

ARTIKEL
PROFIL KONDISI FISIK KLUB FUTSAL TAMANAN JAYA KOTA
KEDIRI TAHUN 2019



Oleh:

DZAFIQ WAHYU AUZI

14.1.01.09.0038

Dibimbing oleh :

- 1. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.**
- 2. Weda, M.Pd.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019



SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

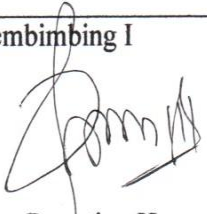


Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Dzafiq Wahyu Auzi
NPM : 14.1.01.09.0038
Telepon/HP : 081336252637
Alamat Surel (Email) : dafekp33@gmail.com
Judul Artikel : Profil Kondisi Fisik Klub Futsal Tamanan Jaya Kota Kediri Tahun 2019.
Fakultas – Program Studi : FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 24 Juli 2018
<p>Pembimbing I</p>  <p><u>Reo Prasetyo Herpandika,</u> M.Pd. NIDN. 0713018804</p>	<p>Pembimbing II</p>  <p><u>Weda, M.Pd</u> NIDN. 0721088702</p>	<p>Penulis,</p>  <p><u>Dzafiq Wahyu Auzi</u> NPM .14.1.01.09.0038</p>

JUDUL

PROFIL KONDISI FISIK KLUB FUTSAL TAMANAN JAYA KOTA KEDIRI TAHUN 2019

DZAFIQ WAHYU AUZI

14.1.01.09.0038

FKIP – Penjaskesrek

Dafekp33@gmail.com

Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.

Weda, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh prestasi tim futsal Tamanan Jaya yang baik di 3 tahun terakhir. Dengan prestasi tersebut tentunya menarik bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang unsur kondisi fisik pemain Tamanan Jaya. Seiring perkembangan futsal di Kota Kediri yang semakin menyebar luas di berbagai kalangan. Kejuaraan futsal yang setiap tahun selalu eksis dilakukan di Kota Kediri akan menjadi ajang bagi klub futsal yang akan mengukur kemampuan dari sebuah tim futsal. Penelitian ini mempunyai rumusan masalah yaitu bagaimana kondisi fisik tim futsal Tamanan Jaya sehingga mempunyai prestasi yang mentereng di Kota Kediri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik klub futsal Tamanan Jaya Kota Kediri Tahun 2019, Penelitian ini teknik penelitiannya adalah penelitian deskriptif. Hasil penelitian ini bahwa Pada penelitian yang telah dilakukan, maka pada variabel daya tahan otot perut memiliki rata-rata sebesar 38,61. Hal ini berarti nilai rata-rata pemain futsal Tamanan Jaya berada pada kategori Cukup. Pada variabel daya tahan otot tungkai memiliki rata-rata sebesar 38,78. Nilai ini dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata pemain futsal Tamanan Jaya berada pada kategori sedang. Pada variabel daya tahan kardiovaskuler memiliki rata-rata sebesar 43,478. Nilai ini dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata pemain futsal Tamanan Jaya berada pada kategori rata-rata. Pada variabel kekuatan otot tungkai memiliki rata-rata sebesar 89,72. Nilai ini dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata pemain futsal Tamanan Jaya berada pada kategori kurang. Pada variabel kecepatan memiliki rata-rata sebesar 4,57. Nilai ini dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata pemain futsal Tamanan Jaya berada pada kategori sedang.

KATA KUNCI : Kondisi fisik, futsal.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga sebagai karya cipta manusia merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Adapun bentuknya berkaitan erat dengan perilaku manusia, yang tinjauannya akan menjadi lebih luas dan dalam. Hal ini disebabkan manusia memiliki lingkungan. Peningkatan prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat pada umumnya dan khususnya di bidang keolahragaan sehingga konsekuensinya terjadi persaingan – persaingan untuk meningkatkan prestasi ditingkat nasional maupun internasional.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada

kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Banyak cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

Dalam olahraga futsal kondisi fisik adalah komponen yang sangat penting. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan. Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga lain. Karakteristik olahraga futsal adalah permainan cepat yang membutuhkan daya tahan, kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang relatif lama. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan aktivitas fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang

akhirnya berdampak positif pada penampilan tim.

Klub Futsal Tamanan Jaya adalah salah satu klub futsal yang ada di Kota Kediri, klub futsal yang berdiri tahun 2015 ini sering mengikuti kompetisi di Kediri, beberapa prestasi yang telah didapat di antaranya juara 3 *Victory Cup* pada tahun 2016, juara 1 Afkot *League* pada tahun 2017, juara 1 Turnamen Futsal Aksi *Cup* 2017 dan Juara 1 Walikota *Cup* (1) 2017. Pada tahun 2018 tim futsal Tamanan Jaya semakin meningkatkan prestasinya dengan menyapu beberapa gelar juara di berbagai turnamen di Kediri diantaranya juara 1 Rajawali *Cup*, juara 1 SG Putra *Cup*, juara 1 Premier *Cup* dan juara 1 Walikota *Cup* 2.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih Futsal Tamanan Jaya Kota Kediri Deny Yuasa Putra, bahwa beliau ingin meningkatkan prestasi tim futsal asuhannya, sehingga timnya bisa menjadi tim futsal yang benar-benar profesional. Beliau juga berkeinginan mengikuti turnamen futsal yang lebih bergengsi di tingkat Provinsi bahkan tingkat Nasional, untuk mempersiapkan kompetisi yang akan diikuti nanti, ada beberapa hal yang perlu diperbaiki untuk mewujudkan itu salah

satunya yaitu perlunya evaluasi pada program latihan fisik yang telah dibuat secara berkala. Evaluasi yang mendasar adalah tingkat kondisi fisik para atlet Futsal Tamanan Jaya Kota Kediri, dengan mengetahui data kondisi fisik secara tepat pelatih dapat mengetahui kekurangan dan keberhasilan dari program yang telah dibuat sehingga pelatih dapat merumuskan komposisi latihan yang tepat.

