

**TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN TIM FUTSAL SMA NEGERI 9 SURABAYA DAN SMA 4 MUHAMMADIYAH 4 SURABAYA**

**TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN TIM FUTSAL SMA NEGERI 9 SURABAYA DAN SMA 4 MUHAMMADIYAH 4 SURABAYA**

**Mochammad Yusup Nugraha**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
Mochammadyusup1994@gmail.

**Drs.Arif Bulqini, M.Kes** (Dosen Pembimbing Skripsi)

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Karena futsal sebagai cabang olahraga yang gerakan bola datang dan perginya tidak teratur, maka kemampuan bergerak dengan cepat untuk mengontrol, berlari, dan berhenti secara tiba-tiba sangat diperlukan dan kerja sama antar pemain lewat umpan yang akurat, bukan hanya melewati lawan.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius, direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Dalam cabang olahraga futsal sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik ,saat kondisi fisik pemain futsal itu baik memungkinkan pemain menampilkan kualitas permainan yang bagus.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, kekuatan otot tungkai, dan kekuatan jauhnya lompatan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya.

Hasil penelitian diperoleh: (1) rata-rata kecepatan pemain SMA Negeri 9 Surabaya adalah 5,17 detik, (2) rata-rata kelincahan pemain SMA Negeri 9 Surabaya adalah 12,01 detik,(3) rata-rata kekuatan otot tungkai SMA Negeri 9 Surabaya adalah 70,08 kg, (4) rata-rata daya tahan aerobik SMA Negeri 9 Surabaya adalah 39,01 ml/kg/min, (5) rata-rata kekuatan jauhnya lompatan SMA Negeri 9 Surabaya adalah 223,3 cm dan (1) rata-rata kecepatan pemain SMA Muhammadiyah 4 Surabaya adalah 4,70 detik, (2) rata-rata kelincahan pemain SMA Muhammadiyah 4 Surabaya adalah 11,02 detik, (3) rata-rata kekuatan otot tungkai SMA Muhammadiyah 4 Surabaya adalah 92,95 kg, (4) rata-rata daya tahan aerobik SMA Muhammadiyah 4 Surabaya adalah 33,34 ml/kg/min, (5) rata-rata kekuatan jauhnya lompatan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya adalah 218,6 cm.

**Kata kunci :** *Futsal, Kecepatan, Kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai, Daya Tahan Aerobik, Kekuatan Jauhnya Lompatan.*

**Abstract**

Futsal is a very fast and dynamic game. In a relatively small field, there is almost no room to make mistakes. Because futsal as a sport that moves the ball comes and goes irregularly, so the ability to move quickly to control, run, and stop suddenly is necessary and cooperation between players through an accurate feed, not just through the opponent.

Physical condition is a very important element almost throughout the sport. Therefore, physical condition training needs to get serious attention, planned carefully and systematically so that the level of physical fitness and functional ability of the body get better.

Speed is a component of a physical condition that allows a person to perform an activity with a short time. Agility is the ability of the body or body part to change the direction of movement suddenly in high speed. Strength is an important component of physical condition in futsal sports, especially leg muscle strength. Endurance is a component of the physical condition that allows a person to maintain a good physical to follow activities with high intensity and long enough time. Explosive power is the ability of the body to perform activities suddenly and quickly with all the strength in a short time. In futsal sports are in need of good physical condition, when the physical condition of futsal players it well allows players to display good quality games.

**TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN TIM FUTSAL SMA NEGERI 9 SURABAYA DAN SMA 4 MUHAMMADIYAH 4 SURABAYA**

The purpose of this study is to determine the level of physical condition speed, agility, aerobic endurance, leg muscle strength, and explosive muscle limbs players Futsal Team SMA Negeri 9 Surabaya and Futsal Team SMA Muhammadiyah 4 Surabaya.

