	9
Tabel 2. Norma <i>VO2 MAX</i>	19
Tabel 3. Norma Tes Kecepatan (20 m)	24
Tabel 4. Norma Tes Kelincahan.....	27
Tabel 5. Norma Tes Daya Ledak	29
Tabel 6. Norma Tes Kelentukan	31
Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian	64
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan	65
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Skor Kecepatan	67
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelincahan	69
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Daya Ledak.....	71
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	73
Tabel 13. Norma dan Hasil Kondisi Fisik	75
Tabel 14. Data Hasil Tes Kondisi Fisik.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kondisi Fisik Untuk Sepakbola dan Futsal Segitiga Emas.	14
Gambar 2. Teknik Mengoper Bola	37
Gambar 3. Teknik Menahan Bola Dengan Telapak Kaki.....	39
Gambar 4. Teknik Mengumpan Lambung	41
Gambar 5. Teknik Menggiring Bola.....	43
Gambar 6. Teknik Menembak Bola.....	44
Gambar 7. Teknik Menyundul Bola	47
Gambar 8. Lapangan Futsal	47
Gambar 9. Gawang.....	50
Gambar 10. <i>Bleep Test</i>	57
Gambar 11. <i>Sprint 20 meter Test</i>	58
Gambar 12. <i>Shuttle run 8 x 5 meter Test</i>	59
Gambar 13. <i>Vertical Jump Test</i>	60
Gambar 14. <i>Modifikasi Sit And Reach Test</i>	61
Gambar 15. Grafik Histogram Daya Tahan	66
Gambar 16. Grafik Histogram Kecepatan	68
Gambar 17. Grafik Histogram Kelincahan.....	70
Gambar 18. Grafik Histogram Daya Ledak	72
Gambar 19. Grafik Histogram Kelentukan	74
Gambar 20. Diagram Pie Profil Daya Tahan	76
Gambar 21. Diagram Pie Profil Kecepatan	77
Gambar 22. Diagram Pie Profil Kelincahan.....	78
Gambar 23. Diagram Pie Profil Daya Ledak	79
Gambar 24. Diagram Pie Profil Kelentukan	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Kondisi Fisik	86
Lampiran 2. Perhitungan.....	87
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	92
Lampiran 4. Surat Penelitian.....	95
Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga futsal pada saat ini semakin pesat. Banyak negara berkembang di Asia Tenggara sangat cepat dalam mencapai prestasi tertinggi di *event* internasional. Terutama pada futsal putri, di setiap negara hampir memiliki tim nasional futsal putri. Persaingan pada industri olahraga pun semakin ketat. Perkembangan pada futsal putri pun semakin ketat dengan diadakannya liga amatir dan liga profesional putri membuat persaingan semakin ketat. Sepakbola dan futsal putri adalah salah satu cabang olahraga yang paling cepat berkembang di dunia, bukan hanya permainan yang telah populer dengan wanita melainkan kuantitas juga kualitas permainannya telah membaik seiring perkembangan teknologi di dalam olahraga. Kemampuan individu pada setiap atlet menjadi hal yang sangat diamati dalam meningkatkan performa pada saat bertanding.

Di dalam futsal ada beberapa faktor-faktor latihan yaitu fisik, keterampilan, teknik, taktik, psikologis dan teori. Dari faktor-faktor latihan itu ada fisik dan keterampilan. Fisik dan keterampilan merupakan aspek yang sangat dibutuhkan yang di miliki oleh seorang atlet khususnya atlet futsal.

Fisik dan keterampilan merupakan faktor penting yang harus di miliki oleh setiap atlet futsal yang ingin mencapai puncak penampilannya.

Kondisi fisik merupakan hal yang paling mendasar bagi setiap atlet untuk menunjang dan mengembangkan keterampilan khusus bermain futsal yang dimiliki bagi setiap atlet. Pemilihan latihan fisik harus diprogram dengan baik kemudian diberikan kepada atlet supaya atlet memiliki kondisi fisik yang baik.

Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih untuk membentuk program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental. Pelatih yang profesional akan mengembangkan kondisi fisik atlet futsal putri disertai dengan perencanaan dan program latihan secara sistematis. Program latihan diantaranya bertujuan untuk meningkatkan kualitas atlet futsal putri agar benar-benar siap untuk bertanding. Didalam futsal ada beberapa faktor-faktor latihan yaitu fisik, keterampilan, teknik, taktik, psikologis dan teori. Dari faktor-faktor latihan itu ada fisik dan keterampilan. Fisik dan keterampilan merupakan aspek yang sangat dibutuhkan yang di miliki oleh seorang atlet khususnya atlet futsal. Fisik dan keterampilan merupakan faktor penting yang harus di miliki oleh setiap atlet futsal yang ingin mencapai puncak penampilannya. Untuk menciptakan pemain-pemain berkualitas agar mampu berprestasi nantinya pelatih harus menyiapkan program keterampilan atau fisiknya sehingga pemain tersebut dalam pertandingan mempunyai keterampilan dan fisik sama-sama baik.

Selain itu, futsal merupakan olahraga yang memiliki komponen olahraga yang kompleks. Situasi dalam pertandingan yang selalu menguras tenaga memaksa setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik. Ukuran lapangan yang tidak seluas sepakbola memungkinkan terjadinya pergerakan yang terjadi terus menerus.

Sebelum membuat program latihan pelatih harus mengetahui kemampuan setiap atlet yang ia bina. Pengetahuan pelatih tentang kemampuan atlet akan menjadi pedoman untuk membuat program latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet, sehingga program latihan yang direncanakan akan berdampak positif pada atlet. Selain fisik dan keterampilan bermain futsal ada hal-hal lain yang perlu diperhatikan pemain yaitu masalah pendidikan, di usia remaja pemain juga membutuhkan ilmu pengetahuan untuk mengembangkan dirinya menjadi pemain yang berpendidikan, sehingga ketika sudah tidak menjadi pemain ataupun atlet futsal masih mempunyai keterampilan lain dari pendidikan yang mereka pelajari. Seharusnya cara memberikan tes fisik harus disusun secara sistematis dan baik agar saat menentukan standar atlet tersebut dikatakan sebagai atlet yang sangat baik, baik, kurang baik, memiliki panduan yang benar.

Dari pengambilan tes yang digunakan oleh tim nasional Indonesia masih secara umum dari segi fisik dan keterampilannya, membuat peneliti tertarik untuk mengadakan tes fisik yang lebih spesifik lagi dan sesuai

dengan karakteristik pemain futsal, selain itu masih belum adanya data atlet futsal putri baru setiap tahunnya dan juga menjadi acuan dalam menggarungi *event sea games 2017* maka item tes tersebut sesuai dengan karakteristik futsal.

Dengan adanya tes fisik pada atlet tim nasional Indonesia, maka peneliti mengadakan pengambilan tes untuk mendapatkan sebuah data penelitian pada atlet futsal putri yang akan menjadi tolak ukur untuk mengetahui kondisi fisik, sehingga mempermudah dalam mengikuti *event sea games 2017* di Malaysia. Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti profil kondisi fisik timnas futsal putri *sea games 2017* di Malaysia. Sehingga tes ini akan bermanfaat untuk membantu pelatih, pemain, dan pihak yang terlibat untuk mengetahui kondisi fisik. Selain itu dengan suatu tes pelatih dapat memperoleh data yang tepat, sehingga akan lebih memudahkan untuk mendiagnosis kesalahan-kesalahan dan kelebihan-kelebihan apa saja yang dimiliki oleh para pemain tim nasional futsal putri. Dengan mengetahui standart kondisi fisik yang benar, diharapkan memberikan kemajuan fisik yang baik sebelum atlet tersebut mengikuti pertandingan dan meraih hasil yang optimal.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah para pemain tim nasional futsal putri tahun 2017 sudah memiliki kondisi fisik yang baik?
2. Apakah para pemain tim nasional futsal putri tahun 2017 sudah memiliki keterampilan yang baik?
3. Bagaimana pengambilan data kondisi fisik pemain tim nasional futsal putri tahun 2017?
4. Apa saja yang dibutuhkan dalam pengambilan data kondisi fisik pemain tim nasional futsal putri tahun 2017?
5. Jenis tes fisik apa saja yang digunakan dalam pengambilan data pemain tim nasional putri tahun 2017?
6. Apa saja yang dibutuhkan untuk pengambilan data fisik pemain tim nasional futsal putri tahun 2017 (daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak) ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan tidak terjadi perluasan masalah, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Futsal Putri *Sea Games* 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Futsal Putri *Sea Games* 2017.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah. Maka kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kegunaan secara teoritis yaitu:

1. Untuk menjawab rumusan masalah tentang bagaimanakah profil kondisi fisik tim nasional futsal putri *sea games* 2017.
2. Hasil penelitian untuk pengembangan kondisi fisik atlet futsal putri Indonesia

Kegunaan secara praktis yaitu:

1. Sebagai masukan untuk Pelatih
2. Hasil penelitian sebagai data awal bagi pelatih untuk membuat program latihan bagi pemain tim nasional futsal putri dalam mengikuti *Sea Games* 2017 di Malaysia.
3. Sebagai bahan pertimbangan untuk membrikan target meraih medali di event *Sea Games* 2017 Malaysia.

4. Para pemain tim nasional futsal putri Indonesia mengetahui kondisi fisik masing-masing.

BAB II

KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoritis

1. Hakikat Profil

Profil sering dihubungkan dengan data. Data yang akan di deskripsikan dapat memperjelas persepsi seseorang terhadap sesuatu yang akan dijelaskan, profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi akan sesuatu.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata Profil adalah pandangan dari samping, (tentang wajah orang); lukisan gambar orang dari samping; sketsa biografis; penampang (tanah, gunung dan lainnya); grafik atau ikhtiar yang memakai fakta tentang hal-hal yang khusus.¹ Kata profil dapat dimaknai sebagai pandangan khusus suatu objek. Kata profil digunakan juga untuk menjelaskan mengenai keadaan sesuatu dan keadaan bentuk, raut wajah, potongan orang atau benda. Profil juga menunjukkan keadaan, identitas atau ciri dari subjek atau foto tipe sebenarnya dari keseluruhan aspek yang ada dan dimiliki oleh subjek.²

¹ Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka), h. 702

² Tim Peneliti Jurusan Somatokineta, Profil Atlet Jurusan Somatokineta, (Jakarta,2004), h.23

Jadi profil juga dapat disimpulkan sebagai data-data mengenai segala sesuatu apa yang dijelaskan sehingga dari penjelasan tersebut memberikan informasi dengan apa yang dideskripsikan tersebut.

Tabel 1. Ciri Klasifikasi Pada Kelompok Olahraga

Kelompok	Tujuan Latihan	Contoh Cabang Olahraga	Struktur Keterampilan	Kemampuan Biomotorik Dominan	Tuntutan Fungsional
1	Kesempurnaan koordinasi dan bentuk keterampilan	Senam <i>Figure Skating</i>	Asiklis	Gabungan yang kompleks dan koordinasi kekuatan dan kecepatan	Sistem syaraf pusat dan <i>neuromuskular</i>
2	Pencapaian kecepatan yang tinggi pada keterampilan siklis	Lari, dayung, renang, dll	Siklis	Kecepatan, daya tahan	Sistem syaraf pusat dan <i>neuromuskular</i> dan <i>cardiovaskular</i>
3	Kesempurnaan kekuatan dan kecepatan suatu keterampilan	Angkat besi, lemar, lompat	Asiklis dan kombinasi asiklis	Kekuatan dan kecepatan	Sistem syaraf pusat dan <i>neuromuskular</i>
4	Kesempurnaan dalam pelaksanaan keterampilan sewaktu berhadapan dengan lawan	Olahraga tim, beberapa olahraga individu	Asiklis dan kombinasi asiklis	Kecepatan, kekuatan, daya tahan dan koordinasi	Sistem syaraf pusat, lokomotor dan <i>cardiorespiratory</i>
5	Kesempurnaan	Layar,	Asiklis dan	Koordinasi	Sistem

	aan dalam mengarahkan bermacam-macam jenis pengendalian	menunggang kuda, sepeda motor	kombinasi asiklis	dan kecepatan	syaraf pusat
6	Kesempurnaan dalam kegiatan sistem syaraf pusat dibawah suatu tekanan dan keterlibatan fisik yang rendah	Menembak, catur	asiklis	Koordinasi, daya tahan	Sistem syaraf pusat
7	Olahraga kombinasi	Dekathlon, biathlon	semua	Gabungan yang kompleks	Sistem syaraf pusat, lokomotor, <i>cardio respiratory</i> ³

Telah dilakukan oleh pelatih informal selama bertahun-tahun. Selama dua dasawarsa terakhir profil resmi telah terus dikembangkan. Pertama di Eropa timur dan baru-baru ini di Eropa barat, Amerika utara dan beberapa persemaukuran negara. Tujuan dari bagian ini adalah membahas modern profil olahraga dan bagaimana hal itu dapat membantu atlet untuk menghasilkan performa terbaik mereka.

