

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PUTIH ABU-ABU FUTSAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (PAF UNY)  
MENUJU *WOMEN PRO FUTSAL LEAGUE*  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Dati Maryami  
12601241007

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju *Women Pro Futsal League* Tahun 2016" yang disusun oleh Dati Maryami NIM. 12601241007 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 9 November 2016

Pembimbing,



Saryono, M.Or

NIP. 19811021200604 1 001

### SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju *Women Pro Futsal League* Tahun 2016" benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, November 2016

Yang menyatakan,



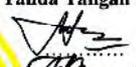
Dati Maryami

NIM. 12601241007

### PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju *Women Pro Futsal League* Tahun 2016” yang disusun oleh Dati Maryami, NIM. 12601241007 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 November 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Saryono, M.Or	Ketua Penguji		29/12/2016
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		28/12/2016
F. Suharjana, M.Pd	Penguji I (Utama)		22/12/2016
Komarudin, M.A	Penguji II (Pendamping)		22/12/2016

Yogyakarta, Desember 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 0018

## **MOTTO**

Karena sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

(Qs. Al-Insyirah : 5-6)

Perangi rasa malasmu dan kembali fokus ke tujuan awal mu

(penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini ku persembahkan sebagai rasa tanggung jawab dan wujud terima kasih kepada ayahku Warsidi dan ibuku Suparni tercinta yang senantiasa dengan sabar memberikan kasih sayang dan doa yang tak pernah lelah serta selalu mengorbankan dan mengusahakan apapun untuk yang terbaik bagiku. Kepada kakak dan adik saya Hana Purwantini dan Pidha Tri Rahayu yang selalu memberi semangat dan motivasi untuk selalu belajar dan kerja keras.

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PUTIH ABU-ABU FUTSAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (PAF UNY) MENUJU *WOMEN  
PRO FUTSAL LEAGUE* TAHUN 2016**

**Oleh:**

Dati Maryami  
12601241007

**ABSTRAK**

Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) merupakan klub baru dan belum memiliki data spesifik awal mengenai kondisi fisik para pemainnya. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan setiap pemain karena merupakan hal yang fundamental disamping segi teknik, taktik dan kemampuan mental. Evaluasi dari latihan dan pertandingan terlihat daya tahan yang menurun pada semua pemain sehingga terjadi kesalahan seperti keterlambatan dalam transisi dari *attacking* ke *defence* ataupun sebaliknya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY).

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan adalah metode survei. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari *tes push up*, *tes sit up*, *millionis agility run test*, *lari 30 meter*, *standing long jump* dan  $vo^2$  maks. Subjek penelitian ini adalah penelitian populasi yaitu pemain PAF UNY sebanyak 18 atlet putri. Teknik analisis data menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat Kondisi Fisik Pemain PAF UNY yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 anak), pada kategori baik sebesar 33,33 % (6 anak), pada kategori sedang 27,78 % (5 anak), pada kategori kurang sebesar 38,89 % (7 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %.

***Kata kunci : kondisi fisik, PAF UNY, pemain futsal putri***

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju *Women Pro Futsal League* Tahun 2016” dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan naungan dan kesempatan menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan sarana prasarana sehingga proses studi berjalan dengan lancar.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik saya selama menjalani pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak Saryono, M.Or selaku Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan saran dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan yang telah memberikan bekal ilmu, bimbingan, motivasi selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Pelatih dan Pengurus PAF UNY Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
8. Keluarga Futsal Putri UNY, sahabat-sahabat dan orang terkasih saya : mbak Intan, mbak Idung, mbak Puput, Imeh, Cicis, Nungki, Hana, Kean, Endah, Finlam dan yang lain yang tak pernah lelah mendorong dan memotivasi saya untuk segera menyelesaikan penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Dengan segala keterbatasan pengetahuan dan pengalaman didasari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, untuk itu sangat diharapkan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, November 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMANA MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Hakikat Kondisi Fisik .....	9
2. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	15
3. Komponen Kondisi Fisik Dominan dalam Futsal .....	19
4. Hakikat Futsal.....	21
5. Profil Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY).....	27
B. Penelitian yang Relevan .....	28
C. Kerangka Berfikir .....	30
BAB III. METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33

C. Populasi Penelitian .....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
E. Teknik Analisis Data .....	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	50
A. Hasil Penelitian .....	50
B. Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Yogyakarta .....	56
C. Pembahasan .....	66
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	70
C. Keterbatasan Penelitian .....	71
D. Saran .....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	73
LAMPIRAN.....	76

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perbedaan Sepak Bola dan Futsal .....	23
Tabel 2. Data Normativ Tes <i>Push Up</i> .....	46
Tabel 3. Data Normativ Tes <i>Sit Up</i> .....	46
Tabel 4. Data Normativ Tes <i>Sprint 30 M</i> .....	47
Tabel 5. Data Normativ Tes <i>Illinois Agility and Run</i> .....	47
Tabel 6. Data Normativ Tes <i>Standing Long Jump</i> .....	47
Tabel 7. Data Normativ Tes <i>Vo2max</i> .....	48
Tabel 8. Rumus Pengkategorian Profil Kondisi Fisik dengan Menggunakan Mean dan Standar Deviasi .....	49
Tabel 9. Hasil Penelitian Tes <i>Push Up</i> .....	51
Tabel 10. Hasil Penelitian Tes <i>Sit Up</i> .....	52
Tabel 11. Hasil Penelitian Tes <i>Sprint 30 M</i> .....	53
Tabel 12. Hasil Penelitian Tes <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	54
Tabel 13. Hasil Penelitian Tes <i>Standing Long Jump</i> .....	55
Tabel 14. Hasil Penelitian Tes <i>Vo2max</i> .....	56
Tabel 15. Hasil Penelitian Tes <i>Push Up t-skor</i> .....	57
Tabel 16. Hasil Penelitian Tes <i>Sit Up t-skor</i> .....	58
Tabel 17. Hasil Penelitian Tes <i>Sprint 30 M t-skor</i> .....	60
Tabel 18. Hasil Penelitian Tes <i>Illinois Agility Run Test t-skor</i> .....	61
Tabel 19. Hasil Penelitian Tes <i>Standing Long Jump t-skor</i> .....	62
Tabel 20. Hasil Penelitian Tes <i>Vo2max t-skor</i> .....	63
Tabel 21. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Pemain PAF UNY Yogyakarta.....	65

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Futsal .....	24
Gambar 2. Area Penalti .....	24
Gambar 3. Gawang Futsal.....	25
Gambar 4. Zona Pergantian.....	25
Gambar 5. Bola Futsal .....	26
Gambar 6. Pelaksanaan <i>Push Up</i> .....	38
Gambar 7. Pelaksanaan <i>Sit Up</i> .....	39
Gambar 8. Pelaksanaan <i>Sprint 30m</i> .....	40
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	41
Gambar 10. Pelaksanaan <i>Standing Long Jump</i> .....	42
Gambar 11. Pelaksanaan <i>Yoyo Intermittent Recovery Test</i> .....	43
Gambar 12. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes <i>Push Up</i> .....	51
Gambar 13. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes <i>Sit Up</i> .....	52
Gambar 14. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes <i>Sprint 30 M</i> .....	53
Gambar 15. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes <i>Illinois Agility Run Test</i> ..	54
Gambar 16. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes <i>Standing Long Jump</i> .....	55
Gambar 17. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes <i>Vo2max</i> .....	56
Gambar 18. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes <i>Push Up t-skor</i> .....	57
Gambar 19. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes <i>Sit Up t-skor</i> .....	59
Gamabr 20. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes <i>Sprint 30 M t-skor</i> .....	60
Gambar 21. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes <i>Illinois Agility Run Test t-skor</i> .....	61
Gambar 22. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes <i>Standing Long Jump t-skor</i> .....	62
Gambar 23. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes <i>Vo2max t-skor</i> .....	64
Gambar 24. Diagram Batang Hasil Penelitian Kondisi Fisik Pemain PAF UNY Yogyakarta .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pembimbing Proposal TAS .....	77
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	78
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari PAF UNY Yogyakarta .....	79
Lampiran 4. Kartu Bimbingan .....	80
Lampiran 5. Surat Kalibrasi .....	81
Lampiran 6. Biodata Pemain PAF UNY Yogyakarta .....	83
Lampiran 7. Instrumen Penelitian .....	84
Lampiran 8. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain PAF UNY Yogyakarta.....	91
Lampiran 9. Data Penelitian.....	92
Lampiran 10. Deskriptif Statistik .....	94
Lampiran 11. Dokumentasi Foto .....	101

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga futsal banyak digemari masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Berbagai kompetisi untuk laki-laki dan perempuan di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah diselenggarakan sebagai sarana meningkatkan prestasi. Salah satu kompetisi tingkat nasional yang terselenggara yaitu Liga Futsal Nasional. Liga Futsal Nasional atau *Indonesia Futsal League* merupakan kompetisi futsal dengan kasta tertinggi di semua kompetisi futsal di Indonesia. Liga Futsal Nasional yang diadakan sejak tahun 2006-2007 adalah sebuah ajang yang mempertemukan tim-tim futsal putra terbaik dari seluruh Indonesia. Pada tahun selanjutnya Liga Futsal Nasional mengadakan kompetisi bagi tim-tim futsal putri terbaik dari seluruh Indonesia. Tahun 2015 merupakan tahun pertama bagi tim futsal putri dalam mengikuti kompetisi Liga Futsal Nasional dengan nama *Women Futsal Super League* (WFSL). Di tahun 2016 kompetisi Liga Futsal Nasional diadakan kembali dengan nama lain *Blend Futsal League 2016*.

*Blend Futsal League 2016* merupakan ajang ditahun kedua bagi tim futsal putri di seluruh Indonesia dengan nama *Women Pro Futsal League* (WPFL). Ajang *Blend Futsal League 2016* digelar dengan menggunakan sistem promosi dan degradasi. Ditahun pertama 8 tim futsal terbaik putri yang mengikuti menjadikan UPI Antam Bandung juara

pertama. Kekalahan Jember FC dan Moel Futsal Academy mengharuskan kedua tim mengalami degradasi ke Liga Futsal Nusantara (LFN) sedangkan 2 tim terbaik pada Liga Futsal Nusantara 2016 yang berhak menjadi tim promosi dalam ajang *Blend Futsal League 2016* yaitu PAF UNY Yogyakarta dan Lampung Angels.

Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) adalah klub baru yang berasal dari Yogyakarta yang merupakan pemenang Liga Futsal Nusantara 2016 (Linus). Dengan kemenangan tersebut tim promosi telah dipegang PAF UNY Yogyakarta untuk menuju *Women Pro Futsal League* di ajang *Blend Futsal League*. Menuju *Women Pro Futsal League* tim PAF UNY Yogyakarta perlu melakukan evaluasi dari kompetisi sebelumnya di ajang Liga Futsal Nasional 2016 yang diharapkan nantinya kekurangan yang dimiliki mampu menjadi kelebihan setiap pemain PAF UNY Yogyakarta. Hal ini dikarenakan untuk menghadapi tim lain di *Women Pro Futsal League* perlu kondisi fisik dan skill yang optimal agar kestabilan tiap pemain menjadi lebih baik dan mampu bermain lebih maksimal.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing – masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012:27). Penguasaan teknik dan taktik, kondisi fisik yang prima dan mental dalam permainan futsal sangat

menentukan prestasi. Dalam permainan futsal kemampuan daya tahan pemain yang baik merupakan dasar agar dapat bersaing dalam meraih prestasi yang maksimal, seperti yang diungkapkan oleh pelatih Timnas Futsal Putri Indonesia Hendra Nazir, "Bahwa rendahnya kemampuan fisik pemain itu bisa diketahui dari tingkat VO2Max atau kadar oksigen dalam darah". Menurut Adi Nurhadi sebagai pelatih fisik Timnas Futsal Putri Indonesia, target tingkat VO2Max untuk pemain Timnas Putri adalah sebesar 48 sampai 50 ml/kg BB/menit. Maka kondisi fisik merupakan hal yang fundamental bagi pemain dalam pertandingan, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima akan sulit meraih prestasi yang maksimal. (futsalinasia,2013)

Melalui kondisi fisik yang terprogram, kondisi fisik pemain yang kurang baik akan meningkat, seperti daya tahan (*aerobic*) lebih besar, kecepatan semakin meningkat, kekuatan semakin besar. Namun para pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) belum ada data yang spesifik mengenai adanya peningkatan maupun penurunan kondisi fisik. Serta dalam permainan berlangsung terjadi pergantian pemain dalam selang waktu 4-6 menit dikarenakan daya tahan pemain yang kurang maksimal. Jika dipaksa untuk bermain kesalahan akan muncul baik dalam posisi bertahan maupun menyerang. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang maksimal terdapat 7 macam komponen yang perlu dilatih dan dikembangkan yaitu didefinisikan oleh Iwan Setiawan dkk (2005:65) diantaranya daya tahan jantung-pernafasan-

peredaran darah, kelentukan persendian, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, agilitas, dan power. Dengan peningkatan kondisi fisik tersebut diharapkan dalam permainan futsal seorang pemain mampu memiliki kestabilan yang baik.

Melihat karakteristik permainan futsal, Justinus Lhaksana (2011:17-18) menjelaskan bahwa tidak semua komponen fisik harus dimiliki secara baik, namun ada komponen yang lebih dominan yang dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), tanpa meninggalkan komponen yang lain. Permainan futsal yang cepat dengan durasi 2 x 20 menit dan lapangan yang relatif dituntut setiap pemain memiliki daya tahan stamina, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan yang baik. Hal ini dikarenakan dalam permainan futsal membutuhkan kecepatan dan kelincahan dalam bergerak, berlari, mengambil keputusan, mengantisipasi perubahan, membaca situasi permainan, mengubah pergerakan, *defence*, *attacking*, *men-dribble* bola, menghalau bola, dan melakukan kombinasi perubahan (Zaidan Almahdi, 2008:20). Dengan kestabilan komponen dominan kondisi fisik dalam futsal pemain akan bertahan lebih lama dengan baik selama permainan berlangsung selama 2 x 20 menit.

Pada kenyataannya dari pengamatan pada saat latihan dan pertandingan, sebagian besar pemain memiliki kemampuan baik dalam posisi menyerang (*attacking*), namun dengan tenaga yang menurun membuat kelemahan setiap pemain terlihat seperti salah satu pemain *pivot*

yang memiliki tendangan keras namun kecepatan berlari dalam transisi menyerang (*attacking*) ke bertahan (*defence*) maupun sebaliknya sering terjadi keterlambatan. Pemain lainnya sebagai pemain *flank* juga memiliki kemampuan *shooting* yang keras dan memiliki kelincahan namun juga sering terjadi keterlambatan dalam transisi ke *defence*. Pemain *flank* yang lain yang memiliki kelincahan dan kecepatan namun untuk *shooting* ke arah gawang lawan masih mudah dihalau penjaga gawang. Dari pengamatan tersebut dibutuhkan peningkatan tiap aspek komponennya terutama daya tahan pemain. Peningkatan daya tahan dalam bermain dapat terjadi dengan latihan kondisi fisik.

Melalui latihan kondisi fisik yang teratur pada setiap komponennya kemampuan kondisi fisik dapat meningkat. Untuk menentukan program latihan dibutuhkan data spesifik awal mengenai kondisi pemain. PAF UNY Yogyakarta yang merupakan klub baru belum memiliki data spesifik awal mengenai kondisi fisik para pemainnya. Oleh karena itu dibutuhkan tes awal yang dapat dijadikan acuan dan daya kontrol pelatih dalam membuat program latihan. Dengan adanya persiapan dan pengetahuan pelatih akan kondisi fisik pemain, prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan akan terwujud. Selain itu harapan pelaksanaan tes ini pelatih dapat mengetahui kondisi fisik pemain, karena penelitian ini menyajikan profil data kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) tahun 2016. Hasil penelitian ini dapat dijadikan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program latihan ke

depannya dan pantauan ada tidaknya peningkatan kondisi fisik setiap pemain. Tidak jarang banyak klub yang mengabaikan kondisi fisik pemainnya, karena beranggapan dengan latihan – latihan fisik sudah cukup tanpa perlu melakukan tes fisik.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, bahwa penting untuk mengetahui kondisi fisik seorang pemain karena kondisi fisik merupakan hal yang fundamental bagi pemain. Melalui penelitian tes kondisi fisik diharapkan dapat mengetahui kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) tahun 2016 sehingga pemain dan pelatih mampu bekerja sama untuk meningkatkan kondisi fisik pemain dalam bermain futsal dengan lebih maksimal.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah yaitu :

1. Dibutuhkan kondisi fisik dan skill yang optimal untuk bermain maksimal dalam ajang *Women Pro Futsal League 2016*
2. Belum diketahui adanya peningkatan dan penurunan kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) dan dalam pergantian pemain  $\pm 4 - 6$  menit
3. Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) untuk dapat bermain dengan waktu yang lama sering kali melakukan kesalahan dalam teknik bermain seperti terjadi keterlambatan dalam transisi menyerang (*attacking*) ke bertahan

(*defence*) dan hasil tendangan pemain mudah dihalau penjaga gawang.