The results obtained: (1) the average speed of SMA Negeri 9 Surabaya is 5.17 seconds, (2) the average agility of SMA Negeri 9 Surabaya players is 12.01 seconds, (3) the average leg muscle strength of SMA Negeri 9 Surabaya is 70.08 kg, (4) average aerobic endurance SMA Negeri 9 Surabaya is 39.01 ml / kg / min, (5) the average explosive muscle power of SMA Negeri 9 Surabaya is 223.3 cm and 1) the average speed of SMA Muhammadiyah 4 Surabaya is 4,70 seconds, (2) the average agility of SMA Muhammadiyah 4 Surabaya players is 11,02 seconds, (3) the average leg muscle strength of SMA Muhammadiyah 4 Surabaya is 92,95 kg, (4) average aerobic endurance SMA Muhammadiyah 4 Surabaya is 33,34 ml / kg / min, (5) the average explosive muscle power of SMA Muhammadiyah 4 Surabaya is 218,6 cm

**Keywords:** Futsal, Speed, Agility, Muscle Muscle Strength, Aerobic Endurance, Explosive Muscle Limb Abilities.





# TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN FUTSAL TIM FUTSAL SMA NEGERI 9 SURABAYA

## PENDAHULUAN

Permainan Cabang olahraga futsal adalah olahraga permainan yang sangat populer dikalangan masyarakat. Popularitas permainan futsal yang banyak digemari ini dapat membantu mencapai berbagai tujuan antara lain: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Futsal adalah sebuah bentuk permainan sepak bola mini dimana permainan futsal dimainkan di dalam ruangan (*indoor*) dengan tim beranggotakan lima orang pemain di tiap sisi lapangan. Futsal juga sebuah cabang olahraga tim yang sangat populer dan banyak diminati masyarakat dimana sistem kejuaraan atau liga futsal telah diatur secara resmi oleh FIFA dan dimainkan dalam semua tingkatan baik profesional atau amatir di seluruh dunia. Olahraga futsal dimainkan dengan dua tim, setiap timnya beranggotakan empat pemain dan satu kiper yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Ditinjau dari karakteristik permainan futsal, cabang olahraga futsal merupakan permainan yang cepat dengan waktu cukup pendek dan memiliki ruang gerak yang sangat sempit. Kemampuan bergerak dengan cepat pemain untuk berlari, mengontrol dan berhenti secara tiba-tiba sangat diperlukan sebab difutsal gerakan bola datang dan perginya susah diatur. Menurut Lhaksana (2011:7) mengatakan "Futsal adalah permainan dengan gerakan cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan". Permainan futsal membutuhkan kemampuan fisik, teknik dan taktik yang cerdas dari pemain, karena olahraga futsal dimainkan di lapangan 38m-42m x 20m-25m selama 20x20m menit.

*Skill* dan teknik penguasaan bola yang matang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Maka dari itu butuh penunjang kondisi fisik seperti stamina yang kuat, kekuatan tubuh pemain, akselerasi dan gerakan yang lincah dan cepat. Latihan motorik atau fisik harus didahulukan sebelum latihan *skill* dan teknik seperti kecepatan berlari (*Speed*), kekuatan (*Strength*), daya tahan (*endurance*) dan kelincahan (*Agility*). Futsal merupakan permainan dengan karakteristik kecepatan tinggi dan penguasaan bola dari kaki ke kaki dengan waktu yang cukup pendek dan ruang gerak yang relatif sempit. Oleh karena itu menuntut pemain untuk melatih kondisi fisik yang dominan untuk cabang olahraga futsal.

Dalam hasil penelitian dan pembahasan tentang komponen tes kondisi fisik dominan futsal dari *journal international* yang dilakukan pada tim nasional dari berbagai Negara-negara juara dunia cabang olahraga futsal seperti Brasil, Spanyol, Italia, Inggris, dan Thailand menggunakan instrumen tes untuk mengevaluasi kondisi fisik pemain dengan melakukan tes

*sprint*, tes *shuttle run*, tes *lower body power*, dan tes *MFT*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa komponen yang dominan untuk tes kondisi fisik futsal adalah kecepatan, daya tahan, kekuatan, power, dan kelincahan. (Fajar, 2015).

Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya merupakan salah satu sarana yang bertujuan mengembangkan bakat para atlet, agar mereka dapat berprestasi di dalam maupun di luar pembinaan dan bisa mengembangkan bakat atau kemampuan yang dimilikinya untuk berkompetisi dengan atlet lain. Prestasi yang diraih oleh tim futsal antar SMA dapat mengangkat citra dan gengsi SMA tersebut di mata masyarakat. Maka seorang atlet harus memiliki kemampuan dan keahlian yang maksimal dalam bermain futsal, salah satunya yaitu memiliki kondisi fisik prima. Tim futsal SMA Negeri 9 Surabaya merupakan salah satu SMA di Surabaya yang berhasil meraih prestasi pada kejuaraan futsal antar SMA Se-Surabaya beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2015 juara 3 Pocari Sweat Futsal Championship regional Surabaya di Gor ITS, juara 1 E-Fust Cup Se-Surabaya di kampus C Unair, juara 1 *Champion Six 2015* di Gor Pertamina ITS, juara 2 SMALA Cup 2015, juara 1 *Tax Cup* dan PSTP Cup 2015 antar SMA Se-Surabaya-Sidoarjo. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul "tingkat kondisi fisik pemain tim futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya" (Usia 17 Tahun).