³ Tudor O Bompaa, *Theory and Methodology of Training 4th Edition*, h.11

2. Hakikat Kondisi Fisik

Secara terminologi kondisi fisik berarti keadaan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan, tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kemampuan awal fisik atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek lain seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut.⁴ Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor, seperti gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda. Kemampuan biomotor adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan berbagai kemampuan untuk melakukan aktivitas seperti daya tahan, kekuatan dan kecepatan.⁵

⁴ M. Sajoto, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga* (Edisi Revisi), (Semarang: Dahara Prize, 1995), h.8

⁵ Tudor O Bumpa, *Perioditation, Theory and Methodology of Training 5th edition*, (Australia: *Human Kinetic*, 2009), h.6

Dengan demikian Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang harus dimiliki atlet dalam mencapai suatu prestasi dalam olahraga. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu ia harus tahu dan mengerti terlebih dahulu, apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik dan faktor-faktor apa saja yang tercakup didalamnya. Dengan kondisi fisik yang baik, maka pemain akan memiliki penampilan yang baik. Dan tentunya juga akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki dan taktik yang digunakan. Juga dengan kondisi fisik yang baik kemampuan psikologis akan semakin meningkat. Seperti yang dikemukakan oleh James Tangkudung bahwa keadaan kondisi yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya.⁶

Adapun komponen-komponen kondisi fisik menurut Sajoto yaitu : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*).⁷

Dalam bermain sepakbola dan futsal kita melakukan banyak aktivitas fisik, menurut FIFA komponen fisik yang membutuhkan paling mendasar untuk bermain futsal yaitu terdapat pada segitiga emas

⁶James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga*, (Jakarta: Cerdas Jaya, 2006), h.62

⁷ M.Sajoto, *Op.Cit* h.8

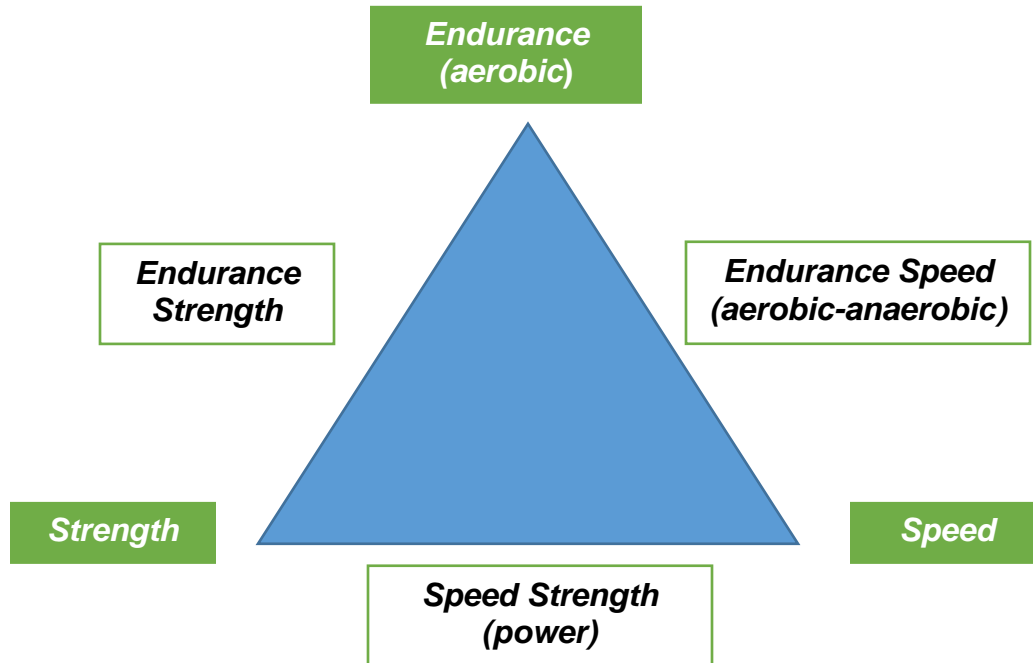
(*Golden Triangel*) yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan reaksi (*speed reaction*). Kemudian dari tiga komponen fisik ini terdapat pengembangan masing-masing yang nantinya akan ada yang namanya kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*).⁸

Oleh karena itu sebelum atlet diterjunkan ke gelanggang pertandingan, seorang atlet sudah semestinya berada dalam suatu kondisi fisik dengan tingkatan yang cukup baik untuk menghadapi segala macam stress yang bakal dihadapi seorang atlet dalam pertandingan. Seperti yang kita ketahui bahwa tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius, atlet tidak dapat mengikuti pertandingan dengan baik.⁹ Dari beberapa pernyataan diatas mengenai kondisi fisik menurut penulis kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam upaya meningkatkan aspek kejiwaan ataupun komponen fisik yang dibutuhkan.

⁸ Satia Bagdja, *Hasil Penelitian Profil Kondisi Fisik Sepakbola*, (Jakarta: FIO UNJ)

⁹ Zen Fadly. *Profil Kondisi Fisik Atletik Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas Hoki Antar Pengda Se-Indonesia 2005*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. (Sumatera Utara: Universitas Negeri Medan, Vol. 13 (1) Januari – Juni 2014). h. 34

The Physical Condition of the Footballer – A golden triangle



Gambar 1. Kondisi Fisik Untuk Sepakbola dan Futsal Segitiga Emas

Sumber: FIFA Coaching 2004

Dengan kondisi fisik yang baik, maka pemain akan memiliki penampilan yang baik. Dan tentunya juga akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki dan taktik yang digunakan, juga dengan kondisi fisik yang baik kemampuan psikologis akan semakin meningkat dikarenakan pentingnya kondisi fisik pemain maka setiap pelatih harus memperhatikan kondisi fisik pemain. Dengan cara merencanakan program latihan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan juga sesuai dengan kemampuan pemain. Kemampuan awal pemain dapat dilihat setelah pemain melakukan tes, baik untuk kondisi fisik ataupun teknik. Dari hasil tes tersebut maka baru disusun program latihan yang sesuai dengan

kemampuan pemain, karena kemampuan tiap pemain pasti berbeda-beda. Dengan kondisi fisik yang prima maka penampilan pemain akan tetap dalam batas kemampuan optimal. Setelah dilakukan latihan secara bertahap dan berkelanjutan maka efek dari latihan akan terlihat pada saat pemain melakukan kembali tes evaluasi kondisi fisik dan teknik.

a. Hakikat Daya Tahan

Daya tahan Secara umum merupakan kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu.¹⁰ Aktifitas olahraga yang berlangsung lama menuntut atlet untuk mempunyai daya tahan yang baik.¹¹ Ahli lain menyatakan bahwa daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang bekerja dalam waktu yang lama karena adanya jaminan kerja otot, yaitu dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya ke otot yang aktif.¹² Maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan merupakan kemampuan kerja otot dalam melakukan kerja fisik secara terus menerus dalam waktu yang lama tanpa kelelahan yang berarti. Atlet dengan daya tahan yang baik juga dapat pulih lebih cepat setelah latihan intensif.

¹⁰ Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, (Bandung: Lubuk Agung, 2010), h.60

¹¹ ASDEP KEMENPORA RI, *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*, (Jakarta: 2009), h. 55

¹² Justinus Lhaksana. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. (Jakarta: Be Champion Penebar Swadaya Group, 2011), h.26

Adapun faktor yang berpengaruh terhadap daya tahan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan *vo2max*. Oleh karena itu kemampuan daya tahan olahragawan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: faktor kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknik untuk menampilkan gerak yang efisien, kemampuan memanfaatkan potensi secara psikologis dan keadaan psikologis saat bertanding atau berlatih.¹³ Selain faktor yang mempengaruhi adapun jenis-jenis daya tahan. Daya tahan mempunyai 3 bentuk dasar yaitu:

- ❖ Daya tahan aerobik dapat diartikan sebagai daya tahan yang dibutuhkan untuk bisa menyelesaikan lari jauh, renang jarak jauh dan bersepeda jarak jauh. Daya tahan jenis ini membutuhkan pemakaian oksigen agar tersedia cukup energi untuk banyak otot yang bekerja.
- ❖ Daya tahan otot adalah daya tahan yang lebih khusus, daya tahan jenis ini dihubungkan dengan kemampuan otot atlet untuk mempertahankan aktivitas otot lokal. Tuntutan untuk melakukan gerak kelompok otot tertentu dengan jumlah ulangan yang banyak.
- ❖ Daya tahan anaerobik dapat diartikan sebagai suplemen untuk waktu singkat bagi daya tahan aerobik. Daya tahan anaerobik adalah faktor penting untuk memulai kegiatan otot yang tidak bisa didukung oleh sistem energi aerobik.¹⁴

Sedangkan menurut FIFA klasifikasi daya tahan untuk cabang sepakbola dan futsal dibagi menjadi:

- ❖ Daya tahan aerobik adalah kemampuan tubuh untuk mentolerir usaha merasa lelah selama mungkin, tanpa usaha ini menjadi terganggu. Jumlah oksigen (O₂) yang diperlukan seperti

¹³ Sukadiyanto, *Op.Cit*, h.61

¹⁴ ASDEP KEMENPORA RI, *loc.cit*, h.55

pembakaran untuk tipe daya tahan. Hal ini membantu tubuh untuk memulihkan usaha merasa lelah.

- ❖ Daya tahan anaerobik adalah kemampuan tubuh untuk mentolerir usaha tenaga melawan rasa lelah tanpa konsumsi oksigen (O₂). Dengan jenis ini sangat *high-intensitas* daya tahan, proses anaerobik menghasilkan asam laktat; otot yang kemudian jenuh dengan asam, yang dapat menyebabkan pengurangan intensitas usaha atau bahkan memimpin pergerakan berhenti sama sekali dan dengan itu terutama tindakan di pertandingan.¹⁵

Futsal merupakan olahraga yang menggunakan system energi anaerobic dengan kondisi lapangan yang kecil pemain akan sering melakukan lari secara bergantian untuk menyerang dan bertahan. Untuk melatih system energy anaerobik dibutuhkan system aerobic terlebih dahulu untuk menciptakan oksigen debt yang kecil. Jika pemain memiliki vo₂max yang baik akan memiliki cadangan oksigen yang banyak sehingga pada saat terjadi oksigen debt pemain tersebut bisa dengan cepat merecovery atau memulihkan tubuhnya dengan menyerap lebih banyak oksigen karena kemampuan vo₂max yang baik. Dalam proses persiapan latihan yang yang panjang dibutuhkan program latihan yang sistematis, struktur dan terencana untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik. Ketika pelatih memiliki waktu yang panjang pelatih dapat mempersiapkan latihan daya tahan atau endurance terlebih dahulu untuk menjadi pondasi dalam. Meningkatkan kondisi fisik yang lainnya. Dalam futsal daya tahan menjadi faktor kwalitis fisik pertama dalam peningkatan

¹⁵ FIFA, *Physical Preparation and Physical Develoment and Training*, h.6, chapter 8

latihan. Daya tahan merupakan kapasitas usaha untuk mengatasi beban dan intensitas latihan yang berat atau sedikit dengan waktu selama mungkin.¹⁶ Dengan waktu bertanding selama 2 x 20 dengan total rata-rata hingga 1 jam permainan. Setiap atlet futsal dituntut untuk memiliki kapasitas daya tahan aerobik maupun anaerobik yang baik untuk mengatasi tuntutan pemain dengan kualitas bermain yang baik. Berbicara mengenai intensitas olahraga futsal memiliki karakteristik *high intensity* atau intensitas tinggi dengan lapangan yang berukuran kecil permainan futsal dituntut bermain cepat. Sehingga setiap pemain futsal harus memiliki kemampuan bermain dari intensitas rendah hingga intensitas tinggi selama mungkin.

Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga harus semakin tinggi. Kapasitas daya tahan yang tinggi sangatlah penting, karena pengulangan teknik dalam jumlah yang banyak dalam olahraga futsal. Selain itu, kapasitas daya tahan yang tinggi akan berdampak pada metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang diperlukan dalam aktivitas fisik. Semakin tinggi kapasitas aerobik atlet maka akan semakin cepat perubahan makanan menjadi energi dan akan semakin cepat proses pemulihan pada setiap aktivitas. Dengan durasi waktu yang panjang dan didalam pertandingan aktivitas fisik yang berubah secara cepat seperti aktivitas yang ringan menangkap,

¹⁶ FIFA, *FIFA Futsal Coaching*, swiss, h.69

melompat, melempar, dan jogging hingga aktivitas fisik yang tinggi seperti berlari dan sprint.

Tabel 2. Norma VO2 MAX

Dalam satuan cc/kg/bb

Katagori				
E (Kurang Sekali)	D (Kurang)	C (Cukup)	B (Baik)	A (Baik Sekali)
1	2	3	4	5
< 35	35-39	40-44	45-49	>49

Sumber. Timnas Futsal Putri *Sea Games* 2017

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pemain yang memiliki daya tahan yang baik maka tidak akan mengalami suatu hambatan dalam menyelesaikan pertandingan yang cukup lama dan juga proses pemulihan kembali pemain akan semakin cepat dan ambang batas kelelahan seorang pemain akan semakin tinggi pula. Dalam hakikatnya daya tahan terbagi menjadi bermacam-macam dan daya tahan adalah kemampuan otot/tubuh melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama.

b. Hakikat Kecepatan

Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau

kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.¹⁷ Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.¹⁸

Kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu, dan kecepatan gerak melewati jarak.¹⁹ Kecepatan menurut Jonath, Haag & Krempel, kecepatan dilihat dari pembagian gerakan kecepatan dapat dibedakan menjadi 3 macam antara lain; kecepatan siklis, kecepatan asiklis, kecepatan dasar.²⁰

a. Kecepatan Siklis adalah produk yang dihitung dari frekuensi gerak (misalnya frekuensi langkah amplitude gerak, contohnya panjang langkah).²¹ Apabila gerakan siklis mulai dengan kecepatan 0 (nol) pada pembagian isyarat mulai, dan jika waktunya dihitung dari pembagian isyarat-isyarat misalnya pada lari cepat jarak pendek, maka dapat

¹⁷ Widiastuti, *Loc.Cit.*

¹⁸ Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, (Yogyakarta: PKO FIK UNY,2002), h.106.

¹⁹ Djoko Pekik Irianto, *Dasar Kepeleatihan*, (Yogyakarta: FIK UNY,2002), h. 73.

²⁰ Jonath, Haag & Krempel, *Lari Sprint*,(1987), h. 20.

²¹ *Loc.Cit*

dibedakan faktor-faktor sebagai berikut: waktu reaksi (start), percepatan gerak pada meter-meter pertama, kecepatan dasar sebagai kecepatan maksimal, maupun stamina kecepatan.

b. Kecepatan Asiklis, kecepatan ini dibatasi oleh faktor yang mengenai kecepatan gerak masing-masing otot dan yang terletak dalam otot.²² Tenaga statis ini dan kecepatan kontraksi yang menentukan cepatnya gerak. Kedua faktor tersebut selanjutnya tergantung pada viskositas dan tonus otot. Selain itu juga faktor-faktor luar memegang peranan, kerja antagonis otot dan pemelarnya sehubungan dengan itu, pangkal dan permulaan lagi otot tuas maupun massa yang digerakan (perbandingan beban-tenaga). Faktor-faktor yang membatasi prestasi adalah tenaga dinamis (gaya cepat) ukuran antropometri (perbandingan badan-tuas) dan massa (perbandingan beban-tenaga)

c. Kecepatan Dasar sebagai kecepatan maksimal yang dicapai dalam gerak siklis adalah produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi gerakan amplitudo gerak.²³ Ini tidak dapat dibedakan menurut kecepatan gerak maju dan kecepatan gerak. Maksimum kecepatan dasar pada wanita dicapai pada usia antara 17 dan 22 tahun, pada pria antara 19 dan 23 tahun. Faktor-faktor yang membatasi adalah: tenaga, viskositas,

²² *Loc.Cit*

²³ *Loc.Cit*

otot, kecepatan kontraksi, ukuran antropometris, koordinasi, stamina dan waktu reaksi.

Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting. Secara umum kecepatan yaitu suatu kemampuan untuk berpindah tempat dari satu titik ke titik lain secara cepat. Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 141) bahwa “kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau jumlah gerakan perunit waktu”.²⁴ Kecepatan pun merupakan salah satu komponen fisik yang peningkatannya sangat sulit. Peningkatan hasil latihan eksklusif hanya bisa meningkat sampai dengan 10 %. Kecepatan dibagi dalam: Kecepatan reaksi, kecepatan maksimal siklis dan asiklis. Dalam futsal setiap pemain dituntut untuk selalu bergerak di lapangan. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Yang dimaksud dengan kecepatan dalam olahraga adalah sebagai gerak laju yang dihasilkan oleh kontraksi otot. Menurut Gallahue “*Speed*

²⁴ Suriah Hanafi, *Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi. Jurnal ILARA, Volume I, Nomor 2, Desember 2010, hlm. 1 – 9.*

*is the ability to cover a short distance in as short a period of time as possible. Speed is influenced by reaction time.*²⁵ Jadi kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sangat cepat/pendek dan kecepatan dipengaruhi oleh reaksi.