4. Belum diketahuinya status kondisi fisik pemain tim Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) tahun 2016.

### **C. Batasan Masalah**

Permasalahan mengenai kondisi fisik pemain sebuah tim futsal sangatlah kompleks. Oleh karena itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi kondisi fisik pada pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY).

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, masalah pokok dalam skripsi ini dapat dirumuskan “Seberapa baik kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) tahun 2016?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) tahun 2016.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) baik secara teoritis maupun praktis,

### **1. Secara Teoritis**

Secara teoritik dapat menunjukkan bukti – bukti secara ilmiah mengenai profil kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan pemain futsal putri.

### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi pemain, agar mengetahui profil kondisi fisik yang dimilikinya, serta memotivasi pemain untuk meningkatkan kondisi fisik karena untuk meraih prestasi olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang baik selain komponen taktik, teknik, dan mental.
- b. Bagi PAF UNY Yogyakarta, dapat digunakan sebagai dokumentasi atau pendataan atlet secara lengkap serta sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi.
- c. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan di laksanakan.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teoritik**

#### **1. Hakikat Kondisi Fisik**

##### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

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

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Rudiyanto,2012:27).

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

Program latihan yang benar dan diberikan dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik pemain yang melakukan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian berbentuk tes kemampuan. Menurut M.Sajoto (1995, 10-12) bahwa tes kondisi fisik yang dapat dilakukan yaitu tes kekuatan otot dengan tes *hand and grip dynamometer, leg and back dynamometer, navy standard physical fitness test (squat-thrust, sit-up, push-up, squat-jumps, pull-up)* ; tes daya tahan dengan tes *ergocycle, treadmill, Harvard step test*, lari 12 menit, lari 15 menit, *MFT* ; tes daya ledak dengan *vertical jump, standing board/long jump* ; tes kecepatan dengan lari cepat 40 yard, lari 20 m, 30 m, 35 m, 60 m ; tes daya lentur dengan *goniometer fleksometer atau elektrogoniometer*, daya lentur punggung ke depan dan ke belakang, daya lentur (renggang) dari selangkang, daya lentur sendi horizontal dan vertikal, daya lentur pergelangan tangan, daya lentur pergelangan kaki ke arah punggung dan telapak kaki; tes kelincahan dengan *shuttle run, dodging run, Illinois agility run test*

Dalam tes yang akan dilakukan tiap komponen biomotornya pada tes kekuatan otot menggunakan *sit up test* dan *push up test* untuk mengetahui kekuatan otot perut dan lengan atas, pada tes kecepatan menggunakan *sprint 30 meter*, pada kelincahan merupakan gabungan dari komponen kecepatan dan koordinasi sehingga tes menggunakan *Illinois agility run test* karena gerakan tes ini berlari lurus dan berkelok secara cepat cocok untuk olahraga yang multi arah seperti futsal, pada kekuatan daya ledak menggunakan *standing board/long jump* untuk mengetahui daya ledak tungkai, terakhir pada tes daya tahan menggunakan *yoyo-intermittent test level 2* dengan kecepatan awal 13 km/jam dan *recovery* 5 detik karena tes ini sesuai dengan karakter pada pemain sepakbola yang membutuhkan daya tahan yang bagus baik *aerobic* maupun *anaerobic* (ncbi, 2016) serta tes ini sesuai dengan cabang olahraga permainan yang cepat dan *explosive* secara *intermittend* (Loly Zulfiyani, 2015:3).

Dengan tes yang dilakukan akan diketahui bagaimana status kondisi fisik seseorang. Kondisi fisik yang baik memiliki beberapa keuntungan, diantaranya pemain mampu lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan, tidak mudah lelah saat mengikuti pertandingan maupun latihan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang pemain, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian

prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek dikemudian hari. Kemampuan kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan setiap pemain, karena buruknya kondisi fisik maka akan menghambat pencapaian prestasi puncak dengan banyak kendala.

Berdasarkan uraian di atas bahwa kondisi fisik adalah prasyarat keadaan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet pada saat dan setelah mengalami proses latihan di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

#### **b. Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan

kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, Iwan Setiawan;dkk (2005,65) mengemukakan bahwa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respiration-cardio-vasculatoir-endurance*) yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
- 2) Kelentukan persendian yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang seluas-luasnya dalam persendiannya.
- 3) Kekuatan yaitu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
- 4) Daya tahan otot yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
- 5) Kecepatan yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin.
- 6) Agilitas yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
- 7) Power yaitu kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Mochamad Sajoto (1995: 8-10) juga mendefinisikan bahwa terdapat 10 komponen kondisi fisik yaitu meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan (*endurance*) ada 2 dua macam, yaitu:
  - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
  - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 4) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 5) Daya lentur (*flexibility*) adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu.
- 7) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Jadi komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan dalam usaha peningkatan kondisi fisik diantaranya kekuatan, daya tahan (umum dan otot), kekuatan otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi.

### **c. Manfaat Kondisi Fisik**

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

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

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

## **2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

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

- 1) Makanan dan Gizi  
Gizi adalah satuan yang menyusun bahan makanan. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi

oleh berbagai faktor yaitu : berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor tidur dan istirahat

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

3) Faktor kebiasaan hidup sehat

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

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor lingkungan

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

5) Faktor latihan dan olahraga

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

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

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kemampuan daya tahan seseorang akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut akan berkurang apabila seseorang melakukan olahraga secara teratur.

2) Jenis kelamin

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

3) Genetik

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

4) Kegiatan fisik

Kegiatan fisik seperti latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur dan benar akan memacu tubuh untuk menjalankan fungsi tubuh dan akan membantu meningkatkan

daya tahan jantung paru dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh.

5) Kebiasaan merokok

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

6) Faktor lain

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

Berdasarkan pendapat dari kedua ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh makanan dan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan, mengganti sel yang rusak, waktu tidur dan istirahat yang dibutuhkan untuk proses pemulihan kondisi tubuh, pola hidup sehat yang harus diterapkan dengan baik, lingkungan tempat tinggal, waktu latihan dan olahraga yang teratur, umur jenis kelamin, dan genetik yang dimiliki setiap orang antara laki-laki dan wanita dan antara anak-anak dan dewasa. Agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

### 3. Komponen Kondisi Fisik Dominan dalam Futsal

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

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

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

#### a. Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga harus semakin tinggi. Semakin besar kapasitas

daya tahan pemain semakin cepat *recovery* pemain, sebab banyak pengulangan teknik dalam jumlah yang banyak dalam permainan futsal serta berdampak pada metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang diperlukan aktivitas fisik. Semakin tinggi kapasitas aerobik seorang pemain maka akan semakin cepat perubahan makanan menjadi energi dan akan semakin cepat proses pemulihan pada setiap aktivitas (Justinus Lhaksana,2011:21). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang maka, semakin tinggi pula kesegaran jasmaninya.

b. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Iwan Setiawan.dkk, 2005:71). Kekuatan mutlak dimiliki dengan baik oleh setiap pemain. Dijelaskan oleh Bompa (1990) dikutip dari Sajoto (1995:23) bahwa kekuatan merupakan gaya yang dikeluarkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melawan beban / tahanan. Sehingga semakin kuat otot atlet semakin berdampak positif pada penampilannya. Selain itu, resiko cedera pada pemain akan semakin kecil terjadi.

c. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan menurut Harsono (2001: 36) ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh

suatu jarak dalam waktu yang cepat. Futsal sangat mengandalkan kecepatan. Itulah mengapa kecepatan harus dimiliki oleh pemain futsal. Latihan kecepatan harus diperhitungkan volume dan intensitasnya agar berdampak positif terhadap pemain.

Dapat disimpulkan bahwa komponen fisik dominan dalam futsal terdapat tiga komponen yaitu daya tahan (*endurance*) bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang semakin baik tingkat kebugaran jasmani, kekuatan (*strength*) bahwa semakin besar kekuatan otot atlet resiko cedera yang akan terjadi semakin kecil, dan kecepatan (*speed*) bahwa semakin cepat kecepatan yang dimiliki seorang atlet akan sangat membantu pada penampilan dalam bermain futsal.

#### **4. Hakikat Futsal**

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga baru ini dinamai *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa itu muncullah singkatan yang lebih mendunia, Futsal. Olahraga ini dimainkan di bawah perlindungan *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) di seluruh dunia. Indonesia mulai mengenal futsal pada tahun 2002, dengan cepat merambah pecinta sepakbola di tanah air, mulai dari lingkungan sekolah, kampus, perkantoran. (Asmar Jaya, 2008:1-2).

Tahun 2000-an perkembangan futsal di Indonesia sangat pesat, terbukti dengan maraknya pembukaan lapangan futsal dan kompetisi. Agus Susworo D.M & Saryono (2012:1) mengatakan bahwa Futsal merupakan penyeragaman permainan sepakbola mini di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepakbola dalam bentuk *law of the game* yang disesuaikan. Futsal adalah aktivitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak. Tim yang menang adalah tim yang banyak mencetak gol ke gawang lawan. Justinus Lhaksana (2011: 7) juga mengemukakan bahwa futsal adalah olahraga beregu, dengan kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, model permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk melakukan kesalahan. Sehingga diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Dari segi aturan John D.Tenang (2008:17) mengemukakan bahwa olahraga futsal memiliki aturan tegas tentang kontak fisik seperti *sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam permainan futsal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan olahraga sepakbola yang diminikan dengan model permainan cepat dan dinamis, dimainkan di lapangan yang relatif sempit dengan masing-masing tim terdiri atas lima orang serta terdapat aturan tegas

mengenai *sliding tackle*, *body charge* dan kekerasan lain yang terdapat di sepakbola diterapkan di permainan futsal.

Futsal merupakan permainan sepakbola yang diminikan memiliki perbedaan yang terlihat antara futsal dan sepakbola yaitu permainan futsal didominasi oleh permainan bola dari kaki ke kaki. Sehingga pola permainan dalam bertahan dan menyerang lebih banyak dengan umpan pendek. Jumlah pemain yang bermain yaitu lima orang berbeda dengan sepakbola dengan sebelas pemain serta ukuran lapangan futsal yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih satu banding enam sehingga menuntut peralatan dan peraturan atau permainan yang disesuaikan. Namun tujuan dari permainan futsal sama dengan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Berikut perbedaan antara sepakbola dengan futsal menurut Justinus Lhaksana (2011:13)

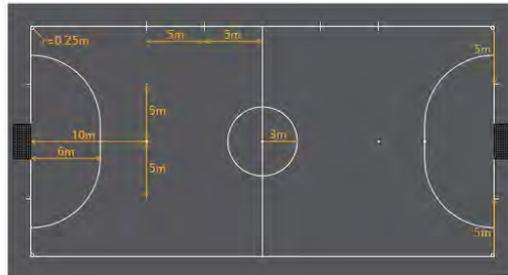
Tabel 1. Perbedaan Sepakbola dengan Futsal

<b>Sepakbola</b>	<b>Futsal</b>
Ukuran bola nomor 5	Ukuran bola nomor 4
11 pemain	5 pemain
3 pergantian pemain	Tidak terbatas
Lemparan ke dalam	Tendangan ke dalam
Satu babak 45 menit	Satu babak 20 menit
Tidak ada <i>time out</i>	1x <i>time out</i> per babak
Tendangan gawang	Lemparan kiper
Ada <i>offside</i>	Tidak ada <i>offside</i>

Sumber : Justinus Lhaksana (2011:13) Taktik & Strategi Futsal Modern

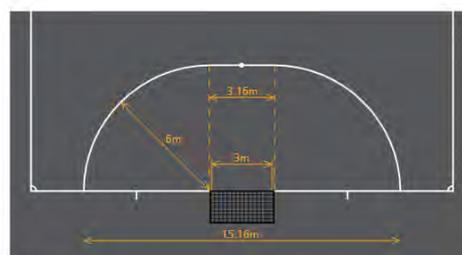
Permainan futsal berlangsung di lapangan berbentuk persegi panjang. Justinus Lhaksana (2011: 10-13) mengemukakan bahwa panjang

25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter. Garis batas lapangan, yaitu garis selebar 8 cm, yakni garis sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan, lingkaran tengah berdiameter 6 meter, daerah penalti seperempat lingkaran dengan busur berjari-jari 6 meter berada di tengah-tengah pada garis gawang, bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan oleh garis sepanjang 3,16 meter yang membentang sejajar dengan garis gawang, garis penalti 6 meter dari titik tengah garis gawang, garis penalti kedua berjarak 12 meter dari titik tengah garis gawang, zona pergantian pemain daerah 6 meter (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan, zona tendangan sudut dengan radius 25 cm tiap tiap sisi (*corner kick*) sudut lapangan.



Gambar 1. Lapangan futsal

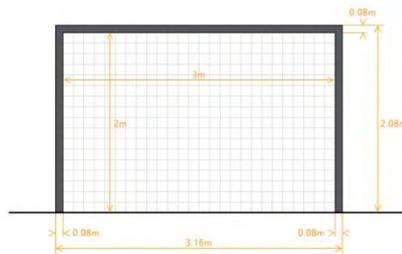
Sumber : *Fifa Futsal Laws Of The Game (2016)*



Gambar 2. Area Penalti

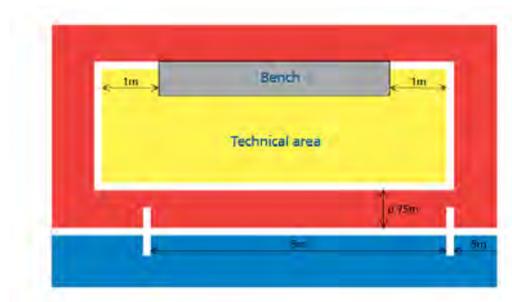
Sumber : *Fifa Futsal Laws Of The Game (2016)*

Ukuran gawang dengan tinggi 2 meter x lebar 3 meter, dengan ketebalan tiang gawang 0,08 meter dan kedalaman gawang minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah .



Gambar 3. Gawang Futsal  
Sumber : *Fifa Futsal Laws Of The Game (2016)*

Zona pergantian pemain memiliki panjang 5 meter, dengan lebar garis 8 cm, jarak zona pergantian dengan garis tengah lapangan adalah 5 meter.



Gambar 4. Zona Pergantian  
Sumber : *Fifa Futsal Laws Of The Game (2016)*

Bola yang digunakan dalam permainan futsal berukuran 4 dengan keililing 62-64 cm, berat 390 gram - 430 gram, lambungan 55-65 cm pada pantulan pertama, memiliki tekanan sama dengan 0,4-0,6 atmosfer ( 400-600/cm<sup>2</sup>) berbahan kulit atau bahan yang cocok lainnya yang tidak

berbahaya sehingga aman untuk dimainkan dan berbentuk bulat sempurna dan layak digunakan.



Gambar 5. Bola Futsal

Sumber: *Fifa Futsal Laws of The Game (2016)*

Permainan futsal berlangsung selama 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 10 menit. Apabila dalam pertandingan ada sesuatu yang terjadi boleh meminta waktu untuk keluar (*timeout*) selama satu menit pada paruh waktu permainan. Dalam pertandingan jika terjadi skor yang sama (*draw*), permainan dilanjutkan dengan perpanjangan waktu, lama perpanjangan waktu dua kali sepuluh menit. Diadakan tendangan adu penalti, jika jumlah gol tetapimbang saat perpanjangan waktu berakhir, kedua tim melakukan tendangan penalti sampai di antara kedua tim tersebut mencetak jumlah gol lebih banyak daripada lawan. Apabila mencetak gol tersebut sama untuk kedua kalinya, akan dilakukan tendangan penalti dengan jumlah pemain yang sama tetapi dengan orang yang berbeda.

Jadi secara garis besar ukuran lapangan futsal berbentuk persegi panjang dengan panjang 25-42 m dan lebar 15-25 meter, menggunakan gawang dengan ukuran 2 x 3 meter, terdapat zona pergantian sepanjang 5

meter, dan permainan dengan durasi 2x 20 menit menggunakan bola ukuran 4.