## METODE

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif karena hasil dari penelitian disajikan dalam bentuk gambaran mengenai situasi atau kejadian, sehingga metode ini berkehendak mengadakan akumulasi data dasar berskala (Nazir, 2003:63).

Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki (Nazir, 2003:63). Artinya bahwa pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Dari penelitian ini penulis ingin menggambarkan data mengenai tingkat kondisi fisik pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya U - 17.

**TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN FUTSAL TIM FUTSAL SMA NEGERI 9 SURABAYA**

**Sasaran Penelitian**

Sasaran dalam penelitian ini adalah para siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya U-17.

**Instrumen Penelitian**

Suharsimi Arikunto (2002: 136), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Data merupakan keterangan untuk penelitian, dalam penelitian ini untuk mendapatkan suatu data maka diperlukan metode tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yang digunakan antara lain:

1. Daya Tahan Aerobik menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT)
2. Kecepatan menggunakan Tes Lari 30 meter
3. Kelincahan Menggunakan Tes Lari Bolak-Balik (*Shuttle Run*)
4. Kekuatan Otot Tungkai menggunakan Tes *back and leg Dynamometer*
5. Kekuatan Jauhnya Lompatan menggunakan Tes *Standing Long Jump*.

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian, yaitu :

1. *Stopwatch*
2. Peluit
3. Meteran
4. ATK (alattuliskantor)
5. Kamera Dslr
6. *Cone* atau marker
7. Selotip
8. Speaker
9. Alat *Back and leg dynamometer*

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan:

1. Mean : Untuk mengetahui rata – rata

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M = rata – rata

$\sum x$  = jumlah nilai

N = jumlah individu

( Martini, 2005:10 )

2. Untuk menghitung Persentase

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

Keterangan :

P = persentase

n =Jumlah kasus

N :Jumlah total

(Arikunto.S, 2006:205)

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

penelitian ini merupakan hasil analisis data di lapangan yang diperoleh dari pengukuran kondisi fisik pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya Usia 17 tahun diambil berjumlah 24 pemain. Pengukuran kondisi fisik ini meliputi beberapa tes komponen kondisi fisik yaitu : 1. Kecepatan (*speed*), 2. Kelincahan (*agility*), 3. Daya tahan aerobik (*aerobic endurance*), 4. Kekuatan otot tungkai, 5. Kekuatan Jauhnya Lompatan. Sesuai deskripsi data hasil pengukuran kondisi fisik dapat dijabarkan lebih *detail* pada masing-masing komponen kondisi fisik sebagai berikut:

**1.Kecepatan**

**Tabel 4.1.** Persentase Kecepatan Lari 30 Meter pemain tim futsal SMA Negeri 9 Surabaya

NORMA	Prestasi (Detik)	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	3.58 – 3.91		
Baik	3.92 – 4.34		
Sedang	4.35 – 4.72	2	16,66
Kurang	4.73 – 5.11	3	25
Kurang Sekali	5.12 – 5.50	7	58,33
Total		12	100

**TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN FUTSAL TIM FUTSAL SMA NEGERI 9 SURABAYA**

Sesuai tabel di atas, maka dapat dideskripsikan sebanyak 7 pemain dengan persentase 58,33% dalam kategori kurang sekali, 3 pemain dengan persentase 25% masuk kategori kurang dan 2 pemain dengan persentase 16,66% masuk kategori sedang.

**Tabel 4.3. Persentase Kecepatan lari 30 meter pemain Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya**

NORMA	Prestasi (Detik)	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	3.58 – 3.91		
Baik	3.92 – 4.34	3	25
Sedang	4.35 – 4.72	4	33,33
Kurang	4.73 – 5.11	2	16,66
Kurang Sekali	5.12 – 5.50	3	25
	Total	12	100

Sesuai tabel di atas, maka dapat dideskripsikan sebanyak 3 pemain dengan persentase 25% dalam kategori kurang sekali, 2 pemain dengan persentase 16,66% masuk kategori kurang, 4 pemain dengan persentase 33,33% masuk kategori sedang dan 3 pemain dengan persentase 25% masuk kategori baik.

