

**SURVEI TINGKAT KELELAHAN PEMAIN FUTSAL PADA TIM
ANYMUS**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**RIZAL ANDI RAHMAN
6825155373**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KONSENTRASI KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2023**

SURVEI TINGKAT KELELAHAN PEMAIN FUTSAL PADA TIM ANYMUS

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kelelahan pemain futsal pada tim Anymus. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah 14 orang pemain futsal tim Anymus yang dipersiapkan untuk bertanding. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *RAST Test (Running-based Anaerobic Sprint Test)*. Teknik Analisis Data Menggunakan norma *Running based Anaerobik Sprint test (RAST)* adalah ≤ 10 bagus ≥ 10 kurang.

Hasil penelitian sebagai berikut: 1. *Sparing pertama RAST test pertama* menunjukkan rata-rata 11,08; *Sparing pertama RAST test pertama* menunjukkan rata-rata 11,52 yang menunjukkan kategori lelah yang menunjukkan kategori lelah; 2. *Sparing pertama RAST test kedua* menunjukkan rata-rata 11,52 yang menunjukkan kategori lelah; 3. *Sparing pertama RAST test ketiga* menunjukkan rata-rata 11,25 yang menunjukkan kategori lelah; 4. *Sparing kedua RAST test pertama* menunjukkan rata-rata 10,94 yang menunjukkan kategori lelah; 5. *Sparing kedua RAST test kedua* menunjukkan rata-rata 10,85 yang menunjukkan kategori lelah; 6. *Sparing kedua RAST test ketiga* menunjukkan rata-rata 11,52 yang menunjukkan kategori lelah.

Simpulan penelitian ini adalah: Pemain futsal Anymus memiliki tingkat kelelahan yang berarti dilihat dari keseluruhan tes para pemain selalu masuk kategori lelah pada indeks kelelahan.

Kata Kunci : Futsal, Rast, Tingkat kelelahan

SURVEY OF FATIGUE LEVELS OF FUTSAL PLAYERS IN ANYMUS TEAM

ABSTRACT

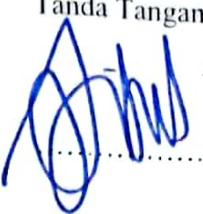

The purpose of this study was to determine the fatigue level of futsal players on the Anymus team. This research uses descriptive quantitative method. The research subjects in this study were 14 futsal players from the Anymus team who were trained to compete. Data Collection Technique Used is the RAST Test (Running Based Anaerobic Sprint Test). Data Analysis Techniques Using Running norms based on Anaerobic Sprint test (RAST) is ≤ 10 good ≥ 10 less.






The results of the study are as follows: 1. The first sparring The first RAST test shows an average of 11.08; The first sparring The first RAST test showed an average of 11.52 which indicated the tired category; 2. The first sparring The second RAST test shows an average of 11.52 which indicates category fatigue; 3. The first sparring The third RAST test shows an average of 11.25 which indicates category fatigue; 4. Sparring the first two RAST tests shows an average of 10.94 which indicates category fatigue; 5. The second sparring of the second RAST test shows an average of 10.85 which indicates category fatigue; 6. The second sparring of the third RAST test shows an average of 11.52 which indicates the tired category.

The conclusions of this study are: Anymus futsal players have a significant level of fatigue seen from the overall test of the players who are included in the Fatigue category on the fatigue index.

Keywords : Futsal, Rast, Fatigue level

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Nur Fitranto, M.Pd) NIP. 198506182015041002		29/02/2023
Pembimbing II (Ricky Susiono, M.Pd) NIP. 197408292005011001		23/02/2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Mansur Jauhari, M.Si) NIP. 197408152005011003	Ketua		27/02/2023
2. (Burhan Basyiruddin, M.Pd) NIDN. 0015029305	Sekretaris		29/02/2023
3. (Nur Fitranto, M.Pd) NIP. 198506182015041002	Anggota		29/02/2023
4. (Ricky Susiono, M.Pd) NIP. 197408292005011001	Anggota		23/02/2023
5. (Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd) NIP. 198202022010121003	Anggota		29/02/2023