Dalam memberikan latihan-latihan fisik tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama dengan memperhatikan tingkatan atlet. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim futsal akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ingin meneliti dengan judul "Profil Kondisi Fisik Klub Futsal Tamanan Jaya Kota Kediri Tahun 2019".

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Istilah variabel dapat diartikan bermacam-macam. Dalam tulisan ini variabel diartikan sebagai segala sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian. Sering pula

dinyatakan variabel penelitian itu sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang diteliti.

variabel dapat digolongkan menjadivariabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi dan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kondisi fisik (X) sedangkan variabel terikatnya adalah klub futsal tamanan Jaya (Y).

B. Teknik Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Dalam Penelitian ini teknik penelitiannya adalah penelitian deskriptif. Deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian .

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau

sampel tertentu, teknik pengumpulan data menggunakan *instrument* penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

Hasil penelitian ini bahwa Pada penelitian yang telah dilakukan, maka pada variabel daya tahan otot perut memiliki rata-rata sebesar 38,61. Hal ini berarti nilai rata-rata pemain futsal Tamanan Jaya berada pada kategori Cukup.

Pada variabel daya tahan otot tungkai memiliki rata-rata sebesar 38,78. Nilai ini dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata pemain futsal Tamanan Jaya berada pada kategori sedang.

Pada variabel daya tahan kardiovaskuler memiliki rata-rata sebesar 43,478. Nilai ini dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata pemain futsal Tamanan Jaya berada pada kategori rata-rata.

Pada variabel kekuatan otot tungkai memiliki rata-rata sebesar 89,72. Nilai ini dapat dijelaskan

bahwa nilai rata-rata pemain futsal Tamanan Jaya berada pada kategori kurang.

Pada variabel kecepatan memiliki rata-rata sebesar 4,57. Nilai ini dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata pemain futsal Tamanan Jaya berada pada kategori sedang

IV. DAFTAR PUSTAKA

- AustralianCollege OF Sport &Fitnes. 2013. *EnduranceTest – Sit UP*. (Online), tersedia: http://acsf.edu.au/pdf/Endurance_Test_Sit_up.pdf, diunduh 3 November 2018.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Pnelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bodytrainer. 2018. *SquatTest / Howmanysquatscanyoudo?* (Online), tersedia:<http://www.bodytrainer.tv/en/page/2/23-43-Squat+Test+%7C+How+many+squats+can+you+do%3F>, diunduh 3 November 2018.**
- Fernanlampir, Albertus dan Faruq, Muhammad Muhyi. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- John D, Tenang. 2008. *MahirBermain Futsal*. Bandung: PT. MizanPustaka.
- Juliantine, Tite, dkk. 2007. *Modul Mata KuliahTeoriLatihan*. Bandung: FPOK UPI.
- Kindi, Jauhar Irsyad Al. 2016. *Tingkat Kondisi Fisik Peserta EktrakurikulerFutsal Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan Kabupaten Sleman DIY*. (Online), tersedia: <https://eprints.uny.ac.id/42691/1/SKRIPSI.pdf>, diunduh 15 Oktober 2018.
- Kipsshop. 2018. *Bola FutsalAdidas*. (Online), tersedia: <https://www.jualo.com/sepakbola-dan-futsal/iklan-bola-futsal-adidas-2063092>, diunduh 20 November 2018.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *TaktikdanStrategi Futsal Modern*. Depok: Be Champion (PenebarSwadaya Group).
- Mackenzie, B. 2005. *Squads Test*. (Online), tersedia: <https://www.brianmac.co.uk/squatest.htm>, diunduh 2 November 2018.
- Mahardika, Sriundy Made. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. 2009. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Narti, R. Aulia. 2019. *FUTSAL*. Bandung: PT Indah Adipratama.
- Nurhasan. 2005. *Tes Dan Pengukuran*. Surabaya: Universitas PressUnesa.
- PUSLITBANG-OR. 1999,. *Panduan Pelaksanaan Pengkajian Sport Development Index*. Surakarta: Depdikbud.
- Putra, Galant Pradana. 2013. *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal*

Pelatihan Daerah (PELATDA) Kabupaten Klaten Tahun 2013. (Online), tersedia: <http://eprints.uny.ac.id/16614/1/SKRIPSI%20GALANT%20PRADAN%20PUTRA-NIM.NIM.%2009601244244.pdf>, diunduh 15 Oktober 2018.

Fisik. Kediri: Universitas Nisantara PGRI Kediri.

Rizky, Muhammad Yanuar. 2017. *Teori Dasar Kondisi Fisik.* Kediri: Universitas Nisantara PGRI Kediri

Sajoto, Mochamad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.

Sugiyanto. 1996. *Perkembangan dan Belajar Motorik.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.

Sudijono, A. 1987. *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta: PT Rajawali.

Sugiyono, 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif.* Bandung: Alfabeta.

Suhendro, Andi, dkk. 2007. *Materi Pokok Dasar-dasar Ke pelatihan.* Jakarta: UT.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: FIK UNY.

Tangkudung, James dan Puspitorini, Wahyuningtyas. 2012. *Ke pelatihan Olahraga; Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II.* Jakarta: Cerdas Jaya.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* Depok: PT Rajagrafindo Persada.

Yuliawan, Dhedy dan Rizky, Muhammad Yanuar. 2018. *Teori Dasar Kondisi*