Menurut penulis kecepatan adalah kemampuan otot individu untuk melakukan gerakan yang sama dalam waktu yang sangat singkat. Menurut FIFA kecepatan dalam futsal memiliki makna yaitu kapasitas untuk melakukan gerak berpindah dalam waktu sesingkat mungkin.²⁶ adapun jenis kecepatan yang diklasifikasikan yaitu kecepatan reaksi. Kecepatan akselerasi, kecepatan maksimum dan daya tahan kecepatan. Dalam futsal keempat kecepatan tersebut harus dikuasai untuk mendapatkan performance yang baik. Kegunaan kecepatan dalam futsal yaitu dengan jarak yang maksimal 42 meter setiap atlet dituntut untuk melakukan aksi dengan cepat baik saat menyerang, bertahan dan transisi.

Selama pertandingan, seorang pemain menunjukkan banyak aksi-aksi yang membutuhkan pengembangan tenaga secara cepat seperti berlari, atau membuat perubahan secara cepat. Karena aktivitas ini bisa mempengaruhi hasil pertandingan, latihan, kecepatan dianggap sangat penting.²⁷

Selama latihan kecepatan, pemain harus berlatih dengan maksimal untuk waktu tertentu. Latihan kecepatan harus dilakukan diawal latihan

²⁵UPI, *Jurnal Kondisi Fisik*, 2015

²⁶ FIFA, *Loc.cit*, h.70

²⁷ Jens Bangsbo, *Fitness Training In Soccer*. (Spring City: Reedswain Publishing), h. 288

ketika pemain belum merasa lelah. Bagaimanapun juga penting bagi pemain pemain untuk melakukan pemanasan. Ketika latihan kecepatan dilakukan selama 5 - 10 detik inilah saat untuk meningkatkan ketahanan kecepatan karena asam laktat dianggap sedang diproduksi.

Tabel 3. Norma Tes Kecepatan (20 m)

Dalam satuan detik

Katagori				
E (Kurang Sekali)	D (Kurang)	C (Cukup)	B (Baik)	A (Baik Sekali)
1	2	3	4	5
>3.9	3.7-3.9	3,4-3.6	3.1-3.3	<3.1

Sumber. Timnas Futsal Putri *Sea Games* 2017

Dari semua pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas dengan cepat dan sesingkat-singkatnya. Untuk dapat menghasilkan kecepatan, seseorang harus berlatih sesuai dengan kebutuhan komponen biomotorik yang mendukung untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal.

c. Kelincahan

SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam *sport science*. Polman mengemukakan asal mula dari model latihan ini.

Model latihan SAQ sudah berkembang dan dipakai di Amerika Serikat sejak tahun 1980-an. Model latihan SAQ ini awalnya dipopulerkan oleh banyak pelatih *American Football* dan semenjak itu model latihan SAQ menjadi inspirasi serta banyak digunakan cabang olahraga lainnya.²⁸

Latihan SAQ merupakan salah satu produk untuk meningkatkan kecepatan. Dalam pelaksanaannya terdapat terdapat banyak sekali bentuk serat pola yang bisa dipilih mulai dari yang mudah tanpa alat hingga yang sulit dengan menggunakan berbagai alat-alat latihan. Sehingga nantinya dapat merangsang peningkatan kecepatan.

Kecepatan adalah hasil menerapkan kekuatan eksplosif kepada teknik gerakan tertentu. Dalam kebanyakan sport kemampuan merubah arah secara dan kecepatan lebih penting dari pada hanya mencapai atau menjaga kecepatan tinggi. Ketangkasan dan *output* bertenaga, serta kemampuan langkah efisien menggunakan eksentrik dan konsentrik dalam gerakan balistik.²⁹ Berdasarkan pendapat di atas kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh dalam menempuh suatu jarak tertentu dengan sesingkat-singkatnya dengan satuan waktu.

²⁸www.google.co.id, *SAQ for Game Player*. (diakses pada jumat, 10 Februari 2017)

²⁹Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk, *Op Cit*, h.36

Johansyah Lubis dalam bukunya membagi kecepatan lari garis lurus atas tiga tahap yakni : (1) akselerasi, (2) pencapaian kecepatan maksimal (3) pemeliharaan kecepatan maksimal.³⁰

Jadi kecepatan dibagi menjadi:

1. Kecepatan reaksi: kemampuan organisme atlet untuk menjawab menjawab suatu rangsangan dengan secepat mungkin dan dengan hasil yang baik
2. Kecepatan maksimal yang siklis: daya akselerasi dan kecepatan maksimal
3. Kecepatan maksimal yang asiklis: agility (kemampuan merubah arah dengan gerakan secepat-cepatnya.³¹

Upaya meningkatkan kemampuan atlet komponen latihan yang diberikan harus bertahap meliputi latihan teknik, fisik, dan taktik maka kelincahan perlu ditingkatkan. "Kelincahan merupakan kemampuan melakukan sebuah gerakan yang singkat atau cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kelincahan adalah kesinambungan antara perpaduan fleksibilitas kelenturan oleh tubuh dan kesinambungan otot-otot yang bekerja untuk menghasilkan gerak yang singkat dan kompleks."³² Kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan *reacceleration*. Menurut Moch. Moeslim, kelincahan

³⁰Johansyah Lubis, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2003), h.92

³¹Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk, Op Cit, h.36

³² Dwita Febriyanti, 2017. *Perbandingan Metode Latihan Cone Dan Reaction Ball Terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education Vol 1 No 2 tahun 2017.*

diartikan kemampuan seseorang mengubah posisi dan atau arah dalam waktu cepat³³. Sama halnya dengan komponen fisik yang lainnya, kelincahan harus dilatih dengan program yang sesuai dengan kemampuan pemain. Dengan demikian komponen kelincahan yang dimiliki oleh pemain akan membantu pemain untuk melakukan gerakan berbelok dan berbalik arah, berkelok-kelok. Pemain yang memiliki kelincahan yang tinggi maka akan menunjang keterampilan teknik dalam melewati lawan atau melakukan gerakan menghindari penjagaan lawan. Menurut Alan Pearson, menerangkan tentang kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan, kekuatan, kecepatan atau kontrol tubuh.³⁴

Tabel 4. Norma Tes Kelincahan (Shuttle Run 8 x 5 m)

Dalam satuan detik

Katagori				
E (Kurang Sekali)	D (Kurang)	C (Cukup)	B (Baik)	A (Baik Sekali)
1	2	3	4	5
>13,5	13,1-13,5	12,6-13,0	12,1-12,5	<12,1

Sumber. Timnas Futsal Putri *Sea Games* 2017

³³ Moch. Moeslim, *Tes dan Pengukuran Kepeleatihan*, (Jakarta: KONI PUSAT, 1995), h. 15

³⁴ Alan Pearson, *SAQ FOOTBALL : Training and Conditioning For Football 2nd Edition*, (A&C Black, London 2007), h. viii

Kelincahan adalah elemen yang juga penting diantara yang lain dalam futsal. Kelincahan harus ditunjang dengan dua komponen fisik yang lain yaitu kecepatan dan kelentukan. Tentunya komponen-komponen fisik yang lain juga menunjang kelincahan seorang pemain. Namun komponen ini harus dimiliki dengan terlebih dahulu oleh seorang pemain jika ia ingin memiliki kelincahan yang baik. Dengan kelincahan yang baik pemain akan membantu pemain melakukan pola penyerangan dan pertahanan yang paling baik dengan cepat. dua komponen pendukung dari kelincahan adalah kecepatan dan kelentukan, dengan kecepatan yang maksimal dan kelentukan yang baik maka akan menunjang kelincahan pemain. Kelincahan juga memiliki manfaat yang lainnya yaitu membantu mencegah cedera, melatih otot untuk digunakan sebagaimana mestinya. Kelincahan merupakan modal bagi pemain untuk melakukan setiap aktifitas dalam pertandingan.

d. Daya Ledak

Daya ledak atau power merupakan komponen biomotrik yang identik dengan kekuatan eksplosif. Dalam olahraga daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak eksplosif, yang terdiri atas dua kelompok biomotorik yaitu unsur kekuatan (strength) dan kecepatan (speed).³⁵

³⁵ Ngurah Nala, *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. (Denpasar: Universitas Udayana, 1998), h. 58

Dalam futsal olahraga yang dominan menggunakan *lower body* Kekuatan dan kecepatan merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan lompatan yang baik, diperlukan kualitas otot tungkai yang baik pula. Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan. Bentuk latihan untuk meningkatkan otot tungkai, daya ledak dan daya tahan otot adalah latihan latihan yang membentuk kontraksi isotonik, kontraksi isometrik, kontraksi isokinetis. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah suatu kesatuan dari komponen biomotorik yang merupakan bagian yang sangat penting didalam permainan futsal. Dikarenakan permainan sepakbola itu menuntut seorang pemain dapat melakukan berbagai macam bentuk gerakan yang berubah-ubah dalam waktu yang singkat.

Tabel 5. Norma Tes Daya Ledak (Vertical Jump)

Dalam satuan centimeter

Katagori				
E (Kurang Sekali)	D (Kurang)	C (Cukup)	B (Baik)	A (Baik Sekali)
1	2	3	4	5
<30	31-40	41-50	51-60	>60

Sumber. Timnas Futsal Putri *Sea Games* 2017

Tujuan daya ledak dalam permainan futsal yaitu membantu atlet untuk mendapatkan kualitas tendangan yang baik, heading yang baik dan lompatan yang baik saat bermain dilapangan. Jadi dapat disimpulkan bahwa Kekuatan dan kecepatan merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan lompatan yang baik, diperlukan kualitas otot tungkai yang baik pula. Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan. Bentuk latihan untuk meningkatkan otot tungkai, daya ledak dan daya tahan otot adalah latihan-latihan yang membentuk kontraksi isotonik, kontraksi isometrik, kontraksi isokinetik.

e. Kelentukan

Kelentukan atau *flexibility* merupakan kemampuan yang mengandung makna kualitas gerak pada persendian yang didukung oleh kualitas otot, tendon dan ligamen.³⁶ Sedangkan Sajoto berpendapat bahwa “kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian”.³⁷ Kelentukan atau fleksibilitas biasanya mengacu pada

³⁶ ASDEP KEMENPORA RI, *Loc.Cit*, h.21

³⁷ M. Sajoto, *Kekuatan Kondisi Fisik*, (dahara prize, Jakarta 1996), h.58

ruang gerak sendi atau sendi-sendi tubuh. Kelentukan tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligamen. Jadi kelentukan atau fleksibilitas adalah kemungkinan gerak pada daerah gerak persendian atau golongan persendian. Meskipun hal ini sangat dipengaruhi oleh bentuk tulang yang membentuk persendian, faktor yang paling besar pengaruhnya pada kelentukan adalah kemampuan sekitar persendian tersebut, untuk meregang secara optimal mungkin.

Tabel 6. Norma Tes Kelentukan (*Sit and Reach*)

Dalam satuan centimeter

Katagori				
E (Kurang Sekali)	D (Kurang)	C (Cukup)	B (Baik)	A (Baik Sekali)
1	2	3	4	5
<14	14-20	21-27	28-34	>34

Sumber. Timnas Futsal Putri *Sea Games* 2017

Kelentukan sendiri dibagi menjadi kelentukan statis, kelentukan dinamis, PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) dan balistik.

Kelentukan atau fleksibilitas dapat dilatih setiap hari berupa latihanlatihan peregangan. Dengan latihan tersebut meskipun waktu yang tidak lama, dapat membantu untuk: 1. Mencegah cedera 2. Memperbaiki efisiensi biomekanis 3. Menaikan kemampuan otot yang memanjang 4. Memperbaiki koordinasi antar golongan otot 5. Memperbaiki relaksasi otot 6. Mengurangi kekuatan otot setelah

bergerak 7. Meniadakan kemungkinan terjadinya keterbatasan gerak karena membesarnya otot.³⁸

Dapat disimpulkan kelentukan adalah ruang gerak sendi pada manusia yang dapat digunakan seluas-luasnya. Sehingga dalam proses latihan atau pertandingan resiko cedera pada individu menjadi berkurang.

3. Hakikat Futsal

Futsal adalah olahraga yang menarik dan mulai sangat digemari diberbagai penjuru dunia hingga saat ini, meski tergolong olahraga baru tapi perkembangannya sangat pesat karena olahraga ini dapat menjadi pilihan yang tepat untuk sekedar berolahraga dan mengisi waktu luang karena futsal dimainkan oleh 5 (lima) orang termasuk penjaga gawang dan hanya menggunakan area lapangan yang lebih kecil dari pada olahraga sepak bola pada umumnya dan juga tak terkendala cuaca karena futsal sering dimainkan didalam ruangan. Futsal menurut objeknya merupakan olahraga open skill/ keterampilan terbuka dengan kondisi lingkungan dan objeknya dinamis dan berubah-ubah. Seperti halnya dalam permainan futsal seorang atlet harus memiliki banyak keterampilan seperti menendang, menggiring bola, menguasai bola dan menyundul bola. Keterampilan tersebut dilakukan sesuai dengan kondisi permainan dalam menyerang maupun bertahan.

³⁸ Joe Luxbacher, *Conditioning For Soccer*, (USA : Master Press, 1997), h.228

Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan didalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak di Indonesia, baik di Jakarta maupun didaerah. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim.³⁹

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis).⁴⁰ Futsal pertama kali dimainkan dikota Montevideo pada tahun 1930, dengan versi *five-to-five* yang dicetuskan oleh Juan Carlos Ceriani. Istilah “Futsal” adalah singkatan dari bahasa Portugis “*Futebol de salao*”, bahasa Prancis “*Futbol Salon*” atau bahasa Spanyol “*Futbol Sala*”, yang diterjemahkan secara harfiah berarti “sepak bola dalam ruangan”.

Tahun 1950 Profesor warga negara Uruguay Juan Carlos Ceriani timbul ide atau gagasan untuk memodifikasi empat cabang olahraga dijadikan satu cabang olahraga yang disebut futsal. Empat cabang olahraga itu, adalah:

- a. Futsal / Sepak Bola, mencetak gol dengan kaki atau sundulan kepala

³⁹ Justinus Lhaksana, *Op. Cit*, hal. 5

⁴⁰ Jhon D.Tenang, *Mahir Bermain Futsal*, Bandung: DAR! Mizan, 2008, h.1

- b. *Basketball* / Bola Basket, jumlah pemain dalam tim dan wasit dua orang
- c. *Handball* / Bola tangan, ukuran lapangan dan larangan mencetak gol dari samping
- d. *Waterpolo* / Polo air, tidak diperkenankan kontak badan yang kasar dan lain-lain, yang dirangkum dalam cabang olahrag baru yaitu disebut Futsal.⁴¹

Pada tahun 1954 futsal di negara Brazil terus ditingkatkan dan dikembangkan kepopulerannya dari sisi peraturan dan segi permainan, yang langsung disetujui oleh Negara Bagian Brazil lainnya. Sejak saat itu aturannya secara terus menerus dimodifikasi melalui kejuaraan-kejuaraan dengan tujuan membuat permainan agar lebih menarik.