**2. Kelincahan**

**Tabel 4.5. Persentase Kelincahan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya**

NORMA	Prestasi (Detik)	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	> 12.10	7	58,33
Baik	12.11 – 13.53	4	33,33
Sedang	12.11 – 14.96	1	8,33
Kurang	14.98 – 16.39		
Kurang Sekali	< 16.40		
	Total	12	100

Sesuai tabel di atas, maka dapat dideskripsikan sebanyak 7 pemain dengan persentase 58,33% dalam kategori baik sekali, 4 pemain dengan persentase 33,33% masuk kategori baik dan hanya 1 pemain dengan persentase 8,33% masuk kategori sedang.

**Tabel 4.7. Presentase Kelincahan pemain Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya**

NORMA	Prestasi (Detik)	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	> 12.10	12	100
Baik	12.11 – 13.53		
Sedang	12.11 – 14.96		
Kurang	14.98 – 16.39		
Kurang Sekali	< 16.40		
	Total	12	100

Sesuai tabel di atas, maka dapat dideskripsikan sebanyak 12 pemain dengan persentase 100% dalam kategori baik sekali.

**3. Kekuatan Otot Tungkai**

**Tabel 4.9. Persentase kekuatan otot tungkai pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya**

NORMA	Prestasi (Kg)	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	>259.50		
Baik	187.50 – 259.00		
Sedang	127.50 – 187.00		
Kurang	84.50 – 127.00	3	25
Kurang Sekali	<84.00	9	75
	Total	12	100

Sesuai tabel di atas, maka dapat dideskripsikan sebanyak 9 pemain dengan persentase 75% dalam kategori kurang sekali dan sebanyak 3 pemain dengan persentase 25% masuk dalam kategori kurang.

**Tabel 4.11. Persentase kekuatan otot tungkai pemain Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya**

NORMA	Prestasi (Kg)	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	>259.50		
Baik	187.50 – 259.00		
Sedang	127.50 – 187.00		
Kurang	84.50 – 127.00	9	75
Kurang Sekali	<84.00	3	25
	Total	12	100

Sesuai tabel di atas, maka dapat dideskripsikan sebanyak 9 pemain dengan persentase 75% dalam

**TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN FUTSAL TIM FUTSAL SMA NEGERI 9 SURABAYA**

kategori kurang dan sebanyak 3 pemain dengan persentase 25% masuk dalam kategori kurang sekali.

**4. Daya Tahan Aerobik**

**Tabel 4.13. Persentase daya tahan aerobic pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya**

NORMA	Prestasi (ml/kg/min)	Frekuensi	Persen
	Usia 17 – 20 tahun		
Baik Sekali	> L12 S12		
Baik	> L11 S6		
Sedang	> L9 S2	2	16,66
Kurang	> L7 S6	5	41,66
Kurang Sekali	< L7 S3	5	41,66
	Total	12	100

Sesuai tabel di atas, maka dapat dideskripsikan sebanyak 5 pemain dalam kategori kurang sekali dan sebanyak 5 pemain masuk kategori kurang dengan persentase sama sebesar 41,66%, 5 pemain masuk kategori kurang sekali dengan persentase 41,66%, dan hanya 2 pemain masuk kategori sedang dengan persentase 16,66%.

**Tabel 4.15. Persentase daya tahan aerobic pemain Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya**

NORMA	Prestasi (ml/kg/min)	Frekuensi	Persen
	Usia 17 – 20 tahun		
Baik Sekali	> L12 S12		
Baik	> L11 S6		
Sedang	> L9 S2	1	8,33
Kurang	> L7 S6	2	16,66
Kurang Sekali	< L7 S3	9	75
	Total	12	100

Sesuai tabel di atas, maka dapat dideskripsikan sebanyak 9 pemain dalam kategori kurang sekali dengan persentase 75%, sebanyak 2 pemain masuk kategori kurang dengan persentase 16,66%, dan hanya 1 pemain masuk kategori sedang dengan persentase 8,33%.