## **5. Profil Pemain Putih Abu-Abu Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY)**

Pesatnya perkembangan olahraga futsal di Indonesia memberikan kesempatan para atlet untuk mengikuti berbagai kompetisi. Dengan banyaknya kompetisi muncul berbagai klub-klub yang membina atlet berbakat. Klub dalam konteks olahraga merupakan suatu pembinaan kepada atlet yang bertujuan untuk membina, membentuk yang lebih baik dari segi keterampilan agar mampu meraih prestasi gemilang. Sebuah klub futsal profesional bukan hanya sekumpulan pemain futsal melainkan terdapat pihak-pihak lain yang terlibat (pelatih, manager, sponsor).

Putih Abu-Abu Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) merupakan salah satu klub putri yang berasal dari D.I.Yogyakarta yang berdiri sejak Desember 2015. Klub ini merupakan hasil kerjasama dari tim futsal UNY bersama *Putih Abu-Abu Foundation* (PAF) yang mempunyai satu tujuan untuk mengembangkan prestasi futsal putri D.I.Yogyakarta di tingkat nasional. Dengan tujuan tersebut PAF UNY memaksimalkan pemain lokal dari Yogyakarta yang notabennya merupakan mahasiswa aktif UNY ditambah dengan beberapa siswa sekolah menengah atas di D.I.Yogyakarta.

Sejak putih abu-abu futsal universitas negeri Yogyakarta (paf uny) berdiri, prestasi yang telah berhasil diraih oleh PAF UNY adalah juara 3

Duyung Cup III di Semarang, juara 1 Est Brawijaya di Malang, Juara 1 Liga Nusantara tingkat Regional D.I.Yogyakarta, dan Juara 1 Liga Nusantara tingkat Nasional dan berhak menjadi tim promosi dalam Liga Futsal Nasional *Women Pro Futsal League* 2016.

Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) melakukan latihan rutin seminggu dua kali hari rabu dan jumat. Namun untuk mempersiapkan menuju ajang *Women Pro Futsal League*, Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) melakukan latihan rutin senin sampai sabtu yang bertempat di Kampus UNY dan Jogokaryan Futsal dengan *headcoach* Saryono, pelatih fisik Komarudin, pelatih umum Anang Dwi Prasetyo, manager Intan Ismayasari dan dokter tim Muhamad Ikhwan Zein. Dengan rutusnya latihan dan cukup disiplinnya pemain diharapkan mampu memaksimalkan kemampuan seluruh pemain di ajang tersebut. (futsalzoneindonesia, 2016)

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berfikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya :

1. Deni Ariyanto (2014) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Tim Futsal SMP Stella Duce II Yogyakarta”. Dengan sampel penelitian sebanyak 25 orang. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari empat (4) butir

tes yaitu (1) tes lari 35 meter, (2) tes *leg dynamometer*, (3) *multistage fitness tes*, (4) tes *shuttle-run* 4x10 meter. Teknik analisis data dengan menggunakan *statistic deskriptif* yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 orang atau 8% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik sekali, 3 orang atau 12% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik, 13 orang atau 52% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sedang, 6 orang atau 24% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang, dan 1 orang atau 4% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali.

2. Imakulata Angga Kristanti (2014) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Tim UKM Sepakbola Divisi Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta”. Dengan sampel penelitian sebanyak 20 orang. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari 3 butir tes yaitu (1) tes lari sprint 35m, (2) *leg dynamometer*, (3) tes *multistage fittest*. Teknik analisis data dengan menggunakan *statistic deskriptif* yang disajikan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 orang atau 10% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik sekali, 3 orang atau 15% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik, 10 orang atau 50% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sedang, 4 orang atau 20% memiliki kemampuan

kondisi fisik dalam kategori kurang baik, 1 orang atau 5% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali.

3. Gallant Pradana Putra (2013) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (PELATDA) Kabupaten Klaten Tahun 2013”. Dengan sampel penelitian sebanyak 16 pemain. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari 5 butir tes yaitu (1) *leg and back dynamometer*, (2) tes lari sprint 50 m, (3) *Illinois agility run test*, (4) *vertical jump*, (5) *multi stage test*. Teknik analisis data dengan menggunakan *statistic deskriptif* yang disajikan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 3 orang atau 18,75% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sangat baik, 2 orang atau 12,5% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik, 3 orang atau 18,75% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori cukup baik, 5 orang atau 31,25% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang baik, 3 orang atau 18,75% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berfikir**

Futsal merupakan salah satu olahraga yang memerlukan kondisi fisik prima dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik dibutuhkan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Memiliki kondisi fisik yang baik akan menunjang penampilan seorang pemain sedangkan memiliki kondisi

fisik yang buruk akan memperburuk penampilan teknik dan taktik seorang pemain. Pentingnya kondisi fisik tersebut hendaknya perlu perhatian dan kesadaran lebih bagi seorang pelatih dan pemain itu sendiri, agar bagi seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, kondisi kesehatan dan kemampuan jasmaninya dan bagi seorang pemain mampu mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya.

Komponen kondisi fisik adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi. Melihat karakter futsal dapat disimpulkan bahwa terdapat komponen dominan yang harus dimiliki oleh pemain futsal yaitu, daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), dan kecepatan (*speed*) (Justinus Lhaksana, 2011: 17-18). Upaya untuk meningkatkan status kondisi fisik seorang atlet harus memerhatikan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik itu sendiri seperti gizi dan asupan makanan, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor latihan dan olahraga. Melalui latihan fisik dan memerhatikan faktor-faktor yang ada, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat seperti daya tahan lebih besar, kecepatan semakin meningkat, kekuatan semakin besar, koordinasi semakin sempurna, kelincahan menjadi lebih baik.

Oleh karena itu pemain putri Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) dituntut memiliki kondisi fisik yang baik dan terpelihara dengan terus memantau dan mengontrol program latihan

sesuai kondisi pemain dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain, sehingga pemain mampu berlatih dan bertanding dengan baik untuk mencapai prestasi yang membanggakan.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju *Women Pro Futsal League* Tahun 2016” ini merupakan penelitian deskriptif, artinya dalam kegiatan penelitian ini peneliti hanya menyelidiki kondisi atau situasi saat ini sedang berlangsung kemudian memaparkan apa yang terjadi dalam bentuk laporan penelitian secara lugas tanpa pengujian hipotesis (Suharsimi Arikunto, 2013:3). Penelitian ini menyelidiki status kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) dengan metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran.

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:61). Variabel dalam penelitian ini adalah satu variabel yaitu kondisi fisik pemain futsal Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY). Kondisi fisik merupakan kondisi dimana atlet mampu menggunakan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal. Komponen kondisi dalam penelitian ini terdiri dari lima komponen yaitu kekuatan otot, kecepatan,

kelincahan, power tungkai dan daya tahan. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Kekuatan otot yaitu kemampuan pemain futsal PAF UNY dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu permainan. Kekuatan otot diketahui dengan menggunakan tes *sit up* dengan satuan jumlah berapa kali melakukan, penilaian berdasarkan jumlah yang dilakukan oleh *testee*.
2. Kekuatan otot lengan yaitu kemampuan pemain futsal PAF UNY dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu permainan dengan menggunakan *push up* dengan satuan jumlah berapa kali melakukan, penilaian berdasarkan jumlah yang dilakukan oleh *testee*.
3. Kecepatan adalah kemampuan pemain futsal PAF UNY dalam berpindah atau bergerak dari *defence-attacking* atau sebaliknya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini menggunakan tes *lari sprint 30 meter* dengan satuan detik dan penilaian berdasarkan catatan waktu tercepat dari 2 kali percobaan.
4. Kelincahan adalah kemampuan pemain futsal PAF UNY dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dalam penelitian ini menggunakan *Illinois agility and run test* dengan satuan detik dan penilaian berdasarkan catatan waktu tercepat dari 2 kali percobaan.

5. Kekuatan power tungkai adalah kemampuan yang dimiliki pemain PAF UNY dalam menggunakan otot tungkai saat menerima beban. Dalam penelitian ini menggunakan tes *standing long jump* dengan satuan meter dan penilaian berdasarkan jarak terjauh lompatan dari 2 kali percobaan.
6. Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan pemain futsal PAF UNY dalam melakukan aktivitas fisik permainan dengan intensitas tinggi dalam waktu yang relatif lama seperti saat latihan dan pertandingan. Dalam penelitian ini menggunakan *Yoyo intermittent test level 2* dengan satuan ml/kg/menit, dalam tes ini pemain harus lari pada bidang datar/lapangan berjarak 20 meter dengan 5 meter *recovery* selama mungkin sampai tidak mampu lagi mengikuti kecepatan pita rekaman dan penilaian berdasarkan tahap serta balikan yang berhasil diperoleh.

### **C. Populasi dan Subjek Penelitian**

Populasi yang telah didefinisikan oleh Sugiyono (2013:117) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY). Sebelum melakukan penelitian, pemain PAF UNY telah melakukan latihan fisik 3x seminggu dan latihan teknik, taktik 3x seminggu. Setelah diketahui besar populasi

langkah selanjutnya adalah menentukan sampel atau subjek yang akan diteliti. Seluruh populasi dijadikan sampel, sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi yaitu dengan sampel atau subjek penelitian 18 pemain PAF UNY. Dalam penelitian mengabaikan keterampilan khusus bagi penjaga gawang, karena diasumsikan sebagai pemain yang spesifik bukan pemain secara umum.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 203). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Melalui tes dan pengukuran peneliti akan memperoleh data yang objektif. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 6 (enam) item tes, yaitu :

#### **a. Kekuatan Otot**

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes kekuatan otot, peneliti menggunakan tes *push up* yaitu untuk mengukur komponen daya tahan kekuatan otot lengan dan bahu.

b. Kekuatan Otot

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes kekuatan otot, peneliti menggunakan tes *sit up* yaitu untuk mengukur komponen daya tahan kekuatan otot perut.

c. Kecepatan

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes kecepatan, peneliti menggunakan tes lari *sprint 30 meter* untuk mengukur kecepatan

d. Kelincahan

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes kelincahan, peneliti menggunakan tes *Illinois agility run* untuk mengukur kelincahan dan koordinasi

e. Power Tungkai

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes power tungkai, peneliti menggunakan tes *standing long jump* untuk mengukur komponen power otot tungkai

f. Daya Tahan

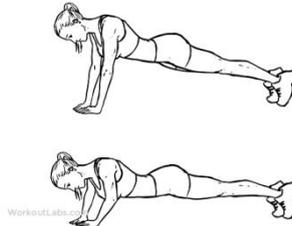
Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes daya tahan, peneliti menggunakan tes *yoyo intermittent level 2* untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Berikut prosedur dan perlengkapan yang diperlukan

dalam pelaksanaan *push up test*, *sit up test*, *sprint 30 meter*, *Illinois run and agility test*, *standing long jump test*, *yoyo intermittent test level 2* :

**a. Push up**



Gambar 6. Pelaksanaan *push up*

Sumber : [workoutlabs.com](http://workoutlabs.com)

Prosedur pelaksanaan *push up test*

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar
- 2) Penanda
- 3) Matras
- 4) Stopwatch

Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Testee* di kelompokkan saling berpasangan
- 2) *Testee* pertama mengambil posisi tengkurap dengan tangan sebagai tumpuan dan posisi awal tangan harus lurus
- 3) Setelah mendengar aba-aba “yak” turunkan badan perlahan lahan mendekati permukaan tanah tanpa badan menyentuh tanah kemudian angkat badan lagi ke posisi awal
- 4) Lakukan gerakan berulang-ulang secepatnya dan benar selama waktu 1 menit

5) *Testee* kedua menghitung jumlah gerakan *testee* pertama

Penilaian :

1) Penilaian akan diambil dari jumlah melakukan *testee* pertama yang telah dihitung *testee* kedua

**b. Sit up**



Gambar 7. Pelaksanaan *sit up*  
Sumber: Edi Sudrajat (2015)

Prosedur pelaksanaan *sit up* test

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar
- 2) Penanda
- 3) Matras
- 4) Stopwatch

Prosedur pelaksanaan :

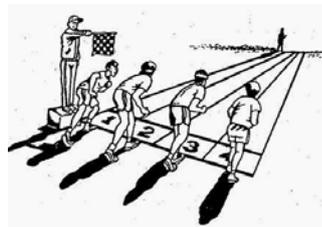
- 1) *Testee* di kelompokkan saling berpasangan
- 2) *Testee* pertama mengambil posisi terlentang dengan lutut di tekuk dan tangan berada di belakang kepala, *testee* kedua memegang kaki pasangannya
- 3) Setelah mendengar aba-aba “yak” bangun dan duduk kemudian turun terlentang lagi dengan posisi tangan tetap di belakang kepala

- 4) Lakukan gerakan berulang-ulang secepatnya dan benar selama waktu 1 menit
- 5) *Testee* kedua menghitung jumlah gerakan *testee* pertama

Penilaian :

- 1) Penilaian akan diambil dari jumlah melakukan *testee* pertama yang telah dihitung *testee* kedua

### c. Sprint 30 meter



Gambar 8. Pelaksanaan sprint 30 m  
Sumber. Purnama (2014)

Prosedur pelaksanaan Sprint 30 meter

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar
- 2) *Cones*
- 3) Meteran
- 4) Stopwatch

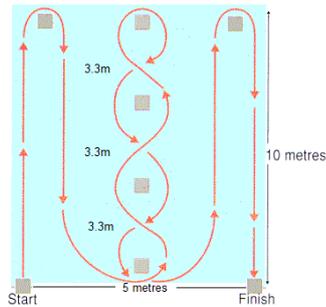
Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Testee* siap berada di garis start
- 2) *Testee* menggunakan awalan dengan start berdiri pada garis start, setelah aba-aba “ya” *testee* berlari secepat mungkin sampai garis finish
- 3) Test dilakukan dua kali percobaan dengan *recovery* 3 menit

Penilaian :

- 1) Penilaian akan diambil hasil tercepat dari 2 kali percobaan yang dilakukan oleh *testee*

**d. Illinois agility run test**



Gambar 9. Pelaksanaan *Illinois Agility Run Test*  
Sumber: <https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>

Prosedur pelaksanaan *Illinois agility run test*

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar,
- 2) *Cones*,
- 3) Meteran,
- 4) Stopwatch

Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Testee* siap berada di garis start
- 2) *Testee* menggunakan awalan dengan start berdiri pada garis start, setelah aba-aba “ya” *testee* berlari secepat mungkin sampai garis finish sesuai alur yang ada
- 3) Test dilakukan dua kali percobaan dengan *recovery* 3 menit

Penilaian :

- 1) Penilaian akan diambil hasil tercepat dari 2 kali percobaan yang dilakukan oleh *testee*

**e. *Standing Long Jump***



Gambar 10. Pelaksanaan *standing long jump*  
Sumber. [Rameshon](#) (2010)

Prosedur pelaksanaan *Standing long jump*

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar
- 2) Penanda
- 3) Meteran

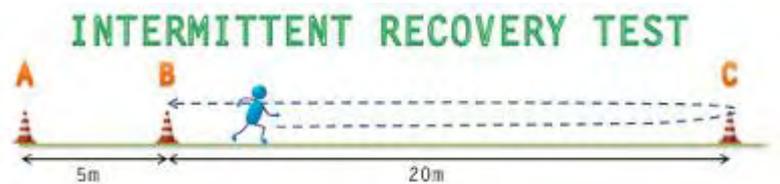
Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Testee* berdiri di garis 0 meter dengan kedua kaki menapak di tanah.
- 2) Tekuk lutut, boleh mengayunkan tangan kemudian melompat sejauh mungkin ke depan.
- 3) Hasil lompatan dilihat dan dicatat oleh tester.
- 4) Tes dilakukan dua kali percobaan

Penilaian :

- 1) Penilaian akan diambil hasil terjauh dari 2 kali percobaan yang dilakukan oleh *testee*

**f. Yoyo Intermittent Test Level 2**



Gambar 11. Pelaksanaan *yoyo intermittent recovery test*  
Sumber gambar dari : [www.5-a-side.com](http://www.5-a-side.com)

Prosedur pelaksanaan *Yoyo intermittent test level 2*

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar
- 2) *Cones*
- 3) Meteran
- 4) Kaset *Bleep Test*

Prosedur pelaksanaan :

- 1) Buat area berlari dengan jarak 20 meter dan area *recovery* dengan jarak 5 meter
- 2) A-B adalah *rest area* (pada gambar)
- 3) B-C adalah *target area* (pada gambar)
- 4) Pastikan semua *testee* mengerti bagaimana jalannya test
- 5) Cek bahwa bunyi “*beep*” yang menjadi standar untuk pengukuran lapangan

- 6) Setiap permulaan level akan berbunyi “beep”beep”beep” dan di dalam masing-masing level setiap pemberhentian antar jemput akan berbunyi “tut”
- 7) *Testee* bersiap di garis B dan harus berlari dan menyentuhkan atau menginjakkan salah satu kaki pada garis akhir C sebelum ada tanda berikutnya dan berputar (*pivot*) untuk kembali berlari ke garis B setelah bunyi terdengar dan sebelum batas tanda berikutnya bunyi.
- 8) Setelah berhasil mencapai garis B, *testee recovery* selama 5 detik di area A-B dan tetap bersedia untuk lari menuju garis C setelah bunyi terdengar (tunggu sampai bunyi “beep” terdengar)
- 9) Lakukan lari bolak balik + *recovery* sesuai bunyi “beep”
- 10) *Testee* dianggap tidak mampu, apabila dua kali berturut turut tidak dapat menyentuhkan atau menginjakkan kakinya pada garis.