Perkembangan futsal di dunia akhir-akhir ini sangat pesat terjadi dinegara-negara Asia termasuk Indonesia. Pada tahun 2002 Indonesia dipercaya pertama kali oleh AFC (*Assosiaation Football Confederation*) sebagai penyelenggara kejuaraan futsal se-Asia dan pelaksanaanya sukses tetapi sayangnya tim futsal Indonesia sendiri tak mampu lolos kebabak berikutnya.

Permainan sepak bola ruangan mengkondisikan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit, waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil

⁴¹ Andri Irawan, "Teknik Dasar Modern Futsal", (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009), h. 4

hampir tak ada ruangan untuk membuat kesalahan, futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang membuat gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol. Menang atau kalah itu terjadi diseluruh olahraga. Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada tim baik akan menjadikan seorang pemain bintang.

Permainan futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan membuat gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan. Jangan pernah membicarakan tentang taktik dan strategi permainan, jika pemain tidak menguasai teknik dasar dalam permainan futsal. Karena dalam situasi permainan futsal, setiap pemain pasti bersentuhan dengan bola, apabila pemain tidak menguasai teknik dasar yang baik maka lawan akan mudah merebut dan menguasai permainan.

Pada dasarnya teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan sepak bola. Perbedaan terletak pada bentuk perkenaan teknik dasar, yang digunakan dalam futsal lebih kepada efisiensi gerakan karena setiap pemain harus cepat mengambil keputusan jika dibandingkan sepak bola. Maka dari itu pemain futsal harus memiliki teknik dasar yang mumpuni, seperti mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*),

mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).⁴²

a. Mengumpan (*Passing*)

Dalam permainan futsal teknik dasar mengumpan adalah senjata utama untuk memulai pertandingan karena mulai dari *kick off* selalu diawali dengan mengumpan, maka dari itu mengumpan merupakan satu teknik yang wajib dikuasai semua pemain futsal.

Mengumpan (*passing*) merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*.⁴³ Futsal merupakan suatu permainan yang mengutamakan operan-operan pendek atau istilah kerennya *passing game*. Karenanya, seorang pemain harus menguasai teknik mengumpan atau mengoper bola yang benar.⁴⁴

Tipe *passing* berdasarkan jarak terbagi dalam 3 jenis, yaitu:

1. Jarak pendek (*short pass*) antara 0 meter sampai 4 meter atau 10-12 feet

⁴² *Ibid*, h. 21

⁴³ Justinus Lhaksana, *Op Cit*, h. 30

⁴⁴ Jhon D Tenang, *Op Cit*, h.83

2. Jarak menengah (*medium pass*) 4 meter sampai dengan 10 meter atau 10-30 *feet*
3. Jarak jauh (*long pass*) diatas 10 meter atau lebih dari 30 *feet*

Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, 3 hal dalam kualitas mengumpan:

1. Keras
2. Akurat
3. Mendatar

Cara dan teknik mengoper bola sama seperti dalam melakukan tendangan, bisa dengan *push pass*, *outside of the foot pass*, dan *chip pass*.⁴⁵



Gambar 2. Teknik Mengoper Bola

Sumber : Andri, Irawan. Teknik Dasar Modern Futsal, (Jakarta : Pena Pundi Aksara , 2009).h. 25

Dalam mengumpan (*passing*) yang perlu di perhatikan adalah:

⁴⁵ Andri Irawan, *Op. Cit*,h. 23

1. Kaki tumpu tepat berada disamping bola, pandangan harus selalu lihat bola
2. Pada kaki yang digunakan untuk passing atau kaki ayun gunakan kaki bagian dalam untuk mengumpan dan ayun kaki kebelakang kearah depan dengan kuat
3. Pada saat sentuhan kaki dengan bola (*impact*) arahkan kaki pada bagian tengah bola dan lanjutkan dengan gerakan lanjutan (*follow through*)

b. Menerima Bola (*Receiving The Ball*)

Seperti halnya teknik dasar mengumpan, teknik yang wajib dikuasai seluruh pemain futsal adalah menerima bola karena selain ada pemain yang melakukan *passing* tentu ada pemain lainnya yang harus menerima operan tersebut. Teknik dasar menerima bola juga sangat menentukan arah bola selanjutnya maka dari itu sering disebut *first touch* sangat menentukan bagaimana keputusan pemain selanjutnya dilapangan, jika sentuhan pertama (*first touch*) yang dilakukan sempurna maka akan memudahkan pemain melakukan keputusan selanjutnya.

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola.⁴⁶ Mengontrol bola dengan akurat adalah sebuah modal utama bagi setiap pemain, Menerima operan bola kerap terjadi dalam sebuah pertandingan futsal,

⁴⁶ *Ibid*, h.29

mengontrol bola dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu kaki, dada maupun paha.⁴⁷

Melakukan sentuhan pertama yang sempurna merupakan skill yang vital bagi pemain dalam mengontrol bola ketika menerima operan dari rekannya. Ada beberapa cara mengontrol bola, yakni dengan kaki, dada, dan paha. Tekniknya juga berbeda ketika menerima bola datar (*ground balls*) dan bola lambung (*bouncing balls*). Jika menggunakan kaki, ada tiga cara yang harus dilakukan, yakni dengan menggunakan bagian alas sepatu (*sole*), sisi dalam sepatu (*inside sole*), dan sisi luar (*outside sole*).⁴⁸



Gambar 3. Teknik Menahan Bola Dengan Telapak Kaki
 Sumber : Andri, Irawan. Teknik Dasar Modern Futsal, (Jakarta : Pena Pundi Aksara , 2009) .h. 30

Yang harus dilakukan pada saat menahan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut:

⁴⁷ Justinus Lhaksana & Ishak H. Pardosi, *Inpirasi dan Spirit Futsal*,(Jakarta: Raih Asa Sukses, 2008),h. 30

⁴⁸ Jhon D Tenang, *Op. Cit*, h. 69

1. Pandangan selalu lihat dari mana datangnya bola, persiapkan kaki yang akan digunakan untuk menahan bola
2. Angkat kaki yang digunakan sebagai penahan bola dan gunakan kaki tumpu sebagai penyeimbang tubuh.
3. Tahan bola dengan menggunakan kaki bagian bawah (*sole*), agar mudah dikuasai kurang lebih membentuk sudut 45 derajat.

c. Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Dalam permainan futsal jarang digunakan teknik mengumpan lambung karena lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepak bola sehingga memungkinkan pemain untuk membuat umpan lambung yang tidak maksimal, umpan lambung dalam permainan futsal biasanya disebut *chipping* yang digunakan untuk mengumpan rekan satu tim yang berada dibelakang lawan dengan cara melalui jalur udara.

Teknik dasar mengumpan lambung ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan. Karena situasi bermain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan (*pressure*). *Chipping* yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah.⁴⁹

⁴⁹ Andri Irawan, *Op Cit*,h. 27

Pada saat melakukan umpan lambung tempatkan kaki tumpu lebih dekat dari teknik tendangan lainnya. Gunakan bagian kaki bawah diantara tali sepatu dan jari kaki (*finger*) tetapi bukan ujung kaki, perkenaannya dibagian paling bawah bola.⁵⁰



Gambar 4. Teknik Mengumpan Lambung

Sumber : Andri Irawan, "Teknik Dasar Modern Futsal", (Jakarta : Pena Pundi Aksara , 2009),h.28

Gerakan teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*) adalah sebagai berikut:

1. Tempatkan kaki tumpu tepat berada pada samping bola, pandangan selalu lihat bola.
2. Pada kaki yang digunakan untuk mengumpan atau kaki ayun gunakan ujung kaki bagian atas dan ayun kaki kebelakang kearah depan dengan kuat.
3. Pada saat sentuhan kaki dengan bola (*impact*) arahkan ke bagian bawah bola agar bolanya dapat melambung, lalu diteruskan dengan gerakan lanjutan (*follow through*), dimana setelah sentuhan dengan bola ayunan kaki jangan dihentikan.

⁵⁰ *Ibid*,h. 27

d. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Pemain yang mempunyai teknik diatas rata-rata biasanya di lihat dari cara pemain tersebut menggiring bola, jika didalam pertandingan pemain dapat melewati beberapa pemain dan merepotkan barisan pertahanan tim lawan dengan teknik *dribbling* yang cepat dan masih dalam penguasaan dan akhirnya memberikan keuntungan untuk memenangkan pertandingan.

Teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung.

Dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*) dan bagian pinggung kaki (*instep of the foot*). Akan tetapi situasi permainan dituntut untuk menggiring bola dengan telapak kaki (*sole of the foot*) dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai.⁵¹ Dan karena itu dalam permainan futsal *dribbling* dilakukan

⁵¹ *Ibid*,h. 32

seperlunya saja untuk menjaga bola atau melakukan penetrasi untuk mencetak gol, *dribbling* yang berlebihan hanya mempermudah lawan untuk merebut bola.⁵²



Gambar 5. Teknik Menggiring Bola

Sumber : Andri, Irawan. Teknik Dasar Modern Futsal, (Jakarta : Pena Pundi Aksara , 2009) .h. 33

Dalam teknik menggiring bola yang harus diperhatikan adalah:

1. Tempatkan kaki tepat disamping bola dan pandangan selalu lihat bola setiap kali kaki bersentuhan dengan bola.
2. Sentuhan kaki dengan bola gunakan kaki bagian bawah sepatu agar bola mudah dikuasai
3. Gulirkan bola kearah depan, jaga keseimbangan dengan mengayunkan tangan, atur jarak dorongan agar bola masih dalam penguasaan.

e. Menembak (*Shooting*)

Dalam permainan futsal salah satu senjata utama untuk mencetak gol adalah dengan teknik menembak bola (*shooting*), karena cara

⁵² Sahda Halim, *1 Hari Pintar Main Futsal*,(Yogyakarta: Media Presindo, 2009), h. 7

menyelesaikan peluang yang paling tepat dan akurat adalah dengan melakukan *shooting* sekencang-kencangnya ke arah gawang.

Seperti dalam sepak bola, kemampuan melakukan *shooting* juga menjadi elemen yang sangat penting dalam futsal. *Shooting* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk menyelesaikan serangan yang sudah dibangun.⁵³ *Shooting* dapat dibagi menjadi teknik yaitu *shooting* punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan.⁵⁴

Menembak merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapatkan kesempatan untuk mencetak gol dalam memenangkan pertandingan. *Shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol.⁵⁵



⁵³ *Ibid*, h. 76

⁵⁴ Andri Irawan, *Op. Cit*, h. 34

⁵⁵ Jhon D Tenang, *Op. Cit*, h. 84

Gambar 6. Teknik Menembak Bola

Sumber : Andri, Irawan. Teknik Dasar Modern Futsal, (Jakarta : Pena Pundi Aksara , 2009) .h. 34

Teknik dasar menembak bola (*shooting*) harus memperhatikan hal-hal berikut agar hasil dari tendangan seperti yang diinginkan:

1. Tempatkan kaki tumpu tepat berada disamping bola dengan ujung kaki digunakan untuk mengarahkan hasil tendangan. Ayun kaki yang digunakan untuk menembak (*shooting*) kebelakang dan arakan kedepan.
2. Pada saat sentuhan kaki dengan bola (*impact*) gunakan kaki bagian punggung dan arahkan tepat pada bagian tengah bola, lalu kunci dan kuatkan tumit agar hasil lebih sempurna.
3. Lanjutkan dengan gerakan lanjutan (*follow thought*).

f. Menyundul (*Heading*)

Teknik menyundul bola dalam permainan futsal digunakan hanya jika bola dilambungkan ke udara, karena lapangan yang kecil dan rata sehingga begitu jarang ada pemain yang melambungkan bola. Hanya jika kebutuhan untuk mencetak gol dengan menyambut bola lambung dan menghalau serangan melalui jalur udara teknik menyundul bola digunakan. Akan tetapi teknik tersebut penting untuk dipelajari karena bisa salah satu senjata jitu jika peluang lewat bola bawah sudah terbaca dan mudah dihalau oleh lawan.

Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepak bola konvensional, tetapi ada situasi ketika anda

perlu menggunakan teknik menyundul bola untuk menghalau bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.⁵⁶

Tidak begitu sulit untuk mengontrol bola dengan kaki atau menahan bola dengan paha. Namun, tidak mudah untuk mengontrol bola dengan kepala. Mereka yang tahu tentang sepak bola, tentu mengetahui bahwa sundulan merupakan salah satu skill paling penting dalam suatu permainan.⁵⁷ Cara menyundul bola yang baik adalah dengan menggunakan dahi dan mata harus terbuka, jangan menggunakan ubun-ubun. Untuk melakukan sundulan yang keras, sebelum menyundul bola kepala dapat ditarik dibelakang.⁵⁸

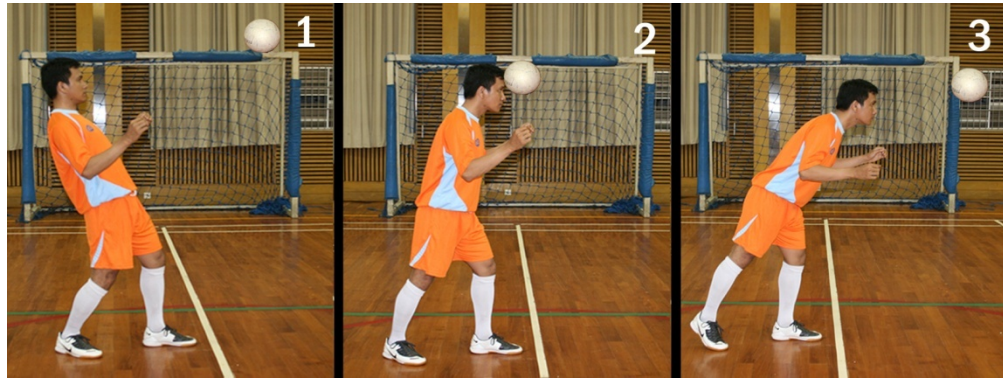
Untuk menyundul bola, hendaknya memperhatikan berikut ini :

- Lihat datangnya bola
- Melengkungkan tubuh
- Jaga keseimbangan dengan melebarkan tangan
- Sentuhan bola dengan dahi (bagian kepala yang keras)
- Ada gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jalannya bola lebih cepat kearah yang kita tuju.