**5. Kekuatan Jauhnya Lompatan**

**Tabel 4.17. Persentase kekuatan jauhnya lompatan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya**

NORMA	Prestasi		Frekuensi	Persen
	(Feet-Inchi)	Cm		
Baik Sekali	8'10" – 9'10"	243,84 – 299,72	2	16,66
Baik	7'6" – 7'10"	228,6 – 238,76	3	25
Sedang	7'1" – 7'5"	215,9 – 226,06	3	25
Kurang	6'6" – 7'0"	198,12 – 213,36	3	25
Kurang Sekali	5'3" – 6'4"	160,02 – 193,04	1	8,33
	Total		12	100

Sesuai tabel di atas, maka dapat dideskripsikan sebanyak 2 pemain dengan persentase 16,66% dalam kategori baik sekali, 3 pemain dengan persentase 25% dalam kategori baik, 3 pemain dengan persentase 25% masuk dalam kategori sedang, 3 pemain dengan persentase 25% masuk dalam kategori kurang, dan 1 pemain dengan persentase 8,33% masuk kategori kurang sekali.

**Tabel 4.19. Persentase kekuatan jauhnya lompatan pemain Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya**

NORMA	Prestasi		Frekuensi	Persen
	(Feet-Inchi)	Cm		
Baik Sekali	8'10" – 9'10"	243,84 – 299,72		
Baik	7'6" – 7'10"	228,6 – 238,76	5	41,66
Sedang	7'1" – 7'5"	215,9 – 226,06	2	16,66
Kurang	6'6" – 7'0"	198,12 – 213,36	4	33,33
Kurang Sekali	5'3" – 6'4"	160,02 – 193,04	1	8,33
	Total		12	100

Sesuai tabel di atas, maka dapat dideskripsikan sebanyak 5 pemain dengan persentase 41,66% dalam kategori baik, 2 pemain dengan persentase 16,66% masuk kategori sedang, 4 pemain dengan persentase 33,33% masuk dalam kategori kurang, dan 1 pemain dengan persentase 8,33% masuk dalam kategori kurang sekali.

**Pembahasan**

Pembahasan disini membahas penguraian hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan Tim Futsal SMA Muhammadiyah

## **TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN FUTSAL TIM FUTSAL SMA NEGERI 9 SURABAYA**

4 Surabaya. Kondisi fisik ini diukur berdasarkan tes kecepatan lari 30 meter, tes *shuttle run*, tes *Multi Fitness Test (MFT)*, tes *standing long jump* dan tes kekuatan otot tungkai.

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat penting di seluruh cabang olahraga. Maka dari itu latihan kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian yang serius, sistematis dan di rencanakan dengan matang sehingga kemampuan fungsional alat-alat tubuh dan tingkat kebugaran jasmani lebih baik. Pada cabang olahraga futsal setiap pemain dituntut mempunyai kondisi fisik yang bagus, serta di tuntut memiliki konsentrasi, kecerdikan, ketelitian, dan kerja sama tim yang baik. Karena dalam cabang olahraga futsal harus aktif bergerak seperti melakukan rotasi atau pindah tempat, bergerak dengan cepat, dan menendang secara akurat. Begitu banyaknya variasi gerakan yang dilakukan dalam permainan futsal maka dibutuhkan suatu komponen kondisi fisik yang dapat menunjang setiap gerakan dalam permainan. Beberapa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan sangat penting dalam menunjang gerakan pemain untuk permainan futsal diantaranya adalah : kecepatan, kelincahan, daya tahan, *power*, dan kekuatan ekstensor otot tungkai.

Sesuai dengan tujuan penelitian, hasil data kondisi fisik pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya Usia 17 Tahun diketahui kondisi fisik pemain yang diukur pada masing-masing tes, yaitu:

### **Kecepatan**

Dalam cabang olahraga futsal pemain dituntut harus memiliki kecepatan yang bagus, karena difutsal kecepatan sangat menunjang seorang pemain pada saat melakukan pergerakan tanpa bola (melakukan rotasi antar pemain), menggiring (*dribble ball*), mengejar (*speed run*) atau merebut bola dari lawan. Apabila seorang pemain tidak memiliki kecepatan akan sangat sulit untuk mendukung permainan yang bagus diantara pemain yang lain. Sesuai hasil data penelitian, penulis dapat menjelaskan bahwa rata-rata kecepatan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya adalah sebesar 5.17 masuk kategori kurang sekali. Dengan persentase sebesar 25% masuk kategori kurang, 58,33% masuk kategori kurang sekali dan hanya 16,66% masuk kategori sedang. Sedangkan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya adalah sebesar 4,70 masuk kategori sedang, dengan persentase 25% masuk dalam kategori kurang sekali, 16,66% masuk kategori kurang, 33,33% masuk kategori sedang dan 25% masuk kategori baik.