Penilaian :

- 1) *Testee* akan melakukan tes semaksimal mungkin, jumlah terbanyak dari level dan balikan yang diperoleh *testee* dicatat dan diukur dengan menggunakan tabel MFT

## **E. Teknik Analisis Data**

Penelitian merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik pemain Putih

Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif atau statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif presentase. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY). Adapun langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dari tes yang telah dilaksanakan akan diperoleh data dari semua pemain. Data diperoleh dari masing-masing tes kemudian dikonversikan dalam norma masing-masing item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga disebut data kuantitatif. Data normatif tiap komponen dari enam item tes adalah sebagai berikut :

- a. Kekuatan otot

- Tes dan pengukuran kekuatan otot diambil dengan menggunakan tes *Push Up* dengan satuan jumlah

Tabel 2. Norma Normatif tes *push up*

Umur	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Sangat Baik	>35	>36	>37	>31	>25	>23
Baik	27-35	30-36	30-37	25-31	21-25	19-23
Di Atas Rata-Rata	21-27	23-29	22-30	18-24	15-20	13-18
Rata-Rata	11-20	12-22	10-21	8-17	7-14	5-12
Di Bawah Rata-Rata	6-10	7-11	5-9	4-7	3-6	2-4
Buruk	2-5	2-6	1-4	1-3	1-2	1
Sangat Buruk	0-1	0-1	0	0	0	0

Sumber: adapted from Golding, et al. (1986). The Y's way to physical fitness (3rd ed.)  
[www.topendsports.com/testing/test/home-pushup.htm](http://www.topendsports.com/testing/test/home-pushup.htm)

b. Kekuatan otot

Tes dan pengukuran kekuatan otot diambil dengan menggunakan tes *sit up* dengan satuan jumlah

Tabel 3. Data Normatif Tes *Sit Up*

Umur	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Sangat Baik	>43	>39	>33	>27	>24	>23
Baik	37-43	33-39	27-33	22-27	18-24	17-23
Di Atas Rata-Rata	33-36	29-32	23-26	18-21	13-17	14-16
Rata – Rata	29-32	25-28	19-22	14-17	10-12	11-13
Di Bawah Rata – Rata	25-28	21-24	15-18	10-13	7-9	5-10
Buruk	18-24	13-20	7-14	5-9	3-6	2-4
Sangat Buruk	<18	<13	<7	<5	<3	<2

Sumber: adapted from Golding, et al. (1986). The Y's way to physical fitness (3rd ed.)

([www.topendsports.com/testing/tests/home-situp.htm](http://www.topendsports.com/testing/tests/home-situp.htm))

c. Kecepatan

Tes dan pengukuran kecepatan diambil dengan menggunakan tes sprint 30 meter dengan satuan detik

Tabel 4. Data Normative Sprint 30 m

Kategori Sprint 30 Meter	Laki-Laki	Perempuan
Sangat Baik	<4.0	<4.5
Di Atas Rata-Rata	4.2-4.0	4.6-4.5
Rata-Rata	4.4-4.3	4.8-4.7
Di Bawah Rata-Rata	4.6-4.5	5.0-4.9
Buruk	>4.6	>5.0
Reference :davis B. Et al; Physical Education and the study of Sport; 2000		

Sumber : [www.brianmac.co.uk/sprint.htm](http://www.brianmac.co.uk/sprint.htm)

d. Kelincahan

Tes dan pengukuran kelincahan diambil dengan menggunakan tes *Illinois agility run test* dengan satuan detik

Tabel. Norma

Tabel 5. Data Normative Tes *Illinois Agility Run Tes*

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Di Atas Rata-Rata	Rata-Rata	Di Bawah Rata-Rata	Buruk
Perempuan	<17.0 secs	17.0-17.9 secs	18.0-21.7 secs	21.8-23.0 secs	>23.0 secs

Sumber : <http://www.topendsports.com/testing/norms/illinois.htm>

e. Power tungkai

Tes dan pengukuran power tungkai diambil dengan menggunakan tes *Standing long jump test* dengan satuan meter

Tabel 6. Data Normative Tes *Standing Long Jump*

Umur	Sangat Baik	Di Atas Rata-Rata	Rata-Rata	Di Bawah Rata-Rata	Buruk
14	>1.91m	1.91-1.73m	1.72-1.60m	1.59-1.47m	<1.47m
15	>1.85m	1.84-1.73m	1.72-1.60m	1.59-1.50m	<1.50m
16	>1.83m	1.83-1.68m	1.67-1.58m	1.57-1.45m	<1.45m
>16	>1.91m	1.91-1.78m	1.77-1.63m	1.62-1.50m	<1.50m

\*(adapted from: Hede et al. 2011)<sup>[2]</sup>.

Sumber [www.brianmac.co.uk/stndjump.htm](http://www.brianmac.co.uk/stndjump.htm)

f. Daya tahan

Tes dan pengukuran daya tahan diambil dengan menggunakan tes *Yoyo intermittent test level 2* dengan satuan ml/kg/menit

Tabel 7. Data Normative Tes *Vo2maks*

Kategori	Laki-Laki		Perempuan	
	Meter	Level	Meter	Level
Luar Biasa	>1280	>16.5	>800	>15.1
Sangat Baik	1000-1280	15.6-16.5	720-800	14.7-15.1
Baik	720-1000	14.7-15.6	480-720	14.1-14.7
Rata-Rata	480-720	14.1-14.7	360-480	13.2-14.1
Di Bawah Rata-Rata	280-480	12.3-14.1	160-360	11.2-13.2
Sangat Buruk	<280	<12.3	<160	<11.2

(Bangsbo et al. 2008)

Sumber [www.topendsports.com/testing/norms/yo-yo.htm](http://www.topendsports.com/testing/norms/yo-yo.htm)

2. Data dari data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik yang telah dikonversikan dengan normatif dari 6 item tes kemudian dianalisis data dengan mengubah menjadi nilai Skor-T untuk menyamakan satuan, dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left( \frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

T = Nilai T-Score

M = Nilai rata-rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar

Setelah data diubah ke dalam *t-score*, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian berdasarkan *Mean* dan *Standar Deviasi* menurut David K. Miller (2002: 88) sebagai berikut:

Tabel 8. Rumus Pengkategorian Profil Kondisi Fisik Dengan Menggunakan Mean Dan Standar Deviasi

No	Rumus	Kategori
1	$(M + 1,5SD) \leq X$	Baik Sekali
2	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

Sumber : David K. Miller (2002: 88)

Keterangan

X = Skor

M = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis data agar dapat menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase, untuk mencari besarnya persentase tiap kategori digunakan rumus persentase sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi pengamatan

N = Jumlah responden

(Anas Sudjono, 2012: 43)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) yang berjumlah 18 atlet. Kondisi fisik pemain PAF UNY dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan dari beberapa tes yaitu tes kekuatan otot dengan *push up* dan *sit up* dengan satuan jumlah melakukan, tes kecepatan dengan lari 30 meter dengan satuan detik, tes kelincahan dengan *Illinois agility run test* dengan satuan waktu, tes power tungkai dengan *standing long jump* dengan satuan meter, dan tes daya tahan dengan *yoyo intermittent test level 2* dengan satuan ml/kg/menit. Hasil penelitian dari masing-masing tes tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

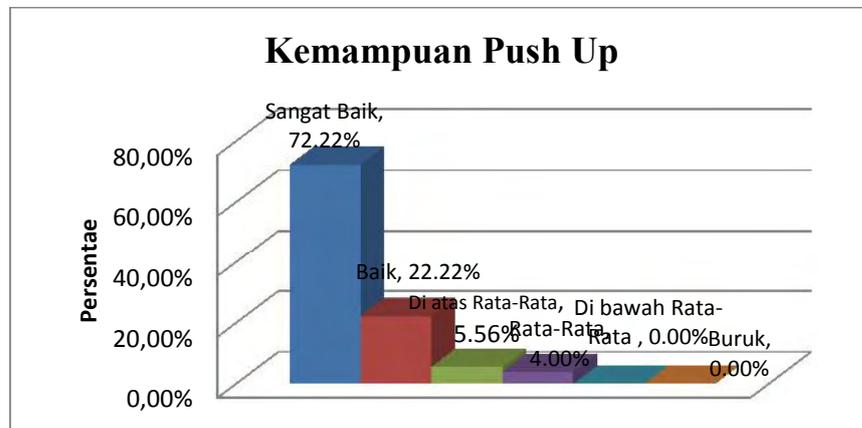
##### **1. Kemampuan *Push Up***

Dalam penelitian ini dari 18 atlet yang mengikuti tes push up, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif tes push up kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *push up* yaitu; skor minimum sebesar = 25; skor maksimum = 60; rerata = 42; median = 40,5; modus = 30 dan *standard deviasi* = 11,39. Deskripsi hasil penelitian kemampuan *push up* secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 9. Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up***

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Sangat Baik	13	72,22
2	Baik	4	22,22
3	Di atas Rata-Rata	1	5,56
4	Rata-Rata	0	0,00
5	Di bawah Rata-Rata	0	0,00
6	Buruk	0	0,00
7	Sangat Buruk	0	0,00
		<b>18</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up***

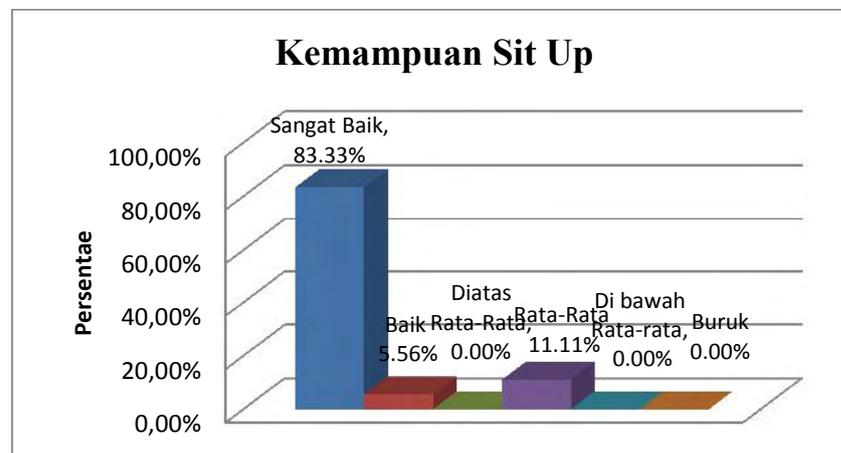
## 2. Kemampuan *Sit Up*

Dalam penelitian ini dari 18 atlet yang mengikuti tes *sit up*, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif tes *sit up* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *sit up* yaitu; skor minimum sebesar = 29; skor maksimum = 65; rerata = 48,44; median = 51; modus = 45 dan *standard deviasi* = 9,88. Deskripsi hasil penelitian tes kemampuan *sit up* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 10. Hasil Penelitian Tes Kemampuan *Sit Up***

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Sangat Baik	15	83,33
2	Baik	1	5,56
3	Di atas Rata-Rata	0	0,00
4	Rata-Rata	2	11,11
5	Di bawah Rata-Rata	0	0,00
6	Buruk	0	0,00
7	Sangat Buruk	0	0,00
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up***

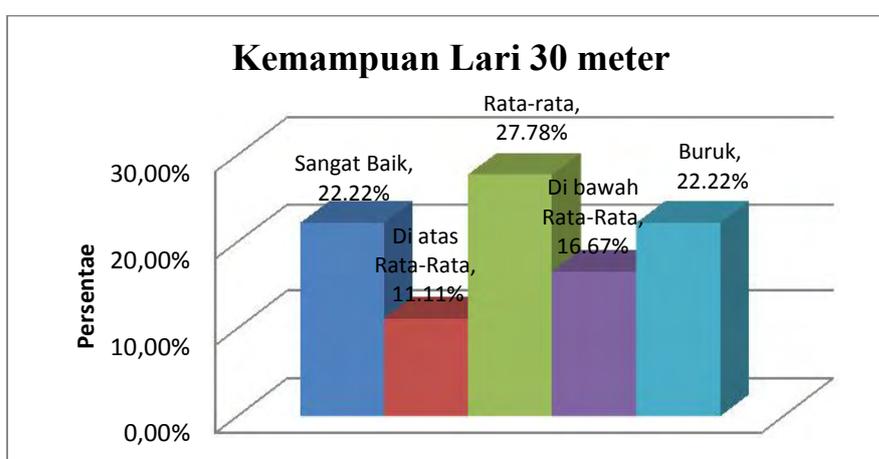
### 3. Kemampuan Lari 30 meter

Dalam penelitian ini dari 18 atlet yang mengikuti tes lari 30 meter, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif tes push lari 30 meter kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk tes lari 30 meter yaitu; skor minimum sebesar = 4,35; skor maksimum = 5,80; rerata = 4,78; median = 4,69; modus = 4,35 dan *standard deviasi* = 0,35. Deskripsi hasil penelitian lari 30 meter di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 11. Hasil Penelitian Kemampuan lari 30 meter**

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Sangat Baik	4	22,22
2	Di atas Rata-Rata	2	11,11
3	Rata-Rata	5	27,78
4	Di bawah Rata-Rata	3	16,67
5	Buruk	4	22,22
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 meter**

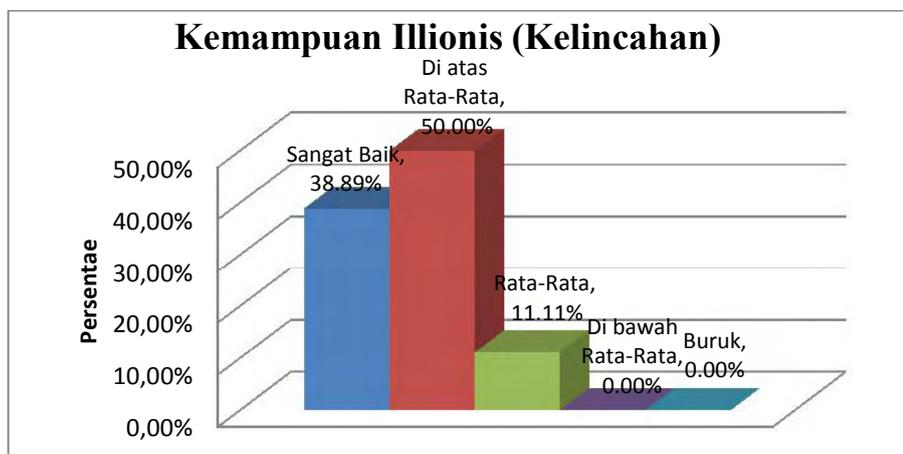
#### 4. Kemampuan *Illionis Agility Run Test* (Kelincahan)

Dalam penelitian ini dari 18 atlet yang mengikuti tes kelincahan, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif tes *Illinois agility run test* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu; skor minimum sebesar = 16,13; skor maksimum = 19,14; rerata = 17,29; median = 17,38; modus = 16,79 dan *standard deviasi* = 0,75. Deskripsi hasil penelitian Kemampuan *illionis agility run test* (Kelincahan) di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 12. Hasil Penelitian Kemampuan *Illionis Agility Run Test***

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Sangat Baik	7	38,89
2	Di atas Rata-Rata	9	50,00
3	Rata-Rata	2	11,11
4	Di bawah Rata-Rata	0	0,00
5	Buruk	0	0,00
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Illionis Agility Run***