⁵⁶ Andri Irawan, *Op Cit*, h. 36

⁵⁷ Jhon D Tenang, *Op. Cit*, h. 84

⁵⁸ Justinus Lhaksana & Ishak H. Pardosi, *Op Cit*, hal. 78

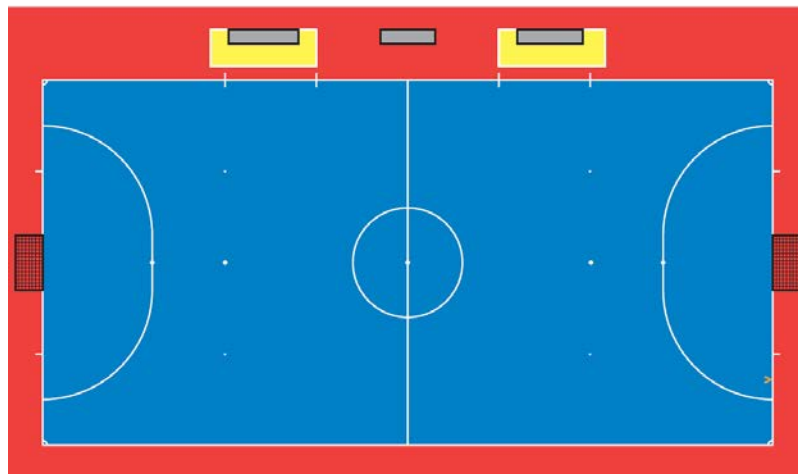


Gambar 7. Teknik Menyundul Bola

Sumber : Andri, Irawan. Teknik Dasar Modern Futsal, (Jakarta : Pena Pundi Aksara , 2009) .h. 38

a. Lapangan futsal

Lapangan futsal yang digunakan untuk permainan futsal yaitu merujuk pada standar FIFA



Gambar 8. lapangan futsal

Sumber: www.google.co.id

❖ Ukuran lapangan

Dengan ukuran standar panjang yaitu 25-42 meter dan lebar 15 -25 meter.

❖ Tanda lapangan

Lapangan ditandai dengan garis. Garis tersebut termasuk garis pembatas lapangan. Garis yang lebih panjang disebut garis samping (*touched line*) dan yang lebih pendek disebut garis gawang (*goal line*). Lebar garis pembatas 8 cm. Lapangan dibagi menjadi dua dan diberi garis tengah. Titik tengah ditandai pada garis setengah lapangan dan lingkaran pada titik tengah dibuat dengan radius 3 m

❖ Daerah penalti

Daerah Penalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut :

Seperempat Lingkaran, titik penalti pertama dengan radius 6 m, titik penalti kedua 10 m ditarik sebagai pusat diluar dari masing-masing tiang gawang. Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing, seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16m berbentuk

paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang tersebut.

❖ Tendangan sudut

Seperempat Lingkaran dengan radius 25 cm ditarik di dalam lapangan dari setiap sudut

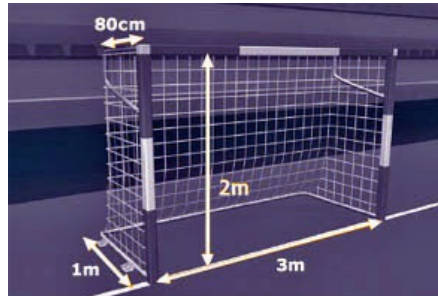
❖ Daerah Pergantian Pemain

Daerah pemain cadangan terletak pada samping lapangan dengan tempat duduk tim di kedua sisi yang sama sehingga mempermudah untuk pergantian pemain.

Daerah pergantian pemain terletak depan tempat duduk pemain cadangan dan dengan panjang 5 m. Daerah ini ditandai pada masing-masing sisi dengan garis yang memotong garis samping, dengan lebar garis 8 cm dan panjang 80 cm, dimana 40 cm digambarkan didalam lapangan dan 40 cm diluar lapangan.

Daerah Bebas berjarak 5 m dari garis tengah dan garis samping. Daerah bebas ini, secara langsung didepan pencatat waktu dan harus tetap dalam keadaan kosong dan bebas pandangan.

❖ Gawang



Gambar 9. Gawang

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang gawang (*goal post*) yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang secara horizontal (*cross bar*).

Jarak antar tiang ke tiang gawang 3 m dan jarak dari ujung bagian bawah tanah ke palang gawang adalah 2 m. Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 8 cm. Jaring dapat dibuat dari nilon yang diikat ke tiang gawang dan palang gawang dibahagian belakang yang diberi beban.

❖ Bola

Ukuran bola yang digunakan nomor 4 dengan keliling 62-64 cm, berat 0,4 - 0,44 kg, lambungan bola 55-65 cm pada pantulan pertama dan

bahan yang digunakan kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan tak berbahaya)

❖ Pemain

Dalam futsal jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan yaitu 5 orang, salah satunya penjaga gawang. Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan berjumlah 2 orang (tidak termasuk cedera). Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang. Batas jumlah pergantian pemain: tak terbatas

❖ Waktu Permainan

Lama permainan normal yaitu 2x20 menit dengan istirahat 10 menit. Adapun perpanjangan waktu selama 2x5 menit bila masihimbang setelah waktu norma. Waktu *time out* setiap tim yaitu 1 menit disetiap babak tidak berlaku ada perpanjangan waktu.

❖ Jenis Lapangan

Adapun jenis lapangan futsal yang digunakan diseluruh dunia yaitu *Parquette, vinyl, taraflex*, karpet plastik, semen dan rumput sintetis.

❖ Peraturan Permainan

Permainan futsal dimulai dengan tendangan *kick off* yaitu bola dititik tengah lapangan dan ditendang kearah daerah lawan. Pergantian dilakukan diarea pergantian didepan bench tim dengan jumlah pemain bebas untuk pergantian dengan syarat pemain yang diganti

harus melewati garis pergantian selanjutnya pemain pengganti dapat masuk. Bola out di futsal dilakukan dengan tendangan kedalam bola diletakan digaris lalu ditendang dengan durasi hanya 4 detik jika melebihi maka keuntungan tendangan masuk untuk lawan. Permainan futsal merupakan olahraga paling *sportif* dan *fairplay* setiap pelanggaran merugikan akan mendapatkan peringatan dan tendangan bebas apabila pelanggaran diarea dalam setengah lingkaran kiper maka mendapat keuntungan tendangan pinalti, jika pelanggaran dilakukan lebih dari 5 kali maka lawan mendapat keuntungan tendangan pinalti dititik 10 meter setiap kali pelanggaran, jenis pelanggaran ada ringan, sedang dan berat. apabila pelanggaran berat sudah mengarah pada kesengajaan kekerasan pemain akan diperingatan oleh wasit jika 3 kali peringatan maka wasit memberikan kartu kuning untuk pemain. Pelanggaran lebih keras akan mendapatkan kartu merah. Pemain yang mendapat kartu merah dikeluarkan dari area lapangan dan tidak dapat digantikan selama 2 menit permainan tanpa gol dan dapat digantikan langsung apabila terjadi gol cepat. Tim pemenang adalah tim yang memiliki jumlah gol lebih banyak dari lawannya hingga peluit berakhir pertandingan ditiup.

Bermain futsal memberikan rasa tersendiri bagi para pemainnya. Dalam bermain futsal selain teknik bermain hal yang harus diperhatikan adalah kecepatan seorang pemain futsal itu sendiri. Hal ini tentu saja menjadikan permainan futsal sebagai salah satu olahraga yang memacu kecepatan dalam menyisir area permainan. “Yang memperkenalkan futsal pertama kali di Indonesia adalah Justinus Lhaksana pria asal Surabaya, 28 Juli 1967 merupakan tokoh sentral yang memperkenalkan futsal di Indonesia.”⁵⁹ Ia merupakan pendiri Yayasan Indonesia Futsal Mandiri (IFM), sebuah yayasan yang bergerak melakukan pembinaan futsal di Indonesia. Menurut Justinus Lhaksana futsal adalah “ jenis olahraga yang memiliki aturan tegas dalam hal kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan bentuk kekerasan lainnya seperti dalam permainan sepak bola, tidak diizinkan dalam futsal.”⁶⁰ Ia juga mengatakan bahwa “futsal tidak hanya sarana berolahraga, juga sudah menjadi bagian gaya hidup. Olahraga ini mampu menciptakan suasana baru dalam dunia olahraga. Penggemarnya mulai dari anak-anak, pelajar, mahasiswa, eksekutif muda, selebriti, sampai dengan pejabat negara sangat menggemari olahraga ini.”⁶¹

⁵⁹ Justinus Lhaksana, Ishak H. Pardosi. *Op.Cit.*, h. 12

⁶⁰ *Ibid.*, h. 33

⁶¹ Justinus Lhaksana, Ishak H. Pardosi. *Op.Cit.*, h. 7

Menurut penulis futsal adalah olahraga yang dimainkan di lapangan kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit yaitu 5 lawan 5 dengan mengacu pada permainan sepakbola hanya bentuk peraturan yang berbeda dan merupakan bentuk olahraga populer yang dimainkan oleh banyak kalangan karena sifatnya yang bisa berprestasi ataupun hiburan bagi yang memainkan.

B. Kerangka Berpikir

Dalam bermain futsal ada faktor- faktor latihan yang perlu pemain miliki diantara lain fisik, keterampilan, taktik, psikologis dan teori. Dari semua faktor tersebut fisik dan keterampilan merupakan salah satu komponen yang penting didalam sepakbola yang perlu pemain kuasai, karena dengan kondisi fisik yang baik maka pemain akan memiliki penampilan yang baik. Dan tentunya juga akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki dan taktik yang digunakan kemudian dengan kondisi fisik yang baik kemampuan psikologis akan semakin meningkat. Untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan atlet tentunya melalui serangkaian tes yang sesuai dengan karakteristik olahraga sepak bola. Hasil yang didapat menggambarkan bagaimana kondisi fisik dan keterampilan atlet pada saat setelah dilakukan tes. Jika dilakukan diawal program maka tujuan tes tersebut selain untuk mengetahui kondisi fisik atlet, juga untuk menentukan program latihan yang

tepat untuk atlet dan menentukan isi latihan yang akan diberikan. Sehingga dari serangkaian tes tersebut bisa mendapatkan data yang kemudian bisa dijadikan parameter bagi pemain ataupun pelatih sehingga membuat pemain lebih serius dan termotivasi untuk lebih meningkatkan kondisi fisik dan keterampilannya dalam setiap latihannya.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik tim futsal putri Indonesia, yang sesuai dengan tes karakteristik futsal.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian tanggal 22 Mei 2017 dan tanggal 23 Mei 2017.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Tifosi *Sport Center* Jakarta dan Lapangan My Futsal Kebayoran Lama.

C. Metode Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik *Survey*. Dalam Penelitian ini peneliti melakukan tes/pengujian terhadap sampel, berikut beberapa komponen diantaranya Kecepatan, Daya Tahan, Daya Ledak, Kelincahan dan Kelentukan.

D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tim nasional futsal putri Indonesia sea games 2017, yang berjumlah 14 atlet.

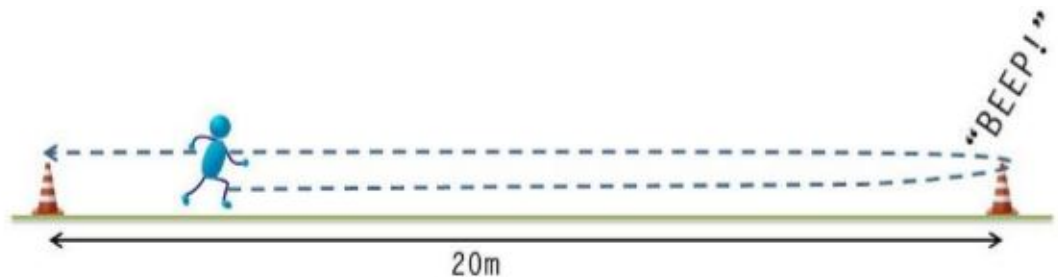
2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total *sampling*. Teknik ini merupakan teknik yang dimana seluruh jumlah populasi dijadikan sampel.

E. Instrumen Penelitian

Untuk instrumen atau alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan instrumen yang sudah ada yang sesuai dengan karakteristik futsal, yaitu:

1. Tes Kemampuan Daya Tahan (*Bleep Test*)



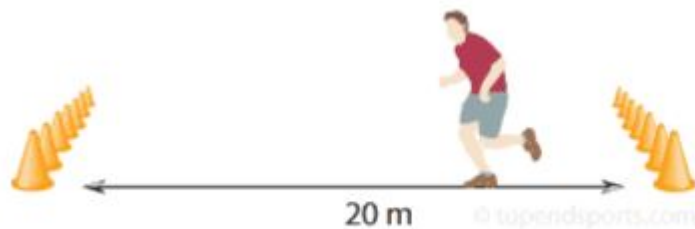
Gambar 10. *Bleep Test*

Sumber www.5aaside.com

Prosedur pelaksanaan tes *bleep* adalah sebagai berikut:

- Tes *Bleep* merupakan tes berlari bolak balik melewati marker berjarak 20 meter. Dimulai dengan lari perlahan dengan irama setiap *level*.
- Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir *level*, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
- Start dilakukan dengan berdiri kedua kaki dibelakang penanda lalu mendengar instruksi "*start level1*" lalu mulai berlari kearah garis marker dan melewati sebelum bunyi beep lalu kembali lari kearah sebaliknya
- Bila 2 x berturut-turut tester tidak mampu melewati garis maka kemampuan maksimalnya hanya sampai *level* dan balikan tersebut.
- Setelah atlet tidak mampu atlet tidak boleh berhenti tapi meneruskan lari 3-5 menit untuk *colling down*.

2. Tes Kemampuan Kecepatan (*Sprint* 20 meter)



Gambar 11. *Sprint* 20 meter Test

Sumber: www.topendsports.com

Prosedur pelaksanaan tes sprint 20 meter adalah sebagai berikut:

- Atlet berdiri pada posisi standing start tepat dibelakang garis start.
- Setelah ada aba-aba "Ya" atlet berlari secepat-cepatnya menuju garis finish.
- Catat waktu yang ditempuh pada jarak 20 meter
- Dilakukan dua kali tes dengan istirahat tidak lebih dari tiga menit.