Ada beberapa faktor yang menentukan tingkat kemampuan kecepatan seorang pemain. Faktor-faktor tersebut yang sangat berpengaruh untuk kecepatan antara lain ditentukan oleh : kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat), waktu reaksi, konsentrasi, teknik elastisitas otot dan kemauan (Bompa dalam Sukadiyanto, 2005:109). Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga, terutama cabang olahraga futsal. Maka dari itu kecepatan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya yang belum maksimal harus dilatih dan ditingkatkan untuk memiliki kecepatan yang bagus sesuai dengan norma kecepatan guna mendukung kualitas permainan futsal dan pencapaian prestasi pemain futsal karena didalam cabang olahraga futsal kecepatan sangat diperlukan setiap pemain futsal saat di lapangan, seperti berlari atau sprint untuk mendapatkan bola, mengejar pemain untuk bertahan agar tidak terjadi gol, kemudian apabila seorang pemain mempunyai kecepatan yang baik dapat melakukan akselerasi dengan kecepatan tinggi ketika melakukan serangan balik atau *passing* cepat kepada teman untuk melakukan serangan balik.

### **Kelincahan**

Dalam futsal kelincahan seorang pemain sering kali dilakukan untuk menipu gerak lawan dan melewati lawan, misalnya seorang pemain yang dapat merubah ritme larinya ketika bermain dari lari pelan ke cepat, cepat ke pelan, langkah panjang ke langkah kecil, langkah kecil ke langkah panjang serta gerakan tipuan dengan membalikan badan atau berlari dengan melompat. Menurut Scheunemann dkk (2012:17), kelincahan adalah kemampuan merubah arah dan kecepatan, baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola.

Sesuai hasil data penelitian yang dilakukan penulis dapat dijelaskan rata-rata kelincahan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya diukur dengan menggunakan *Shuttle Run* test adalah sebesar 12,01 detik masuk kategori baik sekali. Dengan persentase 58,33% masuk kategori baik sekali, 33,33% masuk kategori baik dan 8,33% masuk kategori sedang, sedangkan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya adalah sebesar 11,02 detik masuk kategori baik sekali, dengan persentase 100% masuk dalam kategori baik sekali. Semakin baik kelincahan yang dimiliki pemain maka akan mendukung pemain untuk menampilkan *performance* yang maksimal ketika bertanding, karena pemain yang memiliki kelincahan sangat baik dapat menguntungkan tim dengan skill yang dimiliki seorang pemain seperti menggiring



## TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN FUTSAL TIM FUTSAL SMA NEGERI 9 SURABAYA

bola dengan gerak tipu (*keeping*) untuk menipu atau melewati lawan dan mampu menambah serangan untuk mendapatkan gol.

### Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar bimotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Kekuatan otot tungkai sangat dominan untuk cabang olahraga futsal karena setiap pemain futsal diperlukan kekuatan otot tungkai, terutama pada saat melakukan *shooting*/menendang bola keras dan tepat sasaran ke arah gawang (Sukadiyanto dan Muluk, 2011:90).

Sesuai hasil data penelitian yang dilakukan penulis dapat dijelaskan bahwa rata-rata kekuatan otot tungkai pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya adalah sebesar 70,08 Kg masuk kategori kurang. Dengan persentase 25% masuk kategori kurang, dan 75% masuk kategori kurang sekali, sedangkan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya sebesar 92,5 Kg, dengan persentase 75% masuk kategori kurang dan 25% masuk dalam kategori kurang sekali.

Sesuai dengan norma kekuatan otot tungkai maka kekuatan otot tungkai Tim SMA Negeri 9 Surabaya dan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya masih sangat rendah dan harus ditingkatkan mencapai kondisi yang optimal. Karena latihan kekuatan merupakan salah satu unsur bimotor dasar yang sangat penting dalam mencetak atlet atau olahragawan. Futsal sangat membutuhkan kekuatan otot tungkai, seperti menendang bola dengan keras butuh kekuatan otot tungkai yang maksimal agar dapat mencetak gol ke gawang lawan, passing yang akurat dan tepat pada target juga butuh kekuatan otot tungkai yang baik, sebab apabila passing yang terlalu lemah dapat menguntungkan lawan dalam merebut bola atau memotong bola.