### 5. Kemampuan *Standing Long Jump*

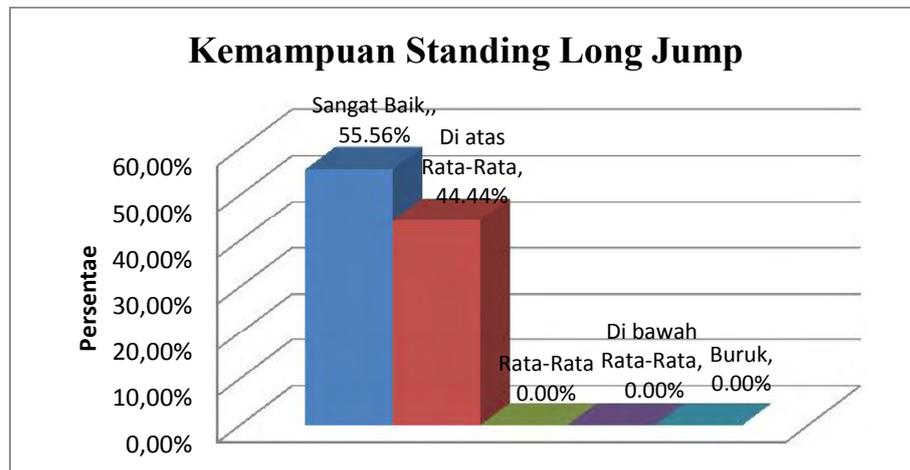
Dalam penelitian ini dari 18 atlet yang mengikuti tes *standing long jump*, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif tes *standing long jump* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk tes kemampuan *standing long jump* yaitu; skor minimum sebesar = 1,77; skor maksimum = 2,40; rerata = 1,98; median = 1,96; modus = 2,14 dan *standard deviasi* = 0,71. Deskripsi hasil penelitian Tes

Kemampuan *Standing Long Jump* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 13. Hasil Penelitian Kemampuan *Standing Long Jump***

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Sangat Baik	10	55,56
3	Di atas Rata-Rata	8	44,44
4	Rata-Rata	0	0,00
5	Di bawah Rata-Rata	0	0,00
6	Buruk	0	0,00
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 16. Diagram Hasil Penelitian *Standing Long Jump***

## 6. Kemampuan *Vo2 Maks*

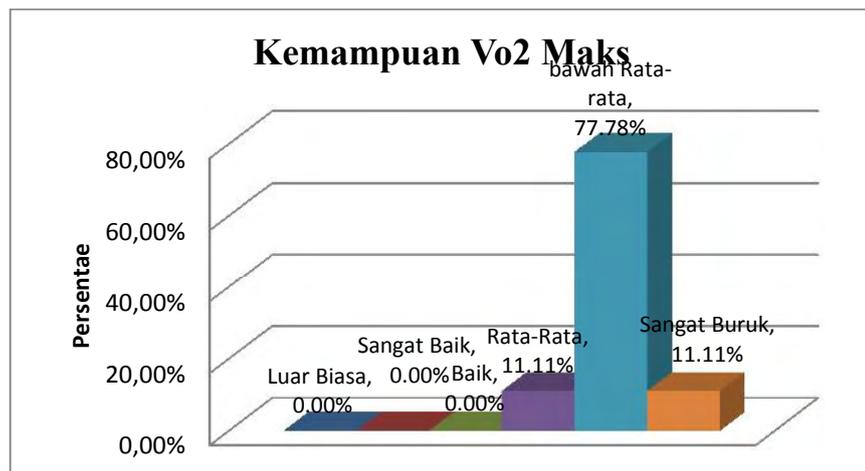
Dalam penelitian ini dari 18 atlet yang mengikuti tes *vo2 maks*, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif tes *vo2 maks* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk Tes Kemampuan *Vo2 maks* yaitu; skor minimum sebesar = 120; skor maksimum = 400; rerata = 248,89; median = 240; modus = 240 dan

*standard deviasi* = 79,47. Deskripsi hasil penelitian Kemampuan *vo2 maks* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 14. Hasil Penelitian Kemampuan *Vo2 Maks***

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Luar Biasa	0	0,00
2	Sangat Baik	0	0,00
3	Baik	0	0,00
4	Rata-Rata	2	11,11
5	Di bawah Rata-Rata	14	77,78
7	Sangat Buruk	2	11,11
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Vo2 Maks***

## **B. Kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY)**

Kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) dalam penelitian ini diukur dengan tes *push up*, *sit up*, lari 30 meter, *millionis run and agility tes*, *standing long jump* dan *yoyo intermittent test level 2*. Keenam komponen kondisi fisik tersebut

mempunyai satuan yang berbeda, sebelumnya disetarakan satuannya menggunakan t skor. Berikut ditampilkan distribusi frekuensi tiap item tes dan bentuk diagram.

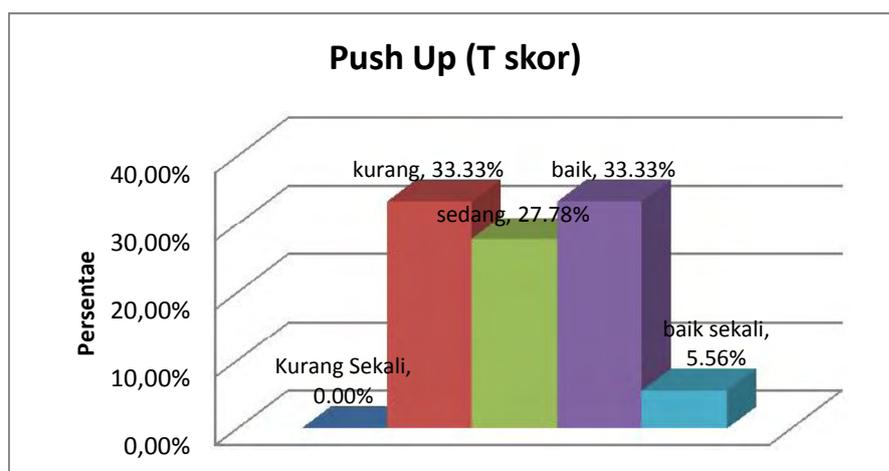
### 1. Kemampuan *Push Up*

Hasil penelitian t skor kemampuan *push up* diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 35,07; skor maksimum = 65,8; rerata = 50; median = 48,68; modus = 39,46 dan *standard deviasi* = 10. Deskripsi hasil penelitian t skor kemampuan *push up* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 15. Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up* (T Skor)**

No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	1	5,56
2	Baik	$55 \leq X < 65$	6	33,33
3	Sedang	$45 \leq X < 55$	5	27,78
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	6	33,33
5	Kurang Sekali	$X < 35$	0	0,00
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up* (T skor)**

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 18 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *push up* pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,33% (6 atlet), kategori “sedang” sebesar 27,78% (5 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (6 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,56% (1 atlet).

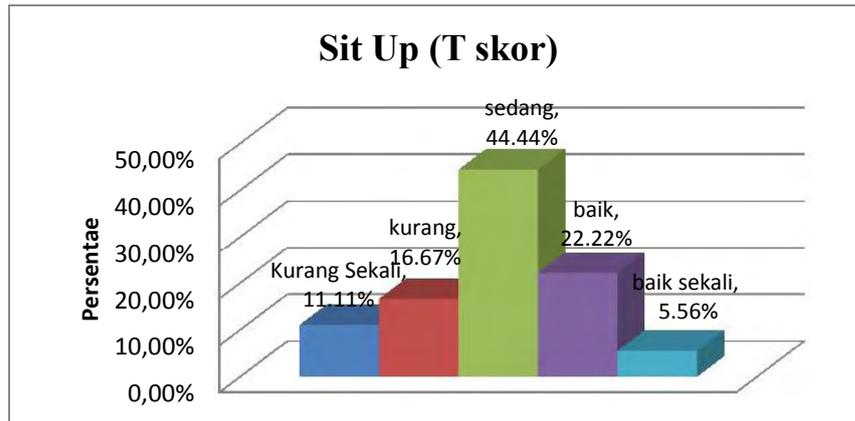
## 2. Kemampuan *Sit Up*

Hasil penelitian t skor kemampuan *sit up* diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 30,38; skor maksimum = 66,78; rerata = 50; median = 52,62; modus = 46,56 dan *standard deviasi* = 10. Deskripsi hasil penelitian kemampuan *sit up* t skor di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 16. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* (T Skor)**

No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	1	5,56
2	Baik	$55 \leq X < 65$	4	22,22
3	Sedang	$45 \leq X < 55$	8	44,44
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	3	16,67
5	Kurang Sekali	$X < 35$	2	11,11
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit Up (T Skor)**

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 19 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan sit up pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,11% (2 atlet), kategori “kurang” sebesar 16,67% (3 atlet), kategori “sedang” sebesar 44,44% (8 atlet), kategori “baik” sebesar 22,22% (4 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,56% (1 atlet).

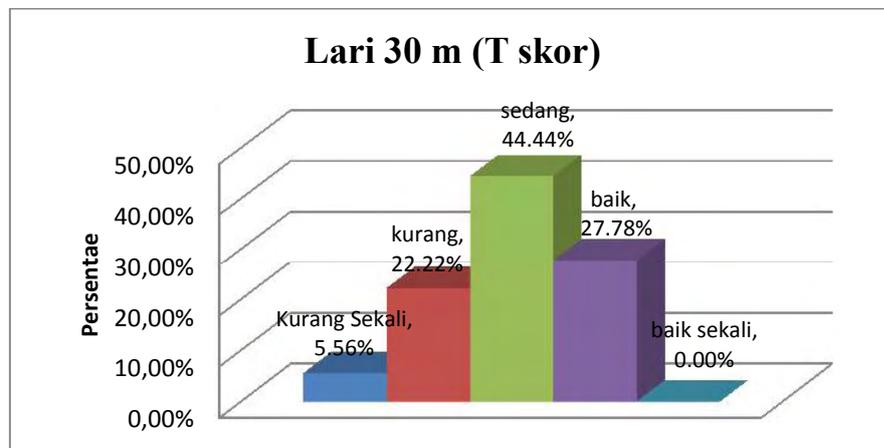
### **3. Kemampuan Lari 30 Meter**

Hasil penelitian t skor kemampuan lari 30 meter diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 20,86; skor maksimum = 62,29; rerata = 49,79; median = 52,42; modus = 62,29 dan *standard deviasi* = 10,22. Deskripsi hasil penelitian kemampuan lari 30 meter di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 17. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter (T Skor)**

No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	0	0,00
2	Baik	$55 \leq X < 65$	5	27,78
3	Sedang	$45 \leq X < 55$	8	44,44
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	4	22,22
5	Kurang Sekali	$X < 35$	1	5,56
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 20. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan lari 30 meter (T Skor)**

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 20 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan lari 30 meter pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 22,22% (4 atlet), kategori “sedang” sebesar 44,44% (8 atlet), kategori “baik” sebesar 27,78% (5 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 0,00% (0 atlet).

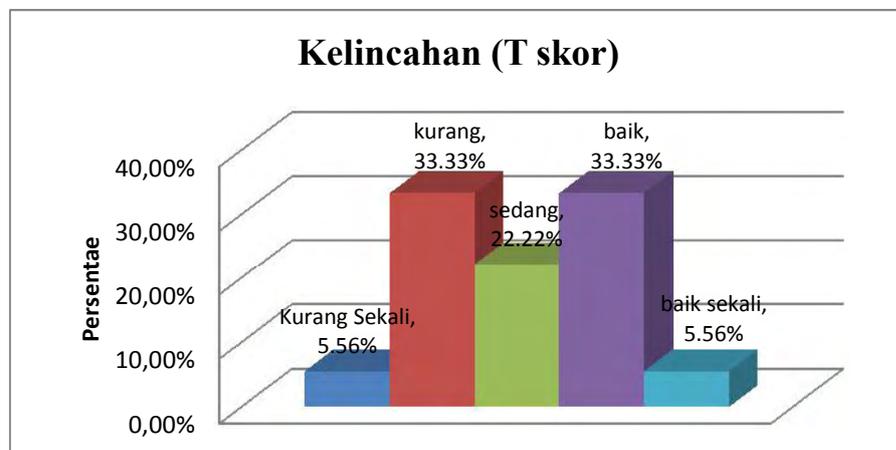
#### 4. Kemampuan *Illinois Agility Run*

Hasil penelitian t skor kemampuan *Illinois agility run test* diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 25,33; skor maksimum = 65,47; rerata = 49,93; median = 48,8; modus = 43,2 dan *standard deviasi* = 10,09. Deskripsi hasil penelitian Kemampuan *Illionis Agility Run Test* (Kelincahan) di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 18. Hasil Penelitian Kemampuan *Illionis Run and Agility* (T Skor)**

No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	1	5,56
2	Baik	$55 \leq X < 65$	6	33,33
3	Sedang	$45 \leq X < 55$	4	22,22
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	6	33,33
5	Kurang Sekali	$X < 35$	1	5,56
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 21. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Illionis Run and Agility***

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 21 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *Illinois agility run test* Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) berada pada kategori “kurang

sekali” sebesar 5,56% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,33% (6 atlet), kategori “sedang” sebesar 22,22% (4 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (6 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,56% (1 atlet).

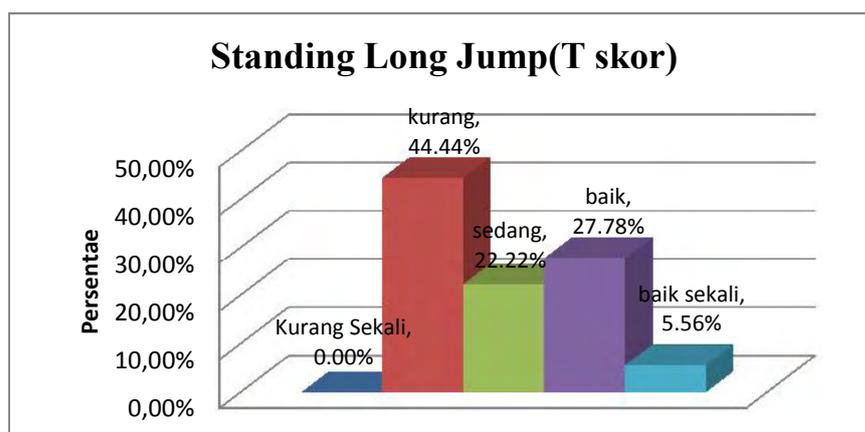
### 5. Kemampuan *Standing Long Jump*

Hasil penelitian t skor kemampuan *standing long jump* diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 37,65; skor maksimum = 74,71; rerata = 50,26; median = 49,11; modus = 59,41 dan *standard deviasi* = 10,18. Deskripsi hasil penelitian kemampuan *standing long jump* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 19. Hasil Penelitian Kemampuan *Standing Long Jump* (T Skor)**

No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	1	5,56
2	Baik	$55 \leq X < 65$	5	27,78
3	Sedang	$45 \leq X < 55$	4	22,22
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	8	44,44
5	Kurang Sekali	$X < 35$	0	0,00
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 22. Diagram Hasil Penelitian *Standing Long Jump* (T Skor)**

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 22 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan standing long jump pemain putih abu-abu futsal universitas negeri Yogyakarta (PAF UNY) berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 44,44% (8 atlet), kategori “sedang” sebesar 22,22% (4 atlet), kategori “baik” sebesar 27,78% (5 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,56% (1 atlet).