3. Tes Kemampuan Kelincahan (*Shuttle run 8 x 5 meter*)



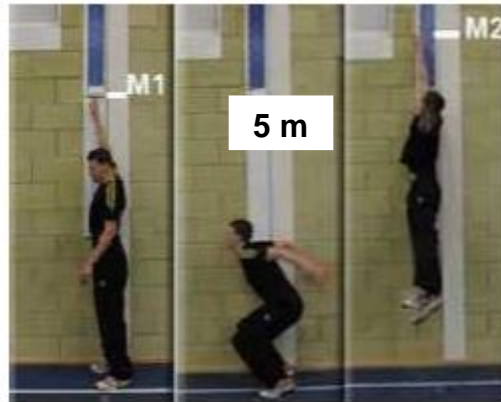
Gambar 12. Shuttle run 8 x 5 meter Test

Sumber: www.topendsports.com

Prosedur pelaksanaan tes shuttle run 8 x 5 meter adalah sebagai berikut:

- Atlet berdiri pada posisi standing start tepat dibelakang garis start
- Setelah ada aba-aba "Ya" atlet berlari kearah marker didepan secepat mungkin 8 kali balikan
- Catat waktu yang ditempuh pada jarak 8 x 5 meter
- Dilakukan dua kali tes dengan istirahat tidak lebih dari tiga menit

4. Tes Kemampuan Daya Ledak (*Vertical Jump*)



Gambar 13. Vertical Jump Test

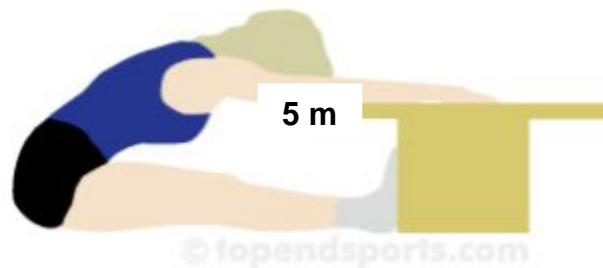
Sumber : www.Coach Mac Basketball.com

Prosedur pelaksanaan tes *vertical jump* adalah sebagai berikut:

- Atlet berdiri pada posisi berdiri menghadap kedinding dengan salah satu lengan lurus keatas.
- Lalu dicatat tinggi jangkauan tersebut.
- Kemudian sampel berdiri dengan bagian samping tubuhnya ke arah dinding, dan salah satu lengan yang terdekat dengan dinding lurus ke atas,
- kemudian dia mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut kurang lebih 45 derajat.
- Setelah itu, sampel berusaha melompat ke atas setinggi mungkin.

- Pada saat titik tertinggi dari lompatan, sampel segera menyentuh ujung jari dari salah satu tangannya pada papan ukuran kemudian mendarat dengan dua kaki.
- sampel diberi kesempatan sebanyak 3 kali melakukan.

5. Tes Kemampuan Kelentukan (*Sit and Reach*)



Gambar 14. *Modified Sit and Reach Test*

Sumber : www.topendsports.com

Prosedur pelaksanaan tes shuttle run 8 x 5 meter adalah sebagai berikut:

- Tes ini melibatkan duduk di lantai dengan kaki terentang lurus ke depan.
- Sepatu harus dilepas.
- Telapak kaki ditempatkan flat terhadap kotak.
- Kedua lutut harus terkunci dan ditekan rata dengan lantai - tester dapat membantu dengan menahan mereka.

- Dengan telapak tangan menghadap ke bawah, dan tangan di atas atau sama lain atau berdampingan, subjek mencapai maju sepanjang garis pengukur sejauh mungkin.
- Pastikan tangan tetap pada tingkat yang sama, tidak satu mencapai lebih jauh ke depan dari yang lain.
- Setelah beberapa latihan mencapai, subjek mengulurkan tangan dan memegang posisi selama satu-dua detik saat jarak dicatat. Pastikan tidak ada gerakan tersentak-sentak.

Format untuk pengumpulan data yang telah divalidasi sebelumnya oleh ahli, seperti format validitas isi dan format uji coba lapangan. Alat-alat yang menunjang penelitian ini adalah alat tulis, peluit, *stopwatch*, *tape*, meteran, kapur, *marker* dan *speaker sound*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan teknik pengambilan data dalam penelitian ini merupakan hasil dari pengukuran tes kondisi fisik tim futsal putri Indonesia *Sea Games* tahun 2017. Jadi peneliti melakukan penelitian kembali dengan tes yang sesuai karakteristik sepakbola untuk pengambilan data.

G. Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan untuk mengolah data adalah teknik statistik deskriptif dan akan diberikan kesimpulan untuk mengetahui hasil dari tiap-tiap tes.

Rumusnya :

1. Menentukan nilai tertinggi dari tiap item tes.
2. Menentukan nilai terendah dari tiap item tes.
3. Rentangan atau range adalah selisih antara nilai tertinggi dan nilai terendah.

4. Rata-rata :
$$X = \frac{\sum x_i}{n}$$

5. Simpangan baku :

$$\sqrt{\frac{n\sum x_i^2 - (\sum x_i)^2}{n(n-1)}}$$

6. Analisa : $f/n \times 100\%$ Penelitian ini menggunakan analisis data

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian pengolahan data ini dihitung dengan petunjuk teknik pengolahan data untuk mengetahui nilai tertinggi, terendah, rata-rata, simpangan baku, dan tabel distribusi frekuensi.

Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	<i>Endurance</i>	<i>Speed</i>	<i>Agility</i>	<i>Power</i>	<i>Flexibility</i>
Nilai tertinggi	48,40	3,96	13,78	49,00	49
Nilai Terendah	33,20	3,18	11,87	33,00	28,00
Rata-rata	41,46	3,51	12,86	41,14	37,64
Simpangan Baku	4,48	0,23	0,51	4,98	6,93
Varians	20,05	0,05	0,26	24,79	48,09

1. Daya tahan

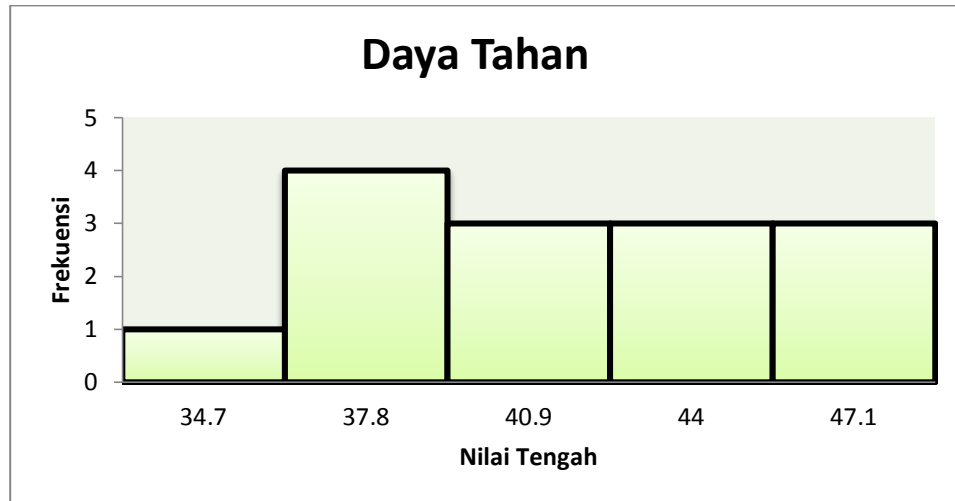
Data Kondisi fisik daya tahan (*endurance*) diperoleh melalui instrumen Tes Bleep tes dengan data yang diambil berupa catatan nilai skor hasil *Vo2max*. Data kondisi fisik daya tahan mempunyai rentang skor empiris

33.20 sampai dengan 48.40. Hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 41.46, simpangan baku 4.48; *varians* sebesar 20.05; yang hasilnya selanjutnya dapat dilihat dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	33.2-36.2	34.7	1	7.14
2	36.3-39.3	37.8	4	28.57
3	39.4-42.4	40.9	3	21.43
4	42.5-45.5	44	3	21.43
5	45.6-48.6	47.1	3	21.43
Jumlah			0	100%

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui data yang diperoleh dari 14 orang sampel dapat diklasifikasikan dalam 5 kelompok, 1 orang dengan interval 33.2-36.2 atau 7.14%, 4 orang dengan interval 36.3-39.3 atau 28.57%, 3 orang dengan interval 39.4-42.4 atau 21.43%, 3 orang dengan interval 42.5-45.5 atau 21.43%, 3 orang dengan interval 45.6-48.6 atau 21.43% Selanjutnya data kondisi fisik daya tahan divisualisasikan dalam bentuk grafik histogram seperti tampak dibawah ini :



Gambar 15. Grafik Histogram Daya Tahan

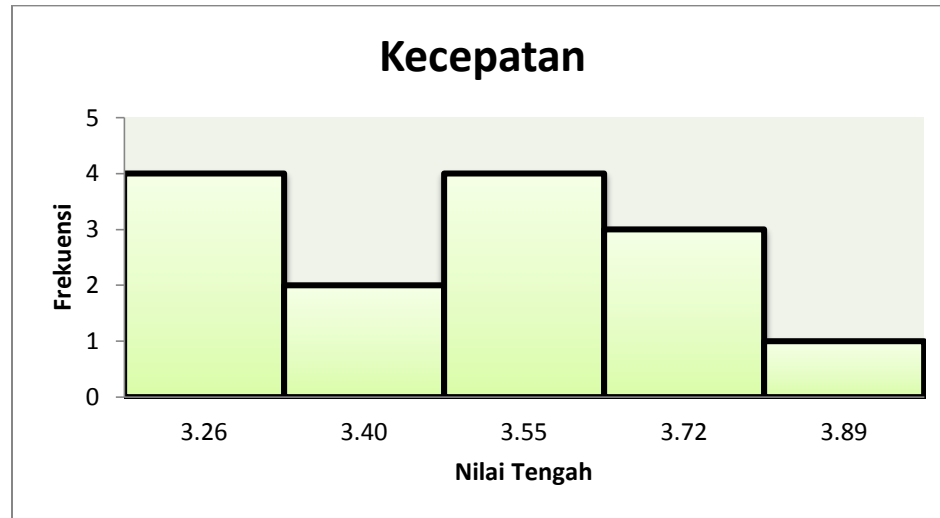
2. Kecepatan

Data Kondisi fisik kecepatan diperoleh melalui instrumen tes sprint 20 meter dengan data yang diambil berupa catatan waktu terbaik. Data kondisi fisik kecepatan mempunyai rentang skor empiris 3.18 sampai dengan 3.96. Hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 3.51, simpangan baku 0.23; varians sebesar 0.05; yang hasilnya selanjutnya dapat dilihat dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3.18-3.34	3.26	4	28.57
2	3.35-3.46	3.40	2	14.28
3	3.47-3.63	3.55	4	28.57
4	3.64-3.80	3.72	3	21.43
5	3.81-3.97	3.89	1	7.14
Jumlah			14	100%

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui data yang diperoleh dari 14 orang sampel dapat diklasifikasikan dalam 5 kelompok, 4 orang dengan interval 3.18-3.34 atau 28.57%, 2 orang dengan interval 3.35-3.46 atau 14.28%, 4 orang dengan interval 3.47-3.63 atau 28.57%, 3 orang dengan interval 3.64-3.80 atau 21.43 %, 1 orang dengan interval 3.81-3.97 atau 7.14%, Selanjutnya data kondisi fisik kecepatan divisualisasikan dalam bentuk grafik histrogram seperti tampak dibawah ini:



Gambar 16. grafik histogram kecepatan

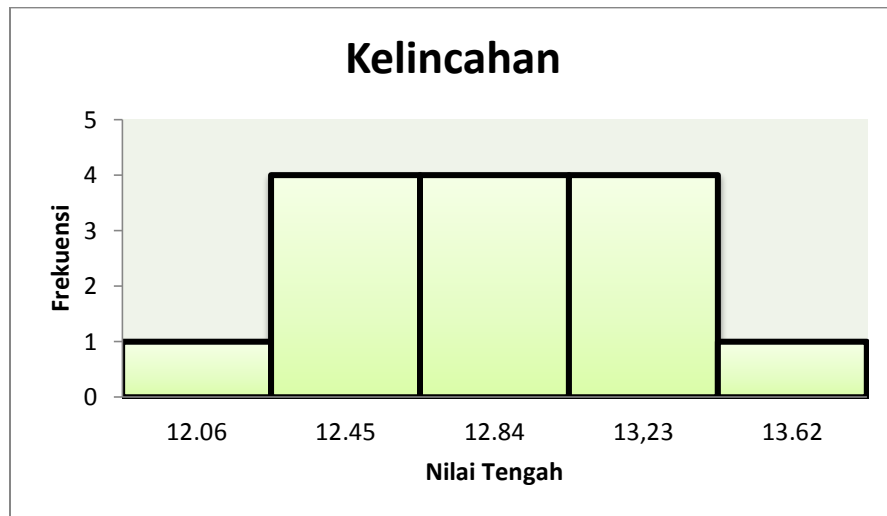
3. Kelincahan

Data Kondisi fisik kelincahan diperoleh melalui instrumen tes Shuttle run dengan data yang diambil berupa catatan waktu terbaik. Data kondisi fisik kelincahan mempunyai rentang skor empiris 11.87 sampai dengan 13.78. hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 12.86, simpangan baku 0.51; varians sebesar 0.26; yang hasilnya selanjutnya dapat dilihat dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11.87-12.25	12.06	1	7.14
2	12.26-12.64	12.45	4	28.57
3	12.65-13.03	12.84	4	28.57
4	13.04-13.42	13,23	4	28.57
5	13,43-13.81	13.62	1	7.14
Jumlah			14	100%

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui data yang diperoleh dari 14 orang sampel dapat diklasifikasikan dalam 5 kelompok, 1 orang dengan interval 11.87-12.25 atau 7.14%, 4 orang dengan interval 12.26-12.64 atau 28.57%, 4 orang dengan interval 12.65-13.03 atau 28.57%, 4 orang dengan interval 13.04-13.42 atau 28.57%, 1 orang dengan interval 13,43-13.81 atau 7.14%, Selanjutnya data kondisi fisik kelincahan divisualisasikan dalam bentuk grafik histogram seperti tampak dibawah ini:



Gambar 17. Grafik Histogram Kelincahan

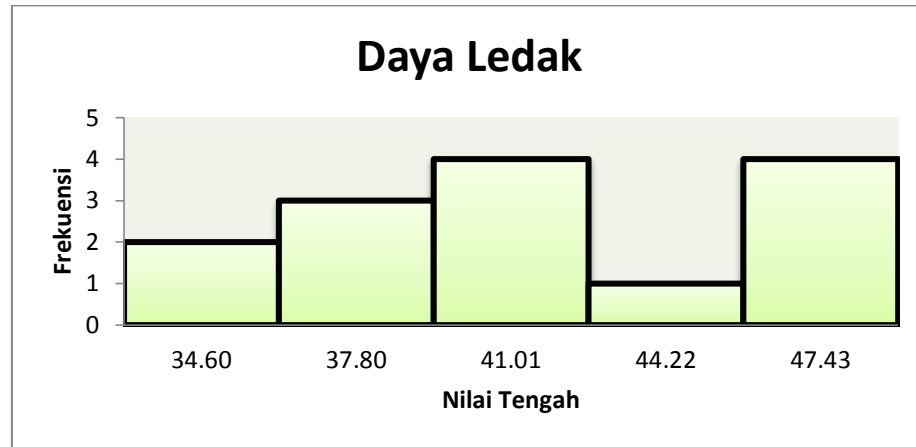
4. Daya Ledak

Data Kondisi fisik daya ledak diperoleh melalui instrumen tes *vertical jump* dengan data yang diambil berupa catatan waktu terbaik. Data kondisi fisik kelincahan mempunyai rentang skor empiris 33 sampai dengan 49. Hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 41.14, simpangan baku 4.98; varians sebesar 24.79; yang hasilnya selanjutnya dapat dilihat dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Daya Ledak