### Daya Tahan Aerobik

Saat melakukan pertandingan futsal selalu dipengaruhi oleh tingkat kemampuan pemain dalam menghambat proses terjadinya kelelahan dan faktor keberhasilan seorang pemain adalah pada saat latihan. Pemain futsal yang memiliki ketahanan baik tentu akan mampu melakukan aktifitas fisik dengan intensitas tinggi dalam permainan futsal tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam jangka waktu 2 x 20 menit.

Daya tahan adalah kemampuan dalam melawan kelelahan selama berlangsung aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang lama (Sukadiyanto, 2011:60). Sesuai hasil data penelitian, penulis dapat menjelaskan rata-rata daya tahan aerobik pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya yang diukur dengan menggunakan *test MFT* adalah sebesar 39,01 ml/kg/min

masuk dalam kategori kurang, dengan persentase 16,66% masuk kategori sedang, 41,66% masuk kategori kurang, dan 41,66% masuk kategori kurang sekali, sedangkan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya sebesar 33,34 ml/kg/min masuk kategori sedang, dengan persentase 75% dalam kategori kurang sekali, 16,66% kategori kurang, dan masuk kategori sedang dengan persentase 8,33%.

Daya tahan aerobik dari pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya masih sangat buruk di bandingkan dengan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya, karena sesuai norma daya tahan aerobik masih termasuk kategori kurang. Maka dari itu latihan daya tahan aerobik harus lebih ditingkatkan karena pemain futsal yang memiliki daya tahan yang baik akan mendapatkan keuntungan selama bertanding, diantaranya pemain akan mampu mengatur tempo permainan serta menentukan irama dan pola permainan sesuai yang diinginkan, dan tidak mudah menyerah selama bertanding. Daya tahan aerobik yang baik juga dapat mendukung kondisi fisik yang bagus, melakukan kombinasi-kombinasi menyerang dan bertahanpun lebih maksimal.

### Kekuatan Jauhnya Lompatan (*Explosive Strength*)

Di cabang olahraga futsal *explosive strength* sangat dominan, dalam permainan futsal seperti gerak lompatan saat melakukan sundulan (*heading*), melakukan tendangan (*shooting*) dengan keras terarah dan *body contact*. Daya ledak atau *power* adalah sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara *explosive* atau kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam melakukan gerakan dengan waktu yang singkat (Sukadiyanto, 2010:146).

Sesuai hasil data penelitian, penulis dapat menjelaskan rata-rata kekuatan jauhnya lompatan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya yang diukur dengan menggunakan tes *Standing Long Jump* adalah sebesar 223,3 cm masuk kategori sedang. Dengan persentase 25% masuk kategori baik, 25% masuk kategori sedang, 25% masuk kategori kurang, dan 8,33% masuk kategori kurang sekali, sedangkan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya adalah sebesar 218,66 cm masuk kategori sedang, dengan persentase 41,66% masuk kategori baik, 16,66% masuk kategori sedang, 33,33% masuk kategori kurang, dan 8,33% masuk kategori kurang sekali.

Kekuatan jauhnya lompatan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya sama-sama masuk kategori sedang dan harus ditingkatkan mencapai kondisi yang baik. Karena dengan memiliki *power* yang baik dapat mendukung penampilan pemain saat melakukan pertandingan.

## **TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN FUTSAL TIM FUTSAL SMA NEGERI 9 SURABAYA**

Pemain yang mempunyai kekuatan lompatan yang bagus dapat memaksimalkan permainan ketika melakukan *shooting* dan *heading* untuk mendapatkan gol, tidak hanya menyerang saja bertahanpun memerlukan kekuatan yang bagus untuk merebut bola atau duel dengan lawan.