Tanggal Lulus : 7 Februari 2023

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan diacantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 06 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



METERAI
TEMPEL
D240DAKX337003245

Rizal Andi Rahman

NIM. 6825155373



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizal Andi Rahman
NIM : 6825155373
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Konsentrasi Keabangyan Olahraga
Alamat email : rizalardirahman29@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
Survei Tingkat Kelelahan pemain Futsal pada tim Anymus

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 2 Maret 2023

Penulis

(Rizal Andi Rahman)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyusun skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi ini berjudul “**SURVEI TINGKAT KELELAHAN PEMAIN FUTSAL PADA TIM ANYMUS**” dapat diselesaikan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menempuh Gelar Sarjana (S1) Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik. Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kecabangan Olahraga **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**. Bapak **Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd** selaku Pembimbing 1, serta **Bapak Ricky Susiono, S.Pd, M.Pd** selaku Pembimbing II.

Saya menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun berguna untuk melengkapi kekurangan dari skripsi ini sangat saya harapkan dari rekan-rekan dan pembaca.

Akhirnya peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga terselesaikannya skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Jakarta, 20 Februari 2023

RAR

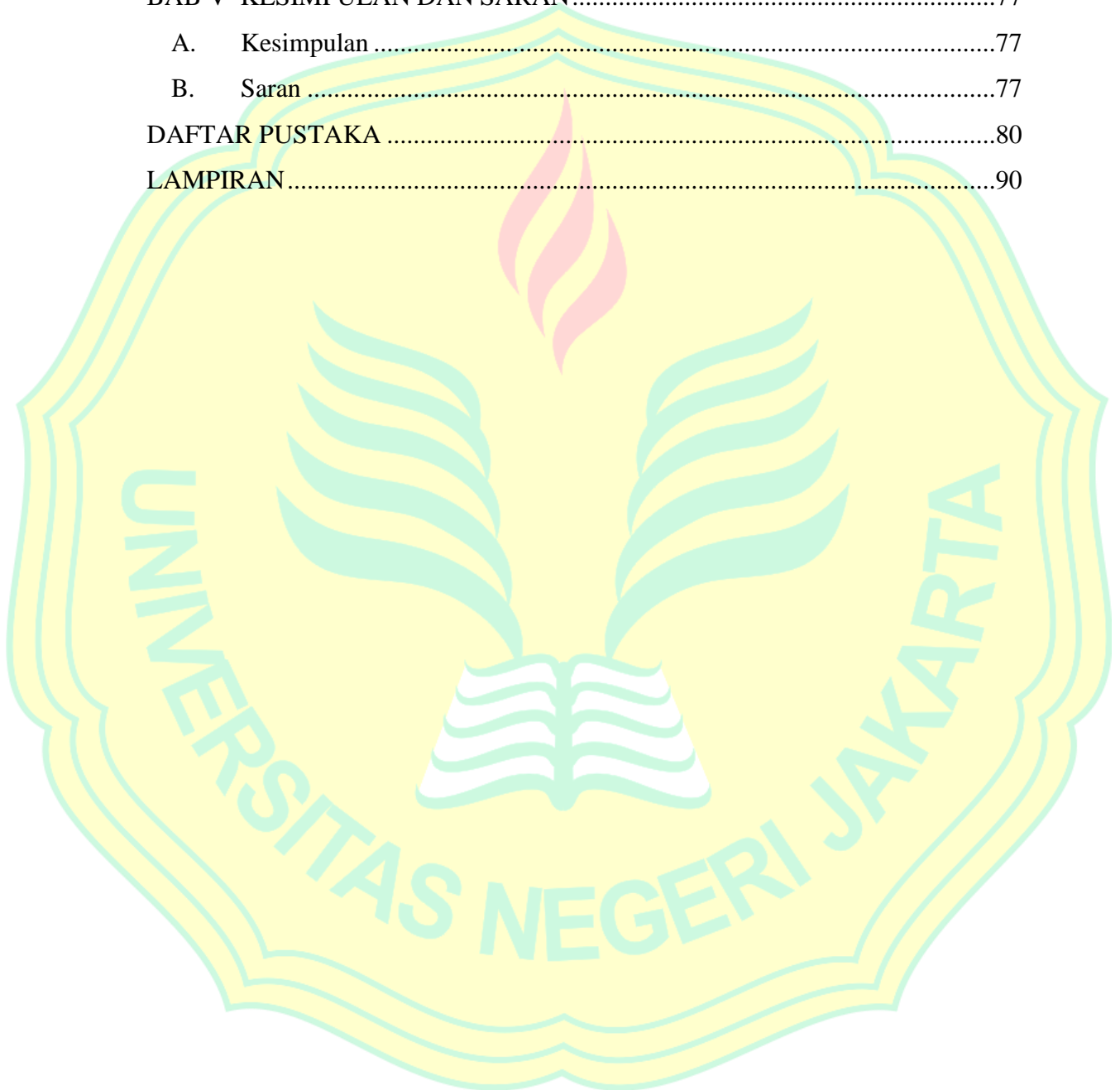


DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	8
A. Kerangka Teori	
1. Hakikat Latihan	8
2. Hakikat Futsal.....	18
3. Hakikat Kelelahan	28
4. Hakikat Karakteristik 19 Tahun	42
B. Kerangka Berfikir	
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	48
A. Tujuan Penelitian	48
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	48