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	33.00-36.20	34.60	2	14.28
2	36.21-39.40	37.80	3	21.43
3	39.41-42.61	41.01	4	28.57
4	42.62-45.82	44.22	1	7.14
5	45.83-49.03	47.43	4	28.57
Jumlah			14	100%

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui data yang diperoleh dari 14 orang sampel dapat diklasifikasikan dalam 5 kelompok, 2 orang dengan interval 33.00-36.20 atau 14.28%, 3 orang dengan interval 36.21-39.40 atau 21.43%, 4 orang dengan interval 39.41-42.61 atau 28.57%, 1 orang dengan interval 42.62-45.82 atau 7.14%, 4 orang dengan interval 45.83-49.03 atau 28.57%, Selanjutnya data kondisi fisik daya ledak divisualisasikan dalam bentuk grafik histogram seperti tampak dibawah ini:



Gambar 18. Grafik Histogram Daya Ledak

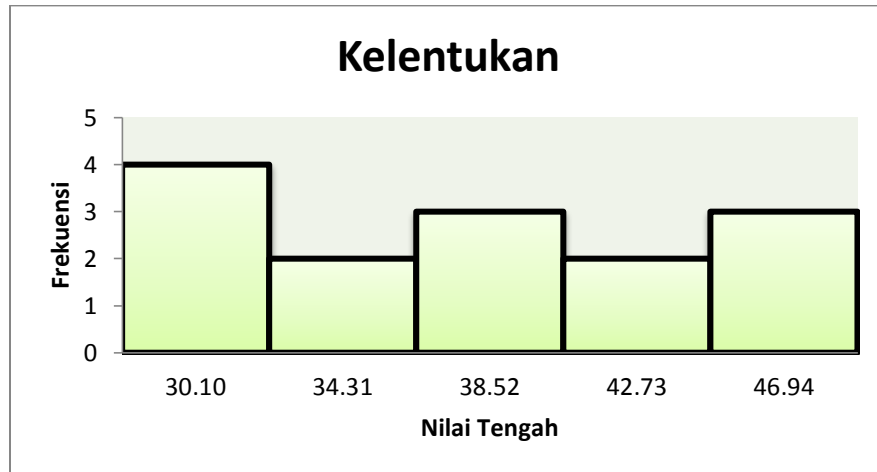
5. Kelentukan

Data Kondisi fisik kelentukan diperoleh melalui instrumen tes modified sit and reach dengan data yang diambil berupa nilai skor. Data kondisi fisik kelentukan mempunyai rentang skor empiris 9 sampai dengan 50. Hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 29.51, simpangan baku 10.70; varians sebesar 114.49; yang hasilnya selanjutnya dapat dilihat dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelentukan

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	28.00-32.20	30.10	4	28.57
2	32.21-36.41	34.31	2	14.28
3	36.42-40.62	38.52	3	21.43
4	40.63-44.83	42.73	2	14.28
5	44.84-49.04	46.94	3	21.43
Jumlah			14	100%

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui data yang diperoleh dari 14 orang sampel dapat diklasifikasikan dalam 5 kelompok, 4 orang dengan interval 28.00-32.20 atau 28.57%, 2 orang dengan interval 32.21-36.41 atau 14.28%, 3 orang dengan interval 36.42-40.62 atau 21.43%, 2 orang dengan interval 40.63-44.83 atau 14.28%, 3 orang dengan interval 44.84-49.04 atau 21.43%. Selanjutnya data kondisi fisik kelentukan divisualisasikan dalam bentuk grafik histogram seperti tampak dibawah ini:



Gambar 19. Grafik Histogram Kelentukan

B. Analisis Data

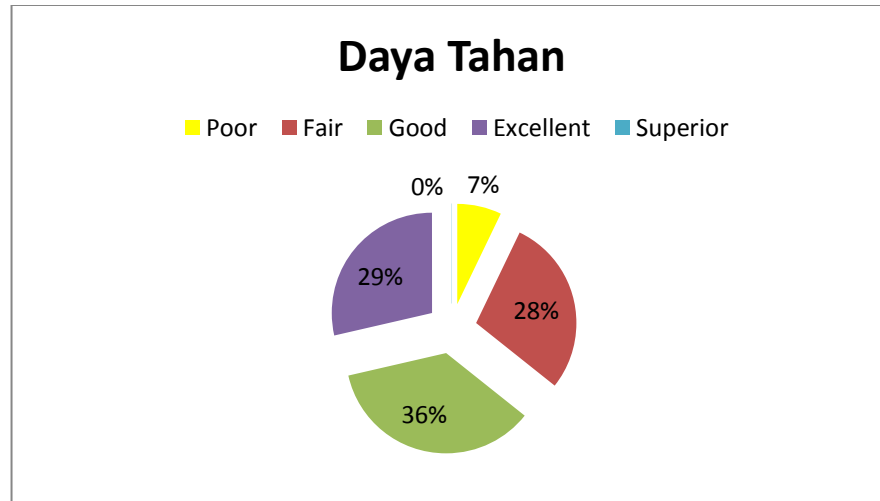
Berdasarkan data norma-norma yang telah disusun oleh para ahli serta teori yang diperoleh diatas, maka dapat dihasilkan profil kemampuan kondisi fisik tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017 dengan data dari hasil tes daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak dan kelentukan. Hasil penelitian kondisi fisik tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017 sebagai berikut :

Tabel 13. Norma dan hasil kondisi fisik
tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017

Komponen	<i>Poor</i>	<i>Fair</i>	<i>Good</i>	<i>Excellent</i>	<i>Superior</i>
Daya Tahan	<35	35-39	40-44	45-49	>49
Hasil	1	4	5	4	0
Kecepatan	>3.9	3.7-3.9	3.4-3.6	3.1-3.3	<3.1
Hasil	1	2	7	4	0
Kelincahan	>13.5	13.1-13.5	12.6-13.0	12.1-12.5	<12.1
Hasil	1	4	4	4	1
Power	<30	31-40	41-50	51-60	>60
Hasil	0	8	6	0	0
Kelentukan	<14	14-20	21-27	28-34	>34
Hasil	0	0	0	5	9

Dari data diatas dapat dijabarkan sebagai berikut:

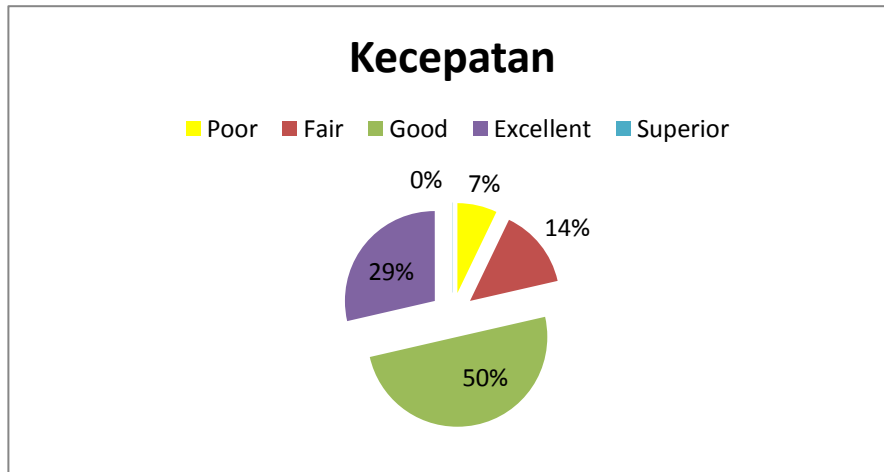
1. Profil daya Tahan



Gambar 20. diagram *pie* profil daya tahan

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat diketahui dari 14 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 1 orang 7% dengan kategori kurang sekali (*poor*), 4 orang atau 28% dengan kategori kurang (*fair*), 5 orang atau 36% dengan kategori sedang (*good*), tidak ada pada kategori baik sekali (*superior*). Dari data hasil rata-rata tes daya tahan diperoleh 41.46 ml/kg/min hasil tes menunjukkan bahwa tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017 masuk dalam kategori sedang (*Good*).

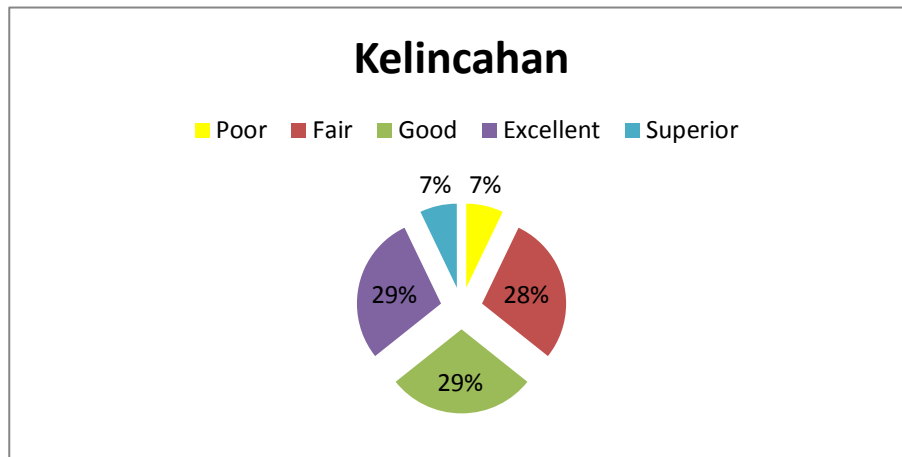
2. Profil Kecepatan



Gambar 21. diagram *pie* profil kecepatan

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat diketahui dari 14 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 1 orang 7% dengan kategori kurang sekali (*poor*), 2 orang atau 14% dengan kategori kurang (*fair*), 7 orang atau 50% dengan kategori sedang (*good*), 4 orang atau 29% dengan kategori baik (*excellent*), tidak ada dengan kategori baik sekali (*superior*). Dari data hasil tes kecepatan diatas rata-rata hasil tes 3.51 detik menunjukkan bahwa tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017 masuk dalam kategori sedang (*Good*).

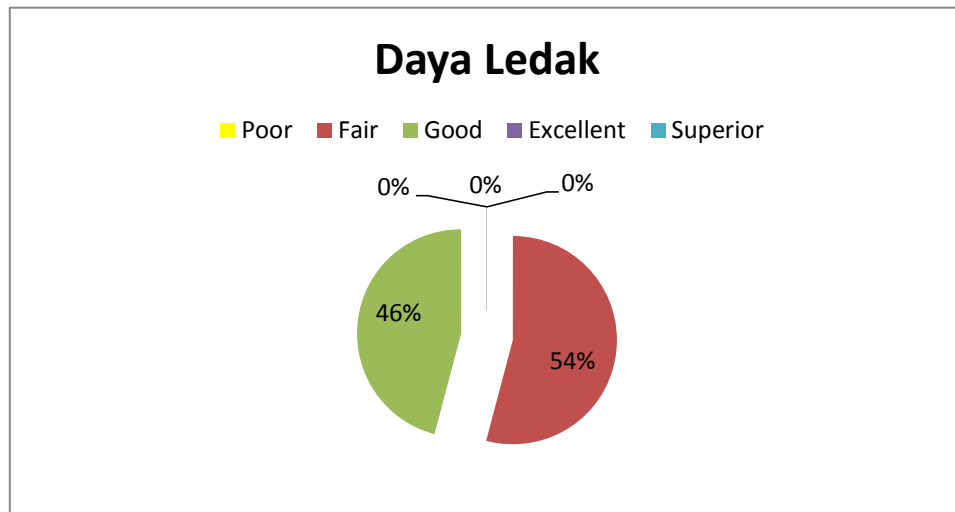
3. Profil Kelincahan



Gambar 22. Diagram *Pie* Profil Kelincahan

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat diketahui dari 14 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 1 orang 7% dengan kategori kurang sekali (*poor*), 4 orang atau 29% dengan kategori kurang (*fair*), 4 orang atau 29% dengan kategori sedang (*good*), 4 orang atau 28% dengan kategori baik (*excellent*), 1 orang atau 7% dengan kategori baik sekali (*superior*). Dari data hasil tes kelincahan diatas hasil rata-rata tes menunjukkan 12.86 detik bahwa tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017 masuk dalam kategori sedang (*good*).

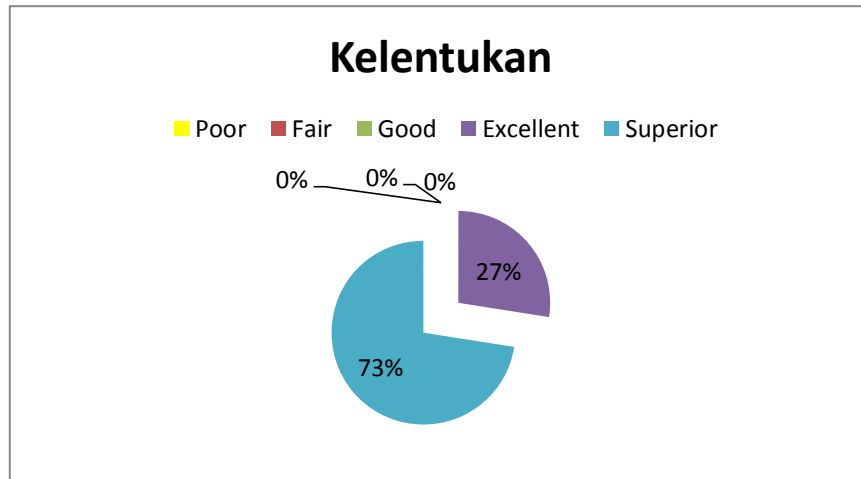
4. Profil Daya ledak otot Tungkai



Gambar 23. diagram *pie* profil daya ledak

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat diketahui dari 14 orang sampel penelitian diperoleh hasil, tidak ada orang dengan kategori kurang sekali (*poor*), 8 orang atau 54% dengan kategori kurang (*fair*), 6 orang atau 46% dengan kategori sedang (*good*), tidak ada dengan kategori baik (*excellent*), tidak ada dengan kategori baik sekali (*superior*). Dari data hasil rata-rata tes daya ledak otot tungkai 41.14 cm yaitu menunjukkan bahwa tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017 masuk dalam kategori sedang (*Good*).