### **PENUTUP**

#### **Simpulan**

Berdasarkan hasil data penelitian mengenai tingkat kondisi fisik pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya ,maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata kecepatan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya (yang diukur pada waktu lari jarak 30 meter) adalah sebesar 5,17 detik. Sedangkan kecepatan pemain Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya adalah sebesar 4,70 detik. Sesuai kategori norma kriteria dapat dijabarkan bahwa kecepatan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya kurang baik dibandingkan dengan Tim Futsal SMA muhammadiyah 4 Surabaya.
2. Rata-rata kelincahan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya yang diukur menggunakan tes *Shuttle Run* adalah sebesar 12,01 detik, sedangkan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya adalah sebesar 11,02 detik. Sesuai kategori norma kriteria dapat dijabarkan bahwa kelincahan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya sama-sama masuk kategori baik sekali.
3. Rata-rata kekuatan otot tungkai pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya yang diukur menggunakan tes *back and leg dynamometer* sebesar 70,08 Kg, sedangkan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya adalah sebesar 92,95 Kg. Sesuai kategori norma kriteria dapat dijabarkan bahwa kekuatan otot tungkai pemain Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya lebih baik dibandingkan dengan Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya.
4. Rata-rata daya tahan aerobik pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dengan menggunakan *test MFT* adalah sebesar 39,01 ml/kg/min, sedangkan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya adalah sebesar 33,34 ml/kg/min. Sesuai kategori norma dapat dijabarkan daya tahan aerobik Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya lebih baik dibandingkan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya.
5. Rata-rata kekuatan jauhnya lompatan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya yang diukur dengan menggunakan tes *standing broad jump* adalah sebesar 223,3 cm, sedangkan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4

Surabaya adalah sebesar 218,66 cm. Sesuai kategori norma kriteria dapat dijabarkan bahwa kecepatan pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya kurang baik dibandingkan dengan Tim Futsal SMA muhammadiyah 4 Surabaya.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Komponen kondisi fisik Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya yang masuk dalam kategori kurang sekali dan kurang agar lebih diperhatikan lagi untuk menunjang permainan yang maksimal. Program latihan fisik harus diperbaiki sesuai kelompok umur dan sistematis sehingga semua komponen kondisi fisik pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya dapat meningkat dan menjadi lebih baik sehingga dapat mencapai target dan prestasi yang maksimal.
2. Bagi pemain dan pelatih hasil data penelitian yang diperoleh dapat dijadikan sebagai acuan dan motivasi untuk melatih Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan Tim Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya agar meningkatkan porsi latihannya, terutama komponen kondisi fisik yang masih kurang atau dibawah standar norma, karena sangat berguna bagi pemain khususnya dalam performa ketika di lapangan.
3. Dari hasil tes kondisi fisik yang sudah dilakukan, diharapkan pelatih memiliki program latihan fisik secara spesifik supaya kemampuan atau tingkat kondisi fisik atlet meningkat secara bertahap.
4. Penelitian ini perlu dikembangkan lagi dengan cakupan yang lebih luas, agar mendapatkan informasi yang lebih *update* dalam melakukan penelitian pengembangan selanjutnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Bizley, K. et al. (2010). *VO<sub>2</sub>max*. (Online), (<https://www.brianmac.co.uk/beep.htm>, diakses 31 Desember 2016).
- Fajar, Mohammad. 2015. *Analisis Komponen Kondisi Fisik paling dominan Cabang Olahraga Futsal*. Surabaya: Tidak diterbitkan.
- FIFA. *Physical Preparation And Physical Development And Training*

**TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN FUTSAL TIM FUTSAL SMA NEGERI 9  
SURABAYA**

- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena PundiAksara
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Mengporo. 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index (Konsep, metodologi, dan aplikasi)*. Jakarta: PT INDEKS.
- Riduwan, 2012. *Pengantar Statistika Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Ruslan, 2011. Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal ILARA*, Volume I I, Nomor 2, Juli 2011, hlm. 45 – 56.
- Scheunemann, Timodkk. 2012. *Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepak bola Indonesia*. PSSI
- Setiabudi, Mohammad Agung. 2016. Pengaruh Pelatihan *Small Side Games* Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2max$ ) Pada Pemain Futsal. *Jurnal Kejaora*, ISSN 2503-2976, Volume 1 Nomor 1, April 2016, hlm 21-31
- Setiawan, Soertardji, Nugroho. 2014. Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porprov Kota Semarang Tahun 2013. *Journal Of Sport Sciences and Fitness* ISSN 2252-6528
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alpha Beta.
- Sukadiyanto dan Muluk, Dangsina. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Tim Penyusun. 2014. *Buku Pedoman Penulisan Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1) Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Surabaya University Press.
- Wikipedia. 2017. *Futsal - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas.htm*. diakses 27 Oktober 2017.
- [www.topendsports.com](http://www.topendsports.com) diakses pada tanggal 2 November 2017