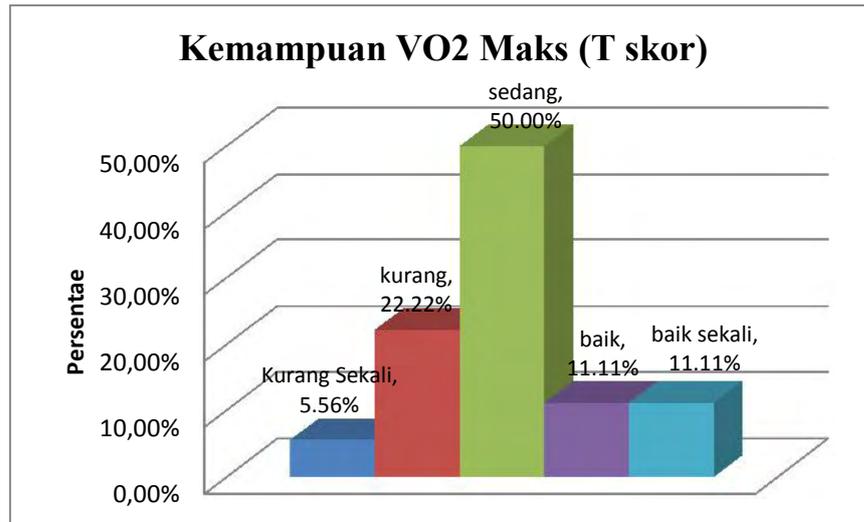
## 6. Kemampuan *Vo2 Maks*

Hasil penelitian t skor kemampuan *vo2 maks* diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 33,78; skor maksimum = 69,01; rerata = 49,99; median = 48,88; modus = 48,88 dan *standard deviasi* = 10. Deskripsi hasil penelitian tingkat Kemampuan *vo2 maks* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 20. Hasil Penelitian Kemampuan *Vo2 Maks* (T Skor)**

No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	2	11,11
2	Baik	$55 \leq X < 65$	2	11,11
3	Sedang	$45 \leq X < 55$	9	50,00
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	4	22,22
5	Kurang Sekali	$X < 35$	1	5,56
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 23. Diagram Kemampuan *VO2 Maks* (T Skor)**

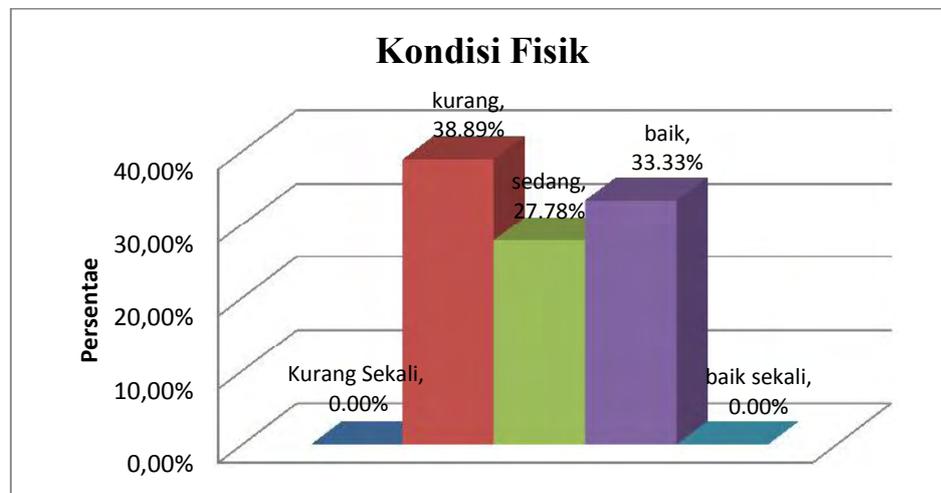
Berdasarkan tabel 20 dan gambar 23 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *Vo2 maks* pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 22,22% (4 atlet), kategori “sedang” sebesar 50,00% (9 atlet), kategori “baik” sebesar 11,11% (2 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 11,11% (2 atlet).

Dari analisis data tiap item tes untuk mengetahui kondisi fisik pemain, data dijumlahkan dan di rata-rata, sehingga diperoleh hasil kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta. Hasil statistik penelitian untuk Kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta yaitu; skor minimum sebesar = 63,92; skor maksimum = 35,54; rerata = 50; median = 49,55; modus = 35,54 dan *standard deviasi* = 10. Deskripsi hasil penelitian Kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 21. Hasil Penelitian Kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta**

No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	0	0,00
2	Baik	$55 \leq X < 65$	6	33,33
3	Sedang	$45 \leq X < 55$	5	27,78
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	7	38,89
5	Kurang Sekali	$X < 35$	0	0,00
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 24. Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik Pemain PAF UNY Yogyakarta**

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 24 di atas dapat dilihat kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 atlet), pada kategori baik sebesar 33,33 % (6 atlet), pada kategori sedang 27,78 % (5 atlet), pada kategori kurang sebesar 38,89 % (7 atlet) dan pada kategori kurang sekali 0 %.

### C. Pembahasan

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta berada pada kategori “baik sekali” presentase sebesar 0 % (0 anak), pada kategori “baik” presentase sebesar 33,33 % (6 anak), pada kategori “sedang” presentase sebesar 27,78% (5 anak), pada kategori “kurang” presentase sebesar 38,89 % (7 anak) dan pada kategori “kurang sekali” presentase sebesar 0 % (0 anak).

Pada kategori baik sekali dan kurang sekali berdasarkan penelitian sebesar 0%, yang dapat diartikan bahwa kondisi fisik pemain belum ada pada taraf yang baik sekali dan tidak ada pada taraf kurang sekali. Karena para pemain yang mengikuti tes kondisi fisik memang telah mengikuti proses latihan dengan intensitas yang telah diberikan sehingga tidak ada yang memiliki kondisi fisik yang sangat buruk, hanya saja pemantauan kepada para pemain tidak 100% seperti pemantauan mulai dari asupan makanan, faktor istirahat, kegiatan di luar setelah latihan sehingga kondisi fisik belum mampu maksimal masuk dalam kategori baik sekali.

Pada kategori baik terdapat 33,33% dengan 6 anak yang dapat diartikan bahwa mereka mempunyai tingkat keterampilan yang baik. Hal tersebut dikarenakan beberapa anak memiliki waktu latihan lebih di luar jam latihan sehingga intensitas latihan mereka lebih banyak dibandingkan teman lainnya. Ditambah dengan pemain dalam kategori ini merupakan pemain yang berpostur kecil, lincah sehingga untuk bergerak secara terus menerus tanpa bola, berlari memiliki kecepatan yang baik. Dan pada kategori sedang terdapat 27,78% dengan 5 anak, mereka yang ada dalam kategori sedang memiliki kondisi fisik yang tidak jauh beda dengan yang ada di kategori baik. Yang membedakan adalah pada aspek kelincahan dengan postur badan lebih berisi dan besar lebih berat untuk bergerak lincah dibanding anak lain yang berpostur lebih kecil.

Sedangkan pada kategori kurang terdapat 38,89% dengan 7 anak yang dapat diartikan bahwa mereka mempunyai tingkat keterampilan kurang. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor seperti adanya pemain yang cedera sehingga kurang maksimal, intensitas latihan yang kurang teratur, postur badan yang besar sehingga untuk bergerak cepat masih kalah dengan pemain lain yang berpostur badan lebih kecil.

Merujuk dari hasil penelitian dan kesimpulan dapat dijelaskan bahwa profil kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta dikategorikan kurang. Latihan secara rutin sangat dibutuhkan pemain untuk menghasilkan kemampuan fisik yang baik. Jika frekuensi latihan kurang tingkat kebugaran jasmani seseorang juga kurang. Djoko Pekik Irianto (2004:9) mengemukakan

bahwa melakukan aktivitas jasmani adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai banyak manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress*, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi). Dalam latihan fisik, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Harsono (2001: 4) menjelaskan bahwa dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

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

Jika kelima keadaan di atas tidak atau kurang tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka berarti perencanaan dan sistematika, metode dan perlaksanaanya kurang tepat. PAF UNY Yogyakarta, jika dilihat dengan kondisi sarana dan prasarana olahraga, kondisi sarana dan prasarana yang cukup baik dan mendukung, sehingga dalam proses latihan dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap, dengan hasil penelitian yang masuk kategori kurang maka dapat diberikan penjelasan, bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Beberapa faktor tersebut yaitu

1. Kondisi aktifitas, waktu tidur dan istirahat yang dilakukan sebelumnya.  
Sebab waktu istirahat dibutuhkan tubuh untuk pemulihan kondisi tubuh setelah aktivitas seharian, faktor kelelahan dan kurangnya waktu istirahat

membuat pelaksanaan tes tidak maksimal sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat diambil datanya

2. Asupan makanan dan gizi sebelum pelaksanaan tes dilaksanakan karena asupan makanan dan gizi dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan, mengganti sel yang rusak.
3. Cidera yang dialami beberapa pemain yang membuat gerakan tes tidak maksimal.
4. Pola latihan yang kurang terkontrol sebelumnya. Frekuensi latihan yang kurang mengakibatkan kerja jantung paru kurang maksimal yang akan berpengaruh terhadap tingkat daya tahan karidorespirasinya juga kurang sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan yang didapatkan pada saat diukur atau saat diambil datanya.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu profil kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) berada pada kategori “baik sekali” presentase sebesar 0 % (0 anak), pada kategori “baik” presentase sebesar 33,33 % (6 anak), pada kategori “sedang” presentase sebesar 27,78% (5 anak), pada kategori “kurang” presentase sebesar 38,89 % (7 anak) dan pada kategori “kurang sekali” presentase sebesar 0 % (0 anak).

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

1. Menjadi masukan mengenai data kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta.
2. Menjadi referensi bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta anak didiknya, dikarenakan komponen tersebut menjadi salah satu kondisi fisik yang penting untuk menunjang pemain.
3. Sebagai bahan pertimbangan pemain dalam latihan kondisi fisik, supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.

4. Pemain yang daya tahannya sedang dan kurang akan semakin paham mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta, dan lebih untuk ditingkatkan lagi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan pemain saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
3. Peneliti tidak mengontrol makanan yang dikonsumsi serta waktu mengkonsumsi dan waktu istirahat pemain pada malam hari sebelum dilaksanakannya tes.
4. Peneliti tidak mengontrol latar belakang pemain dan aktivitas yang dilakukan pemain setiap harinya yang dapat memengaruhi kondisi fisik pemain karena pemain PAF UNY tidak terpantau 100% dalam sebuah asrama.

#### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi pemain hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang
2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik pemain dan memperhatikan faktor – faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik dengan berbagai bentuk model latihan, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, aturan lebih ketat, agar hasil penelitian mengenai kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M. & Saryono. (2012). *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Anas Sudijono.2012.*Pengantar Statistik Pendidikan*.Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Deni Ariyanto. 2014. *Profil Konsidi Fisik Tim Futsal SMP Stella Duce II Yogyakarta*.Skripsi : FIK UNY.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Edi Sudrajat. 2015. *Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani*. diakses dari <http://edhay76.blogspot.co.id/2015/02/bentuk-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani.html> pada tanggal 11 Oktober 2016, pukul 14.00 WIB.
- Futsal Zone Indonesia. *PAF UNY Tim Kampus Racikan Putih Abu Abu*. Yogyakarta. Diakses dari <http://futsalzoneindonesia.com/paf-uny-tim-kampus-racikan-putih-abu-abu/> . pada tanggal 20 Juli 2016, pukul 14.15 WIB.
- Gallant Putra Pradana, (2012). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah(Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013*. Skripsi.FIK UNY.
- Harsono.2001.*Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Senerai Pustaka.
- Imakulata Angga Kristanti. 2014. *Profil Kondisi Fisik Pemain Tim Ukm Sepakbola Divisi Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. FIK UNY
- Iwan Setiawan.et al .2005.*Manusia dan Olahraga*.Bandung : ITB
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta:Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Kang Ikal. 2015. *Pengukuran Vo2max Dengan Yo-Yo Intermittent Recovery Tes*. Diakses dari <http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/06/pengukuran-vo2max-dengan-yo-yo-intermittent-recovery-test.html> . pada tanggal 11 Oktober 2016, pukul 14.00 WIB

- Loly Zulfiyani.2014.*Persepsi Atlet terhadap Tingkat Kelelahan pada Multistage Fitness Tes dan Yoyo Intermittent Recovery Test di Tim Basket Putra SMAN 4 Yogyakarta*. Skripsi.Fik UNY. Diakses dari <http://eprints.uny.ac.id/19456/1/SKRIPSI%20FULL.pdf> . pada tanggal 20 juli 2016 , pukul 14.15 wib
- Mac, brian.*Gambar Illinois*. Diakses dari <https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm> . pada tanggal 11 Oktober 2016, pukul 14.00 WIB
- \_\_\_\_\_.*Norma Sprint30m*. diakses dari [www.brianmac.co.uk/sprint.htm](http://www.brianmac.co.uk/sprint.htm). pada tanggal 10 maret 2016, pukul 14.00 WIB.
- \_\_\_\_\_. *Norma Standing Long Jump*. Diakses dari [www.brianmac.co.uk/stndjump.htm](http://www.brianmac.co.uk/stndjump.htm) . pada tanggal 10 maret 2016, pukul 14.00 WIB.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Ncbi. 2016. diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3588685/>--- pada tanggal 20 Juli 2016 , pukul 14.15 WIB.
- Purnama.2014. *Cara Mengukur Kesegaran Jasmani/Kondisi Fisik Pemain Bola Voli (TKJI)*. Diakses dari <http://www.volimaniak.com/2014/02/cara-mengukur-kesegaran-jasmanikondisi.html> . pada tanggal 11 Oktober 2016, pukul 14.00 WIB
- Rameshon. 2010. *How To Improve Standing Broad Jump (Part 2) Simple Strengthening*. Diakses dari <http://rameshon-m.blogspot.co.id/2010/07/how-to-improve-standing-broad-jump-part.html> . pada tanggal 11 Oktober 2016 , pukul 14.00 WIB
- Rudiyanto.(2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 1(2). (2012).
- Sugiyono.2013.*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*.Bandung : Alfabeta CV.
- Suharsimi Arikunto.2013. *PROSEDUR PENELITIAN, Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Surya Futsalic. (2013). *Daya Tahan Timnas Futsal Putri Harus Diperbaiki*. (<http://suryaonline.co/futsalic/daya-tahan-timnas-futsal-putri-harus-diperbaiki/>, diakses 15 Juni 2016, pukul 14.15 WIB.
- Tenang, John D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan.

The FA. (2016). *Fifa Futsal Laws of The Game*. Diakses dari <http://www.thefa.com/football-rules-governance/laws/futsal/law-1---the-pitch> dan <http://www.thefa.com/football-rules-governance/laws/futsal/law-2---the-pitch> pada tanggal 3 Maret 2016, pukul 14.35 WIB.

Topend sports.*Norma Illinois*. diakses dari [www.topendsports.com/testing/norms/illinois.htm](http://www.topendsports.com/testing/norms/illinois.htm) . pada tanggal 10 maret 2016, pukul 14.00 WIB.

\_\_\_\_\_.*Norma Push Up*. diakses dari [www.topendsports.com/testing/tests/home-pushup.htm](http://www.topendsports.com/testing/tests/home-pushup.htm). pada tanggal 10 maret 2016, pukul 14.00 WIB.

\_\_\_\_\_. *Norma Sit Up*.diakses dari [www.topendsports.com/testing/tests/home-situp.htm](http://www.topendsports.com/testing/tests/home-situp.htm). pada tanggal 10 maret 2016, pukul 14.00 WIB.

\_\_\_\_\_. *Norma Yoyo Intermittent Recovery Test*. Diakses dari [www.topendsports.com/testing/norms/yo-yo.htm](http://www.topendsports.com/testing/norms/yo-yo.htm) . pada tanggal 10 maret 2016, jam 14.00 WIB.

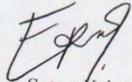
Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta.

Workoutlabs. Diakses dari <http://www.workoutlabs/exercise-guide/pushup/> pada tanggal 11 Oktober 2016, pukul 14.00 WIB

Zaidan Almahdi. 2008. *Bisnis Futsal.Yogyakarta* : Ayyana Mangunegara

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Pembimbing Proposal TAS

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAHA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282
Nomor : 53/POR/II/2016 Lamp. : 1 bendel Hal : Pembimbing Proposal TAS	15 Februari 2016
Kepada : Yth. Saryono, M.Or. Universitas Negeri Yogyakarta	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :	
Nama : DATI MARYANI NIM : 12601241007 Judul Skripsi : PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PAF UNY FUTSAL ANGELS YOGYAKARTA MENUJU WOMEN PRO FUTSAL LEAGUE TAHUN 2016 .	
Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.	
Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Ketua Jurusan POR,  Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. NIP. 19751018 200501 1 002.	
 	

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelititan dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 170/UN.34.16/PP/2016. 29 Maret 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Pengelola Stadion Atletik dan Sepak Bola  
Universitas Negeri Yogyakarta.**

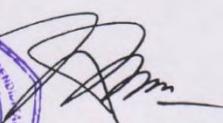
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Dati Maryani.  
NIM : 12601241007.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2016.  
Tempat/Obyek : Stadion UNY.  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pemain PAF UNY Yogyakarta Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari PAF UNY Yogyakarta

 **FUTSAL INDONESIA**  
**PAF UNY LADIES F.C**  
ONE TEAM, ONE DREAM

No : 11/ FUTSAL PAF-UNY/SK/VIII/2016  
Lampiran :-  
Hal : Surat Ijin

Kepada  
Yth. Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Ditempat  
Assalamu'alaikum wr.wb

Dengan hormat disampaikan sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi yang dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s/d April 2016  
Tempat : Stadion UNY  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pemain PAF UNY Yogyakarta menuju WPFL 2016

Maka kami selaku Pengurus dan Pembina PAF UNY Ladies F.C memberikan ijin penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi kepada mahasiswa dengan atas nama :

Nama : Dati Maryami  
NIM : 12601241007  
Prodi /jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Demikian surat izin ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.  
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 28 Maret 2016

Sekretaris  
  
Intan Ismayasari, SPd

Manager  
  
Saryono, M.Or

**SEKRETARIAT**  
JL. Kadipaten 1a, Yogyakarta  
email : futsalpafunyl@yahoo.com  
mobile : (+62)85643720966  
web : www.pafproduction.co.id

## Lampiran 4. Kartu Bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : DATI MARYAMI  
 NIM : 12601241007  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : SARJONO, M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1			
2	17/2 2016	IBM	
3	21/3 2016	Bab I	
4	04/3 2016	Bab I & II & III ambil data	
5	24/7 2016	Bab I + Bab II revisi	
6	18/6 2016	Bab 2 + Bab II revisi	
7	26/7 2016	Bab I & II revisi	
8	10/10 2016	Bab III & Bab IV	
9	4/11 2016	Bab V lengkap kesimpulan	
10	8/11 2016	kesimpulan bab V ok.	
11	9/11 2016	Siap daftar ulang	

pH Ketua Prodi PJKR,

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
 NIP. 19751018 200501 1 002.