5. Profil Kelentukan



Gambar 24. Diagram *Pie* Profil Kelentukan

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat diketahui dari 14 orang sampel penelitian diperoleh hasil, tidak ada dengan kategori kurang sekali (*poor*), tidak ada dengan kategori kurang (*fair*), tidak ada dengan kategori sedang (*good*), 5 orang atau 27% dengan kategori baik (*excellent*), 9 orang atau 73% dengan kategori baik sekali (*superior*). Dari data hasil rata-rata tes kelentukan yaitu 37,64 cm menunjukkan bahwa tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017 masuk dalam kategori baik sekali (*superior*).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung oleh deskripsi teori serta analisis data, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa

1. Profil kondisi fisik tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017 adalah sebagai berikut:

- a. Tes daya tahan diperoleh rata-rata 41,45 ml/kg/min hasil tes menunjukkan bahwa tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017 masuk dalam kategori sedang (*Good*).
- b. Tes kecepatan diatas rata-rata hasil tes 3,51 detik menunjukkan bahwa tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017 masuk dalam kategori sedang (*Good*).
- c. Tes kelincahan diatas hasil rata-rata tes menunjukkan 12,86 detik bahwa tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017 masuk dalam kategori sedang (*good*).
- d. Tes daya ledak otot tungkai 41,14 cm yaitu menunjukkan bahwa tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games* 2017 masuk dalam kategori sedang (*Good*).

e. Hasil rata-rata tes kelentukan yaitu 37,64 cm menunjukkan bahwa tim nasional futsal putri Indonesia *Sea Games 2017* masuk dalam kategori sangat baik (Superior).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti menyarankan :

1. Diharapkan kepada pemain futsal untuk melatih komponen kondisi fisik, karena fisik merupakan salah satu faktor prestasi.
2. Diharapkan bagi pelatih untuk memiliki pemahaman tentang komponen kondisi fisik yang spesifik pada cabang futsal
3. Diharapkan bagi pelatih untuk dapat membuat program latihan kondisi fisik yang sesuai dengan karakteristik usia pemain dan spesifik pada cabang olahraga futsal
4. Diharapkan bagi pelatih dapat menjadikan bahan evaluasi kondisi fisik
5. Diharapkan bagi pelatih perlu peningkatan kondisi fisik

DAFTAR PUSTAKA

- Alan Pearson, *SAQ FOOTBALL : Training and Conditioning For Football 2nd Edition*, (A&C Black, London 2007)
- Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal*, Jakarta: Pena Pundi Aksara 2009
- ASDEP KEMENPORA RI, *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*, Jakarta: 2009
- Djoko Pekik Irianto, *Dasar Kepelatihan*, Yogyakarta: FIK UNY, 2002
- Dwita Febriyanti, 2017. *Perbandingan Metode Latihan Cone Dan Reaction Ball Terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education Vol 1 No 2 tahun 2017*
- FIFA, *Coaching Manual*, Swiss: 2004
- FIFA, *Physical Preparation and Physical Develoment and Training*, Swiss: 2006
- James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Cerdas Jaya, 2006
- Jens Bangsbo, *Fitness Training In Soccer*, Spring City: Reedswain Publishing
- Joe Luxbacher, *Conditioning For Soccer*, USA : Master Press, 1997
- Johansyah Lubis, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, Jakarta : Rajawali Pers, 2003
- Jhon D.Tenang, *Mahir Bermain Futsal*, Bandung: DAR! Mizan, 2008
- Jonath, Haag & Krempel, *Lari Sprint, USA*, 1987
- Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education Vol 1 No 2, *Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2017*

- Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education Vol 1 No 2. *Perbandingan Metode Latihan Cone Dan Reaction Ball Terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta*, 2017
- Justinus Lhaksana, Ishak H. Pardosi. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses, 2008
- Justinus Lhaksana. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*, Jakarta: Be Champion Penebar Swadaya Group, 2011
- Justinus Lhaksana. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. (Jakarta: Be Champion Penebar Swadaya Group, 2011
- Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- M. Asriady Mulyono, *Buku Pintar Futsal*, Jakarta: Anugrah, 2017
- M. Sajoto, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Prize, 1995
- Ngurah Nala, *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Denpasar: Universitas Udayana, 1998
- Pemerintah Provinsi Daerah Ibukota Jakarta Dinas Olahraga Dan Pemuda, 2004
- Satia Bagdja, *Hasil Penelitian Profil Kondisi Fisik Sepakbola*, (Jakarta: FIO UNJ)
- Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Bandung: Lubuk Agung, 2010
- Suriah Hanafi, *Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi*. *Jurnal ILARA, Volume I, Nomor 2, Desember 2010*
- Tim Peneliti Jurusan Somatokinika, *Profil Atlet Jurusan Somatokinika*, Jakarta, 2004
- Tudor O Bompa, *Perioditation, Theory and Methodology of Training 5th edition*, Australia: Human Kinetic, 2009

UPI EDU, *Jurnal Kondisi Fisik*, 2015

Zen Fadly. 2014. *Profil Kondisi Fisik Atletik Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas Hoki Antar Pengda Se-Indonesia 2005*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Sumatera Utara: Universitas Negeri Medan, Vol. 13 (1) Januari – Juni, 2014

www.google.co.id, *SAQ for Game Player*. (diakses pada jumat, 10 Februari 2017)

Lampiran 1

**Tabel 14. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Tim Nasional Futsal Putri
Indonesia Sea Games 2017**

NO	KOMPONEN FISIK				
	Daya Tahan	kecepatan	Kelincahan	Daya Ledak	Kelentukan
1	46,2	3,28	12,83	49	35
2	40,2	3,58	12,9	47	47
3	33,2	3,96	13,00	36,5	37
4	44,9	3,21	12,56	47	40
5	40,8	3,72	13,37	37,5	41
6	40,2	3,53	13,28	46,5	28
7	37,8	3,45	12,85	40,5	29
8	38,9	3,73	13,32	42	34
9	46,2	3,18	11,87	40,5	39
10	37,1	3,54	13,78	33	29
11	44,5	3,45	13,04	37,5	45
12	48,4	3,63	12,48	35	43
13	45,2	3,21	12,39	44	31
14	36,8	3,67	12,5	40	49

Lampiran 2

Perhitungan

a. Distribusi data daya tahan

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \text{data terbesar} - \text{data terkecil} \\ &= 48.40 - 33.20 \\ &= 15.20 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas} &= 1 + (3.3) \log n \\ &= 1 + (3.3) \log 14 \\ &= 1 + (3.3) \cdot 1.146 \\ &= 4.78 (5) \\ &= 5 \text{ kelas} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas} &= \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}} \\ &= \frac{15.20}{5} \\ &= 3,04 \end{aligned}$$

b. Distribusi data Kecepatan

$$\begin{aligned}\text{Rentang} &= \text{data terbesar} - \text{data terkecil} \\ &= 3.96 - 3,18 \\ &= 0.78\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Banyak kelas} &= 1 + (3.3) \log n \\ &= 1 + (3.3) \log 14 \\ &= 1 + (3.3) . 1.146 \\ &= 4.78 (5)\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}&= 5 \text{ kelas} \\ \text{Panjang Kelas} &= \frac{\textit{Rentang}}{\textit{Banyak Kelas}} \\ &= \frac{0,78}{5} \\ &= 0.156\end{aligned}$$

c. Distribusi data Kelincahan

$$\begin{aligned}\text{Rentang} &= \text{data terbesar} - \text{data terkecil} \\ &= 13.78 - 11.87 \\ &= 1.91\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Banyak kelas} &= 1 + (3.3) \log n \\ &= 1 + (3.3) \log 14 \\ &= 1 + (3.3) \cdot 1.146 \\ &= 4.78 (5)\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Panjang Kelas} &= \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}} \\ &= \frac{1.91}{5} \\ &= 0.382\end{aligned}$$

d. Distribusi data daya ledak

$$\text{Rentang} = \text{data terbesar} - \text{data terkecil}$$

$$= 49 - 33$$

$$= 16$$

$$\text{Banyak kelas} = 1 + (3.3) \log n$$

$$= 1 + (3.3) \log 14$$

$$= 1 + (3.3) \cdot 1.146$$

$$= 4.78 (5)$$

$$= 5 \text{ kelas}$$

$$\text{Panjang Kelas} = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$= \frac{16}{5}$$

$$= 3,20$$

e. Distribusi data Kelentukan

$$\text{Rentang} = \text{data terbesar} - \text{data terkecil}$$

$$= 49 - 28$$

$$= 21$$

$$\text{Banyak kelas} = 1 + (3.3) \log n$$

$$= 1 + (3.3) \log 14$$

$$= 1 + (3.3) \cdot 1.146$$

$$= 4.78 (5)$$

$$= 5 \text{ kelas}$$

$$\text{Panjang Kelas} = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$= \frac{21}{5}$$

$$= 4.20$$

Lampiran 3

Dokumentasi Penelitian



Sesi Pengarahan



Pelaksanaan Tes

SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hendro Wardoyo, M.Pd

Jabatan : Dosen Ahli Tes dan Pengukuran Olahraga

Dengan ini menyatakan,

Nama : Rani Mulyasari

No.Registrasi : 6825118365

Fakultas : Ilmu Olahraga

Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga

Instrumen penelitian "**Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Futsal Putri Indonesia Sea Games 2017**" cocok atau valid untuk mengumpulkan data.

Dengan demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 20 Mei 2017

Yang Memvalidasi,



Hendro Wardoyo, M.Pd

NIP. 19720504 200501 1 002

SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd

Jabatan : Dosen Ahli Sepakbola dan Futsal

Dengan ini menyatakan,

Nama : Rani Mulyasari

No.Registrasi : 6825118365

Fakultas : Ilmu Olahraga

Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga

Instrumen penelitian "**Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Futsal Putri Indonesia Sea Games 2017**" cocok atau valid untuk mengumpulkan data.

Dengan demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimanamestinya.

Jakarta, 20 Mei 2017

Yang Memvalidasi,



Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd

NIP. 19751009 200501 1 002



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220

Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982

BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180

Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486

Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 0248/UN39.12/KM/2018

17 Januari 2018

Lamp. : -

H a l : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

Yth. Kepala Sekjend FFI
MNC Tower Jl. Kebn Sirih Kav.17-19
Jakarta Pusat

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

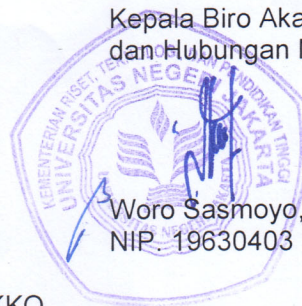
N a m a : **Rani Mulyasari**
Nomor Registrasi : 6825118365
Program Studi : Ilmu Keolahragaan KKO
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 082111377839

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Futsal Putri Sea Games 2017"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat



Woro Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Prodi Ilmu Keolahragaan KKO

Nomor : 463/Nasional/I-2018
Lampiran : -
Perihal : Pemberian Izin mengadakan
Penelitian dan Data
Tim Nasional
Futsal Puteri Indonesia
Sea Games XXIX KL 2017

Jakarta, 22 Januari 2018

Kepada Yth.

Bp. Woro Sasmoyo, SH

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan
dan Hubungan Masyarakat

Universitas Negeri Jakarta

di -

Jakarta.

Dengan hormat,

Merujuk surat Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan, dan Hubungan Masyarakat Universitas Negeri Jakarta, Nomor : 0248/UN39.12/KM/2018, tertanggal 17 Januari 2018
Perihal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi

Bersama surat ini, **Federasi Futsal Indonesia (FFI)** menyatakan bahwa :

- Nama : Rani Mulyasari
- NIM : 6825118365
- Prodi : Ilmu Keolahragaan KKO
- Fakultas : Ilmu Olahraga - UNJ
- Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Futsal Puteri Sea Games 2017

FFI memberikan izin kepada yang bersangkutan, untuk dapat melakukan Penelitian dan pengambilan Data dari Tim Nasional Futsal Puteri Indonesia, mulai dari Fase Seleksi, Pemusatan Latihan, kegiatan Uji Coba hingga Sea Games XXIX Kuala Lumpur 2017.

Terima kasih, atas seluruh perhatian serta dukungan yang senantiasa diberikan, dalam setiap upaya bersama memajukan dan membangun kekuatan Futsal Indonesia.

Federasi Futsal Indonesia



Edhi Prasetyo
Sekretaris Jenderal

Tembusan :

1. Yth. Ketua Umum FFI - sebagai laporan
2. Yth. Komite Eksekutif FFI
3. Arsip

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Rani Mulyasari
Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 4 Maret 1993
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Tinggi Badan : 163 cm
Berat Badan : 50 kg
Alamat : Jalan Akasia No 46, Pamulang Timur, Tangerang Selatan
Telp : 082111377839



RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL DAN NON FORMAL

1. SD Negeri Pamulang Timur 1 lulus tahun 2004
2. SMP Darussalam lulus tahun 2007
3. SMA Negeri 74 Jakarta lulus tahun 2011
4. Universitas Negeri Jakarta Tahun 2011 sampai sekarang

PRESTASI BERSAMA TIM

1. Juara I Futsal Wanita Piala Rita Subowo Tahun 2010 bersama Jaya Kencana Angels
2. Juara I Futsal Wanita Piala Menpora Tahun 2010 bersama Jaya Kencana Angels
3. Juara I Futsal Wanita Sejabodetabek Tahun 2010 bersama Jaya Kencana Angels
4. Juara I Liga Futsal Wanita Indonesia (LFWI) Tahun 2010 bersama Jaya Kencana Angels
5. Juara I Futsal Wanita Sejabodetabek Tahun 2011 bersama Jaya Kencana Angels

6. Juara I Liga Futsal Wanita Indonesia Tahun 2012 bersama Universitas Negeri Jakarta
7. Peringkat 4 Besar Asean Indoor Games bersama Timnas Indonesia Tahun 2013
8. Peringkat 3 Besar Seagames bersama Timnas Indonesia Tahun 2013
9. Runner Up AFF Club Championship, Indonesia Tahun 2014 bersama Universitas Negeri Jakarta
10. Runner Up Liga Futsal Wanita Indonesia Tahun 2015 bersama Jaya Kencana Angels
11. Juara 1 Club Maldives Cup Women's Futsal Fiesta 2015 bersama Immigration Club Maldives
12. Juara 1 Club Maldives Cup Women's Futsal Fiesta 2016 bersama Immigration Club Maldives
13. Juara 1 Liga Futsal Wanita Indonesia Tahun 2016 bersama Jaya Kencana Angels
14. Juara 1 AFF Club Championship, Myanmar Tahun 2016 bersama Jaya Kencana Angels
15. Runner Up UITM Malaysia Tahun 2016 bersama Universitas Jakarta
16. Peringkat 3 Women Profesional Futsal League Tahun 2017 bersama Lampung Angels S-One
17. Peringkat 3 Sea Games bersama Timnas Indonesia Tahun 2017

PRESTASI SEBAGAI PEMAIN

1. Timnas Seagames Indonesia Tahun 2009, Laos
2. Top Score LFWI Tahun 2010
3. Timnas Seagames Indonesia Tahun 2011, Indonesia
4. Top Score LFWI Tahun 2012
5. Timnas Seagames Indonesia Tahun 2013, Myanmar
6. Top Five Club Maldives Cup Women's Futsal Fiesta 2015
7. Top Five Club Maldives Cup Women's Futsal Fiesta 2016
8. Top Score WPFL 2017
9. Timnas Seagames Indonesia Tahun 2017, Malaysia