C. Metode Penelitian	48
D. Populasi dan Sampel	48
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
F. Instrumen Penelitian	50
G. Teknik Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN	55
A. Deskripsi Data.....	55
B. Pembahasan.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	90



DAFTAR TABEL

	Halaman
1 Norma Running based Anaerobik Sprint test (RAST)	61
2 Deskripsi Data Penelitian	64
3 Data Hasil Sparing 1 hari sebelum pertandingan	65
4 Tabel Distribusi Frekuensi.....	57
5 Data Hasil Sparing 2 jam sebelum pertandingan.....	68
6 Distribusi Frekuensi.....	69
7 Data Hasil Sparing 1 hari setelah pertandingan.....	70
8 Distribusi Frekuensi.....	72
9 Data Hasil Sparing 1 hari sebelum pertandingan	73
10 Distribusi Frekuensi.....	76
11 Data Hasil Sparing 2 jam sebelum pertandingan.....	76
12 Distribusi Frekuensi.....	77
13 Data Hasil Sparing hari setelah pertandingan.....	78
14 Distribusi Frekuensi.....	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1 Passing	20
2 Kontrol Bola.....	21
3 Dribbling	22
4 Shooting	23
5 Heading	24
6 Ukuran lapangan futsal	37
7 Bola futsal	38
8 Test Configuration For The Running Based anaerobic Sprint Test.....	60
9 Grafik Satu hari sebelum sparing.....	66
10 Grafik histogram Indeks Kelelahan 1 hari sebelum pertandingan.....	67
11 Grafik Indeks Kelelahan 2 jam sebelum pertandingan	68
12 Grafik histogram Indeks Kelelahan 2 jam sebelum pertandingan	70
13 Grafik Indeks Kelelahan Sparing 1 hari setelah pertandingan.....	71
14 Grafik histogram Indeks Kelelahan Sparing 1 hari setelah pertandingan	72
15 Grafik Indeks Kelelahan Sparing 1 hari sebelum pertandingan	74
16 Grafik histogram Indeks Kelelahan 2 jam sebelum pertandingan	75
17 Grafik Indeks Kelelahan Sparing 2 jam sebelum pertandingan.....	76
18 Grafik histogram Indeks Kelelahan 2 jam sebelum pertandingan	78
20 Grafik histogram Indeks Kelelahan 1 hari setelah pertandingan.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1 Hasil Tes.....	90
2 Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	105
3 Hasil Tes RATS	115