Lampiran 5. Surat Kalibrasi



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH**  
**BALAI METROLOGI**  
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
 CALIBRATION CERTIFICATE  
 Nomor : 4964 / SW - 72 / XI / 2015  
 Number

	No. Order : 008695
	Diterima tgl : 13 November 2015

**ALAT**  
*Equipment*

Nama : Stopwatch	Tipé/Model : -
Kapasitas : 9 jam	Nomor Seri : -
Daya Baca : 1 detik	Merek/Buatan : ROX
Accuracy	Trade Mark/Manufaktur

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama : Muhammad Lutfi Nur Aziz	
Alamat : Jl. Gejayan Condongcatur, Depok, Sleman	

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument	
Standar : Casio HS-80TW.IDF	
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN	

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
*Date of Calibrated* : 13 November 2015

**LOKASI KALIBRASI**  
*Location of calibration* : Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
*Environment condition of calibration* : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

**HASIL**  
*Result* : Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 13 November 2015  
 Kepala  
  
 Septyono SE  
 NIP. 19630114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**HASIL KALIBRASI**  
RESULT OF CALIBRATION

**I. DATA KALIBRASI**  
Calibration data

1. Referensi : Muhammad Lutfi Nur Aziz  
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
Calibrated by

**II. HASIL KALIBRASI**  
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

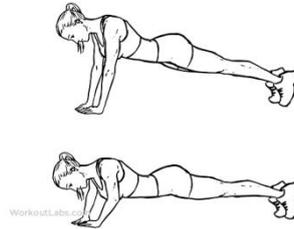


**Lampiran 6.****BIODATA PEMAIN PAF UNY YOGYAKARTA**

No	Nama	Tempat Tinggal Lahir	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)
1	Vera Lestari	Bantul, 17 Januari 1995	166	65,5
2	Inggit Dwi Lestari	Tegal, 14 April 1995	157	50,8
3	Dati Maryami	Kulonprogo, 13 Juni 1994	167	57,5
4	Medina Mufid Fajrin	Kulonprogo, 12 Juni 1995	156	46,3
5	Adelina Wulandari	Mana, 7 Februari 1995	154	44,4
6	Riries Caesariana Sundah	Sleman, 26 Februari 1995	163	58,5
7	Leny Kartina	Boyolali, 7 April 1995	156	55,8
8	Imania Aufa	Bantul, 8 Maret 1997	156	55,2
9	Siti Fatimah Aszahro	Purbalingga, 9 Desember 1994	153	59,2
10	Farhana Risqi	Bantul, 31 Januari 1995	152	54,8
11	Tugiyati	Gunungkidul, 21 Juli 1985	157	54,8
12	Aulia Nur Hikmatin	Sleman, 6 Juli 1996	153	53,9
13	Ria Oktaviani	Bantul, 22 Oktober 1997	155	53,0
14	Annisa Cindy Violitasari	Yogyakarta, 25 Februari 1998	159	67,5
15	Naura Qotrunnada	Bantul, 11 Juni 1998	152	40,4
16	Novilia Widyawati	Bantul, 8 November 1994	164	46,7
17	Hesti Wulantari	Gunungkidul, 27 Januari 1997	156	45,1
18	Tarida Kusumawati	Sleman, 4 Oktober 1992	154	62,7

## Lampiran 7. Instrumen Penelitian

### 1. Push Up



Gambar 6. Pelaksanaan *push up*

Sumber : [workoutlabs.com](http://workoutlabs.com)

Prosedur pelaksanaan *push up* test

Peralatan : Lintasan Datar, Penanda, Matras, Stopwatch

Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Testee* di kelompokkan saling berpasangan
- 2) *Testee* pertama mengambil posisi tengkurap dengan tangan sebagai tumpuan dan posisi awal tangan harus lurus
- 3) Setelah mendengar aba-aba “yak” turunkan badan perlahan lahan mendekati permukaan tanah tanpa badan menyentuh tanah kemudian angkat badan lagi ke posisi awal
- 4) Lakukan gerakan berulang-ulang secepatnya dan benar selama waktu 1 menit
- 5) *Testee* kedua menghitung jumlah gerakan *testee* pertama

Penilaian :

- 1) Penilaian akan diambil dari jumlah melakukan *testee* pertama yang telah dihitung *testee* kedua

## 2. Sit Up



Gambar 7. Pelaksanaan *sit up*  
Sumber: [Edi Sudrajat](#) (2015)

Prosedur pelaksanaan *sit up* test

Peralatan : Lintasan Datar, Penanda, Matras, Stopwatch

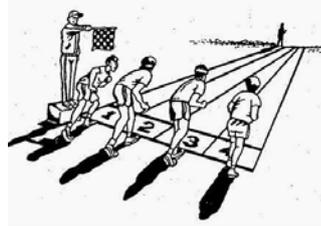
Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Testee* di kelompokkan saling berpasangan
- 2) *Testee* pertama mengambil posisi terlentang dengan lutut di tekuk dan tangan berada di belakang kepala, *testee* kedua memegang kaki pasangannya
- 3) Setelah mendengar aba-aba “yak” bangun dan duduk kemudian turun terlentang lagi dengan posisi tangan tetap di belakang kepala
- 4) Lakukan gerakan berulang-ulang secepatnya dan benar selama waktu 1 menit
- 5) *Testee* kedua menghitung jumlah gerakan *testee* pertam

Penilaian :

- 1) Penilaian akan diambil dari jumlah melakukan *testee* pertama yang telah dihitung *testee* kedua

### 3. Sprint 30 Meter



Gambar 8. Pelaksanaan sprint 30 m  
Sumber. [Purnama](#) (2014)

Prosedur pelaksanaan Sprint 30 meter

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar
- 2) *Cones*
- 3) Meteran
- 4) Stopwatch

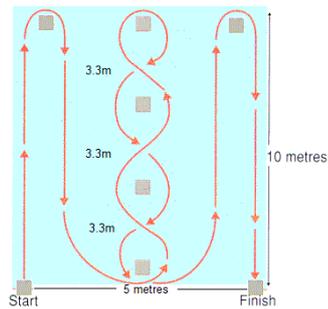
Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Testee* siap berada di garis start
- 2) *Testee* menggunakan awalan dengan start berdiri pada garis start, setelah aba-aba “ya” *testee* berlari secepat mungkin sampai garis finish
- 3) Test dilakukan dua kali percobaan dengan *recovery* 3 menit

Penilaian :

- 1) Penilaian akan diambil hasil tercepat dari 2 kali percobaan yang dilakukan oleh *testee*

#### 4. Illinois Agility Run Test



Gambar 9. Pelaksanaan *Illinois Agility Run Test*  
Sumber. <https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>

Prosedur pelaksanaan *Illinois agility run test*

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar,
- 2) *Cones*,
- 3) Meteran,
- 4) Stopwatch

Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Testee* siap berada di garis start
- 2) *Testee* menggunakan awalan dengan start berdiri pada garis start, setelah aba-aba “ya” *testee* berlari secepat mungkin sampai garis finish sesuai alur yang ada
- 3) Test dilakukan dua kali percobaan dengan *recovery* 3 menit

Penilaian :

- 1) Penilaian akan diambil hasil tercepat dari 2 kali percobaan yang dilakukan oleh *testee*

## 5. Standing Long Jump



Gambar 10. Pelaksanaan standing long jump  
Sumber. [Rameshon](#) (2010)

Prosedur pelaksanaan *Standing long jump*

Peralatan : Lintasan Datar, Penanda, Meteran

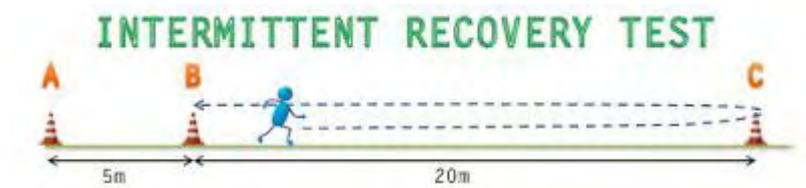
Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Testee* berdiri di garis 0 meter dengan kedua kaki menapak di tanah.
- 2) Tekuk lutut, boleh mengayunkan tangan kemudian melompat sejauh mungkin ke depan.
- 3) Hasil lompatan dilihat dan dicatat oleh tester.
- 4) Tes dilakukan dua kali percobaan

Penilaian :

- 1) Penilaian akan diambil hasil terjauh dari 2 kali percobaan yang dilakukan oleh *testee*

## 6. Yoyo Intermittent Test Level 2



Gambar 11. Pelaksanaan *yoyo intermittent recovery test*  
Sumber gambar dari : [www.5-a-side.com](http://www.5-a-side.com)

Prosedur pelaksanaan *Yoyo intermittent test level 2*

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar
- 2) *Cones*
- 3) Meteran
- 4) Kaset *Bleep Test*

Prosedur pelaksanaan :

- 1) Buat area berlari dengan jarak 20 meter dan area *recovery* dengan jarak 5 meter
- 2) A-B adalah *rest area* (pada gambar)
- 3) B-C adalah *target area* (pada gambar)
- 4) Pastikan semua *testee* mengerti bagaimana jalannya test
- 5) Cek bahwa bunyi “*beep*” yang menjadi standar untuk pengukuran lapangan
- 6) Setiap permulaan level akan berbunyi “*beep*”*beep*”*beep*” dan di dalam masing-masing level setiap pemberhentian antar jemput akan berbunyi “*tut*”

- 7) *Testee* bersiap di garis B dan harus berlari dan menyentuhkan atau menginjakkan salah satu kaki pada garis akhir C sebelum ada tanda berikutnya dan berputar (*pivot*) untuk kembali berlari ke garis B setelah bunyi terdengar dan sebelum batas tanda berikutnya bunyi.
- 8) Setelah berhasil mencapai garis B, *testee recovery* selama 5 detik di area A-B dan tetap bersedia untuk lari menuju garis C setelah bunyi terdengar (tunggu sampai bunyi “*beep*” terdengar)
- 9) Lakukan lari bolak balik + *recovery* sesuai bunyi “*beep*”
- 10) *Testee* dianggap tidak mampu, apabila dua kali berturut turut tidak dapat menyentuhkan atau menginjakkan kakinya pada garis.

Penilaian :

- 1) *Testee* akan melakukan tes semaksimal mungkin, jumlah terbanyak dari level dan balikan yang diperoleh *testee* dicatat dan diukur dengan menggunakan tabel MFT

## Lampiran 8

**DATA HASIL TEST FISIK ATLET FUTSAL PUTRI PAF UNY YOGYAKARTA  
PERSIAPAN MENUJU WPFL TAHUN 2016**

Hari / Tanggal : Sabtu, 2 April 2016  
Waktu : 07.00 – 09.00 WIB

Tempat : Stadion UNY  
Cuaca : Cerah

No	Nama	Push Up (1 Menit)	Sit Up (1 Menit)	30 Meter (Speed Test)		Illionis Test (Agility Test)		Standing Long Jump Test (Power Test)		Yoyo Intermittent Test Level 2 (Vo2max Test)	
				1	2	1	2	1	2	Jarak	Skor
1	VL	41	42	5.80	5.88	19.86	19.14	1.53	1.82	3	120
2	IDL	55	60	4.48	4.40	17.74	17.91	2.14	2.10	6	240
3	DM	50	50	4.98	5.01	17.14	16.79	2.40	2.40	6	240
4	MM	30	39	5.11	5.05	17.74	17.56	1.77	1.85	6	240
5	AW	30	46	4.84	4.66	16.66	16.83	2.00	2.06	6	240
6	RCS	37	45	4.92	5.20	17.53	17.82	1.97	1.89	5	200
7	LK	35	45	5.20	5.15	17.80	17.82	1.77	1.81	6	240
8	IU	41	52	4.62	4.79	17.81	18.19	1.83	1.86	6	240
9	SFA	58	53	4.81	4.79	17.01	17.16	2.02	1.96	7	280
10	FR	25	53	5.24	4.69	18.01	18.63	1.77	1.74	5	200
11	Tgi	39	56	4.65	4.45	17.82	17.23	1.79	1.70	6	240
12	ANH	29	29	4.90	4.64	16.68	16.94	1.95	1.96	4	160
13	RO	40	52	4.66	4.59	17.28	16.79	2.14	2.14	9	360
14	ACV	28	30	5.13	5.20	18.01	17.80	1.86	1.71	6	240
15	NQ	55	60	4.78	4.70	16.54	16.88	2.08	2.14	10	400
16	NW	54	65	4.59	4.35	16.13	16.24	2.03	2.14	10	400
17	HW	60	55	4.48	4.35	16.24	16.54	2.08	2.14	8	320
18	TK	49	40	4.90	4.96	17.85	17.85	1.85	1.84	4	160

## Lampiran 9

## DATA PENELITIAN

N o	Nama	TTL	Umur	Push up	T Skor	Sit up	T Skor	30 m	T Skor	millionis	T Skor	standing long jump	T Skor	Vo2 Max	T Skor	Kondisi Fisik	Kategori
1	VL	17/01/1995	21	41	49,12	42	43,53	5,80	20,86	19,14	25,33	1,82	40,59	120	33,78	35,54	Kurang
2	IDL	14/04/1995	21	55	61,41	60	61,73	4,40	60,86	17,74	44,00	2,14	59,41	240	48,88	56,05	Baik
3	DM	13/06/1994	22	50	57,02	50	51,62	4,98	44,29	16,79	56,67	2,40	74,71	240	48,88	55,53	Baik
4	MM	12/06/1995	21	30	39,46	39	40,50	5,05	42,29	17,56	46,40	1,85	42,35	240	48,88	43,31	Kurang
5	Aw	07/02/1995	21	30	39,46	46	47,57	4,66	53,43	16,66	58,40	2,06	54,71	240	48,88	50,41	Sedang
6	RCS	26/02/1995	21	37	45,61	45	46,56	4,92	46,00	17,53	46,80	1,97	49,41	160	38,81	45,53	Sedang
7	LK	07/04/1995	21	35	43,85	45	46,56	5,15	39,43	17,80	43,20	1,81	40,00	240	48,88	43,65	Kurang
8	IU	08/03/1997	19	41	49,12	52	53,64	4,62	54,57	17,81	43,07	1,86	42,94	240	48,88	48,70	Sedang
9	SFA	09/12/1994	22	58	64,05	53	54,65	4,79	49,71	17,01	53,73	2,02	52,35	280	53,91	54,74	Sedang
10	FR	21/01/1995	21	25	35,07	53	54,65	4,69	52,57	18,01	40,40	1,77	37,65	200	43,85	44,03	Kurang
11	Tgi	21/07/1985	31	39	47,37	56	57,68	4,45	59,43	17,23	50,80	1,79	38,82	240	48,88	50,50	Sedang
12	AUH	06/07/1996	20	29	38,59	29	30,38	4,64	54,00	16,68	58,13	1,96	48,82	160	38,81	44,79	Kurang
13	RO	22/10/1997	18	40	48,24	52	53,64	4,59	55,43	16,79	56,67	2,14	59,41	360	63,98	56,23	Baik
14	ACV	25/02/1998	18	28	37,71	30	31,40	5,13	40,00	17,80	43,20	1,86	42,94	240	48,88	40,69	Kurang
15	NQ	11/06/1998	18	55	61,41	60	61,73	4,70	52,29	16,54	60,00	2,14	59,41	400	69,01	60,64	Baik
16	NW	08/11/1994	21	54	60,54	65	66,78	4,35	62,29	16,13	65,47	2,14	59,41	400	69,01	63,92	Baik
17	HW	27/01/1997	19	60	65,80	55	56,67	4,35	62,29	16,24	64,00	2,14	59,41	320	58,95	61,19	Baik
18	TK	04/10/1992	24	49	56,15	40	41,51	4,90	46,57	17,85	42,53	1,85	42,35	160	38,81	44,65	Kurang

## DATA PENELITIAN

N o	Nama	TTL	Umur	Push up	<b>T Skor</b>	Sit up	<b>T Skor</b>	30 m	<b>T Skor</b>	millionis	<b>T Skor</b>	standing long jump	<b>T Skor</b>	Vo2 Max	<b>T Skor</b>	Kondisi Fisik	Kategori
1	NW	08/11/1994	<b>21</b>	54	<b>60,54</b>	65	<b>66,78</b>	4,35	<b>62,29</b>	16,13	<b>65,47</b>	2,14	<b>59,41</b>	400	<b>69,01</b>	<b>63,92</b>	<b>Baik</b>
2	NQ	11/06/1998	<b>18</b>	55	<b>61,41</b>	60	<b>61,73</b>	4,70	<b>52,29</b>	16,54	<b>60,00</b>	2,14	<b>59,41</b>	400	<b>69,01</b>	<b>60,64</b>	<b>Baik</b>
3	HW	27/01/1997	<b>19</b>	60	<b>65,80</b>	55	<b>56,67</b>	4,35	<b>62,29</b>	16,24	<b>64,00</b>	2,14	<b>59,41</b>	320	<b>58,95</b>	<b>61,19</b>	<b>Baik</b>
4	RO	22/10/1997	<b>18</b>	40	<b>48,24</b>	52	<b>53,64</b>	4,59	<b>55,43</b>	16,79	<b>56,67</b>	2,14	<b>59,41</b>	360	<b>63,98</b>	<b>56,23</b>	<b>Baik</b>
5	IDL	14/04/1995	<b>21</b>	55	<b>61,41</b>	60	<b>61,73</b>	4,40	<b>60,86</b>	17,74	<b>44,00</b>	2,14	<b>59,41</b>	240	<b>48,88</b>	<b>56,05</b>	<b>Baik</b>
6	DM	13/06/1994	<b>22</b>	50	<b>57,02</b>	50	<b>51,62</b>	4,98	<b>44,29</b>	16,79	<b>56,67</b>	2,40	<b>74,71</b>	240	<b>48,88</b>	<b>55,53</b>	<b>Baik</b>
7	SFA	09/12/1994	<b>22</b>	58	<b>64,05</b>	53	<b>54,65</b>	4,79	<b>49,71</b>	17,01	<b>53,73</b>	2,02	<b>52,35</b>	280	<b>53,91</b>	<b>54,74</b>	<b>Sedang</b>
8	Tgi	21/07/1985	<b>31</b>	39	<b>47,37</b>	56	<b>57,68</b>	4,45	<b>59,43</b>	17,23	<b>50,80</b>	1,79	<b>38,82</b>	240	<b>48,88</b>	<b>50,50</b>	<b>Sedang</b>
9	Aw	07/02/1995	<b>21</b>	30	<b>39,46</b>	46	<b>47,57</b>	4,66	<b>53,43</b>	16,66	<b>58,40</b>	2,06	<b>54,71</b>	240	<b>48,88</b>	<b>50,41</b>	<b>Sedang</b>
10	IU	08/03/1997	<b>19</b>	41	<b>49,12</b>	52	<b>53,64</b>	4,62	<b>54,57</b>	17,81	<b>43,07</b>	1,86	<b>42,94</b>	240	<b>48,88</b>	<b>48,70</b>	<b>Sedang</b>
11	RCS	26/02/1995	<b>21</b>	37	<b>45,61</b>	45	<b>46,56</b>	4,92	<b>46,00</b>	17,53	<b>46,80</b>	1,97	<b>49,41</b>	160	<b>38,81</b>	<b>45,53</b>	<b>Sedang</b>
12	AUH	06/07/1996	<b>20</b>	29	<b>38,59</b>	29	<b>30,38</b>	4,64	<b>54,00</b>	16,68	<b>58,13</b>	1,96	<b>48,82</b>	160	<b>38,81</b>	<b>44,79</b>	<b>Kurang</b>
13	AUH	06/07/1996	<b>20</b>	29	<b>38,59</b>	29	<b>30,38</b>	4,64	<b>54,00</b>	16,68	<b>58,13</b>	1,96	<b>48,82</b>	160	<b>38,81</b>	<b>44,79</b>	<b>Kurang</b>
14	TK	04/10/1992	<b>24</b>	49	<b>56,15</b>	40	<b>41,51</b>	4,90	<b>46,57</b>	17,85	<b>42,53</b>	1,85	<b>42,35</b>	160	<b>38,81</b>	<b>44,65</b>	<b>Kurang</b>
15	FR	21/01/1995	<b>21</b>	25	<b>35,07</b>	53	<b>54,65</b>	4,69	<b>52,57</b>	18,01	<b>40,40</b>	1,77	<b>37,65</b>	200	<b>43,85</b>	<b>44,03</b>	<b>Kurang</b>
16	LK	07/04/1995	<b>21</b>	35	<b>43,85</b>	45	<b>46,56</b>	5,15	<b>39,43</b>	17,80	<b>43,20</b>	1,81	<b>40,00</b>	240	<b>48,88</b>	<b>43,65</b>	<b>Kurang</b>
17	VL	17/01/1995	<b>21</b>	41	<b>49,12</b>	42	<b>43,53</b>	5,80	<b>20,86</b>	19,14	<b>25,33</b>	1,82	<b>40,59</b>	120	<b>33,78</b>	<b>35,54</b>	<b>Kurang</b>
18	ACV	25/02/1998	<b>18</b>	28	<b>37,71</b>	30	<b>31,40</b>	5,13	<b>40,00</b>	17,80	<b>43,20</b>	1,86	<b>42,94</b>	240	<b>48,88</b>	<b>40,69</b>	<b>Kurang</b>

## Lampiran 10.

### Statistik Data Penelitian

#### Frequencies

[DataSet0]

		Statistics					
		push up	sit up	lari 30 m	ilionis	standing long jump	VO2 maks
N	Valid	18	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		42,0000	48,4444	4,7872	17,2950	1,9844	248,8889
Median		40,5000	51,0000	4,6950	17,3800	1,9650	240,0000
Mode		30,00 <sup>a</sup>	45,00 <sup>a</sup>	4,35	16,79 <sup>a</sup>	2,14	240,00
Std. Deviation		11,39143	9,88298	,35803	,75690	,17318	79,47540
Minimum		25,00	29,00	4,35	16,13	1,77	120,00
Maximum		60,00	65,00	5,80	19,14	2,40	400,00
Sum		756,00	872,00	86,17	311,31	35,72	4480,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

#### Frequency Table

		push up			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25,00	1	5,6	5,6	5,6
	28,00	1	5,6	5,6	11,1
	29,00	1	5,6	5,6	16,7
	30,00	2	11,1	11,1	27,8
	35,00	1	5,6	5,6	33,3
	37,00	1	5,6	5,6	38,9
	39,00	1	5,6	5,6	44,4
	40,00	1	5,6	5,6	50,0
	41,00	2	11,1	11,1	61,1
	49,00	1	5,6	5,6	66,7
	50,00	1	5,6	5,6	72,2
	54,00	1	5,6	5,6	77,8
	55,00	2	11,1	11,1	88,9
	58,00	1	5,6	5,6	94,4
	60,00	1	5,6	5,6	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

**sit up**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
29,00	1	5,6	5,6	5,6
30,00	1	5,6	5,6	11,1
39,00	1	5,6	5,6	16,7
40,00	1	5,6	5,6	22,2
42,00	1	5,6	5,6	27,8
45,00	2	11,1	11,1	38,9
46,00	1	5,6	5,6	44,4
Valid 50,00	1	5,6	5,6	50,0
52,00	2	11,1	11,1	61,1
53,00	2	11,1	11,1	72,2
55,00	1	5,6	5,6	77,8
56,00	1	5,6	5,6	83,3
60,00	2	11,1	11,1	94,4
65,00	1	5,6	5,6	100,0
Total	18	100,0	100,0	

**lari 30 m**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
4,35	2	11,1	11,1	11,1
4,40	1	5,6	5,6	16,7
4,45	1	5,6	5,6	22,2
4,59	1	5,6	5,6	27,8
4,62	1	5,6	5,6	33,3
4,64	1	5,6	5,6	38,9
4,66	1	5,6	5,6	44,4
4,69	1	5,6	5,6	50,0
Valid 4,70	1	5,6	5,6	55,6
4,79	1	5,6	5,6	61,1
4,90	1	5,6	5,6	66,7
4,92	1	5,6	5,6	72,2
4,98	1	5,6	5,6	77,8
5,05	1	5,6	5,6	83,3
5,13	1	5,6	5,6	88,9
5,15	1	5,6	5,6	94,4
5,80	1	5,6	5,6	100,0
Total	18	100,0	100,0	

**ilionis**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16,13	1	5,6	5,6	5,6
16,24	1	5,6	5,6	11,1
16,54	1	5,6	5,6	16,7
16,66	1	5,6	5,6	22,2
16,68	1	5,6	5,6	27,8
16,79	2	11,1	11,1	38,9
17,01	1	5,6	5,6	44,4
17,23	1	5,6	5,6	50,0
17,53	1	5,6	5,6	55,6
17,56	1	5,6	5,6	61,1
17,74	1	5,6	5,6	66,7
17,80	2	11,1	11,1	77,8
17,81	1	5,6	5,6	83,3
17,85	1	5,6	5,6	88,9
18,01	1	5,6	5,6	94,4
19,14	1	5,6	5,6	100,0
Total	18	100,0	100,0	

**standing long jump**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,77	1	5,6	5,6	5,6
1,79	1	5,6	5,6	11,1
1,81	1	5,6	5,6	16,7
1,82	1	5,6	5,6	22,2
1,85	2	11,1	11,1	33,3
1,86	2	11,1	11,1	44,4
1,96	1	5,6	5,6	50,0
1,97	1	5,6	5,6	55,6
2,02	1	5,6	5,6	61,1
2,06	1	5,6	5,6	66,7
2,14	5	27,8	27,8	94,4
2,40	1	5,6	5,6	100,0
Total	18	100,0	100,0	

**VO2 maks**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 120,00	1	5,6	5,6	5,6
160,00	3	16,7	16,7	22,2
200,00	1	5,6	5,6	27,8
240,00	8	44,4	44,4	72,2
280,00	1	5,6	5,6	77,8
320,00	1	5,6	5,6	83,3
360,00	1	5,6	5,6	88,9
400,00	2	11,1	11,1	100,0
Total	18	100,0	100,0	

## Statistik Data Penelitian (t Skor)

### Frequencies

[DataSet0]

		Statistics					
		Push Up (t Skor)	Sit Up (t Skor)	LArI 30 m (t Skor)	Illionis tes (t Skor)	Standing Long Jump (t Skor)	VO 2 Maks (t Skor)
N	Valid	18	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		50,0000	50,0449	49,7937	49,9333	50,2614	50,000
Median		48,6831	52,6289	52,4286	48,8000	49,1176	48,8813
Mode		39,46 <sup>a</sup>	46,56 <sup>a</sup>	62,29	43,20 <sup>a</sup>	59,41	48,88 <sup>a</sup>
Std. Deviation		10,00126	10,01290	10,22945	10,09200	10,18698	10,00068
Minimum		35,07	30,38	20,86	25,33	37,65	33,78
Maximum		65,80	66,78	62,29	65,47	74,71	69,01
Sum		900,00	900,81	896,29	898,80	904,71	900,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

		Push Up (t Skor)			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35,07	1	5,6	5,6	5,6
	37,71	1	5,6	5,6	11,1
	38,59	1	5,6	5,6	16,7
	39,46	2	11,1	11,1	27,8
	43,85	1	5,6	5,6	33,3
	45,61	1	5,6	5,6	38,9
	47,37	1	5,6	5,6	44,4
	48,24	1	5,6	5,6	50,0
	49,12	2	11,1	11,1	61,1
	56,15	1	5,6	5,6	66,7
	57,02	1	5,6	5,6	72,2
	60,54	1	5,6	5,6	77,8
	61,41	2	11,1	11,1	88,9
	64,05	1	5,6	5,6	94,4
	65,80	1	5,6	5,6	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

**Sit Up (t Skor)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
30,38	1	5,6	5,6	5,6
31,40	1	5,6	5,6	11,1
40,50	1	5,6	5,6	16,7
41,51	1	5,6	5,6	22,2
43,53	1	5,6	5,6	27,8
46,56	2	11,1	11,1	38,9
47,57	1	5,6	5,6	44,4
Valid 51,62	1	5,6	5,6	50,0
53,64	2	11,1	11,1	61,1
54,65	2	11,1	11,1	72,2
56,67	1	5,6	5,6	77,8
57,68	1	5,6	5,6	83,3
61,73	2	11,1	11,1	94,4
66,78	1	5,6	5,6	100,0
Total	18	100,0	100,0	

**LAri 30 m ( t Skor)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20,86	1	5,6	5,6	5,6
39,43	1	5,6	5,6	11,1
40,00	1	5,6	5,6	16,7
42,29	1	5,6	5,6	22,2
44,29	1	5,6	5,6	27,8
46,00	1	5,6	5,6	33,3
46,57	1	5,6	5,6	38,9
49,71	1	5,6	5,6	44,4
Valid 52,29	1	5,6	5,6	50,0
52,57	1	5,6	5,6	55,6
53,43	1	5,6	5,6	61,1
54,00	1	5,6	5,6	66,7
54,57	1	5,6	5,6	72,2
55,43	1	5,6	5,6	77,8
59,43	1	5,6	5,6	83,3
60,86	1	5,6	5,6	88,9
62,29	2	11,1	11,1	100,0
Total	18	100,0	100,0	

**Illionis tes (t Skor)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
25,33	1	5,6	5,6	5,6
40,40	1	5,6	5,6	11,1
42,53	1	5,6	5,6	16,7
43,07	1	5,6	5,6	22,2
43,20	2	11,1	11,1	33,3
44,00	1	5,6	5,6	38,9
46,40	1	5,6	5,6	44,4
46,80	1	5,6	5,6	50,0
Valid 50,80	1	5,6	5,6	55,6
53,73	1	5,6	5,6	61,1
56,67	2	11,1	11,1	72,2
58,13	1	5,6	5,6	77,8
58,40	1	5,6	5,6	83,3
60,00	1	5,6	5,6	88,9
64,00	1	5,6	5,6	94,4
65,47	1	5,6	5,6	100,0
Total	18	100,0	100,0	

**Standing Long Jump (t Skor)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
37,65	1	5,6	5,6	5,6
38,82	1	5,6	5,6	11,1
40,00	1	5,6	5,6	16,7
40,59	1	5,6	5,6	22,2
42,35	2	11,1	11,1	33,3
42,94	2	11,1	11,1	44,4
Valid 48,82	1	5,6	5,6	50,0
49,41	1	5,6	5,6	55,6
52,35	1	5,6	5,6	61,1
54,71	1	5,6	5,6	66,7
59,41	5	27,8	27,8	94,4
74,71	1	5,6	5,6	100,0
Total	18	100,0	100,0	

**VO 2 Maks (t Skor)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
33,78	1	5,6	5,6	5,6
38,81	3	16,7	16,7	22,2
43,85	1	5,6	5,6	27,8
48,88	8	44,4	44,4	72,2
Valid 53,91	1	5,6	5,6	77,8
58,95	1	5,6	5,6	83,3
63,98	1	5,6	5,6	88,9
69,01	2	11,1	11,1	100,0
Total	18	100,0	100,0	

## Statistik Data Penelitian Kondisi Fisik Pemain

```
FREQUENCIES VARIABLES=VAR00007
  /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
  /ORDER=ANALYSIS.
```

### Frequencies

[DataSet0]

#### Statistics

Kondisi Fisik

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		50,0055
Median		49,5564
Mode		35,54 <sup>a</sup>
Std. Deviation		10,00195
Minimum		35,54
Maximum		63,92
Sum		900,10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

#### Kondisi Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	35,54	1	5,6	5,6
	40,69	1	5,6	11,1
	43,31	1	5,6	16,7
	43,65	1	5,6	22,2
	44,03	1	5,6	27,8
	44,65	1	5,6	33,3
	44,79	1	5,6	38,9
	45,53	1	5,6	44,4
	48,70	1	5,6	50,0
Valid	50,41	1	5,6	55,6
	50,50	1	5,6	61,1
	54,74	1	5,6	66,7
	55,53	1	5,6	72,2
	56,05	1	5,6	77,8
	56,23	1	5,6	83,3
	60,64	1	5,6	88,9
	61,19	1	5,6	94,4
	63,92	1	5,6	100,0
Total	18	100,0	100,0	

Lampiran 11.

DOKUMENTASI



Gambar 1. Pelaksanaan Tes Push Up



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Sit Up



Gambar 3. Pelaksanaan Tes Sprint 30 M



Gambar 4. Pelaksanaan Tes Kelincahan



Gambar 5. Pelaksanaan Tes Standing Long Jump



Gambar 6. Pelaksanaan Tes Vo2maks