

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Futsal

a. Pengertian Olahraga Futsal

Olahraga Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. (Sahda Halim, 2009:6). Sedangkan menurut Asmar Jaya (2008:62), untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan *skill*/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya.

Olahraga Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola lapangan rumput. (Justinus Lhaksana, 2011:5). Olahraga Futsal adalah permainan cepat dan dinamis. Dari segi

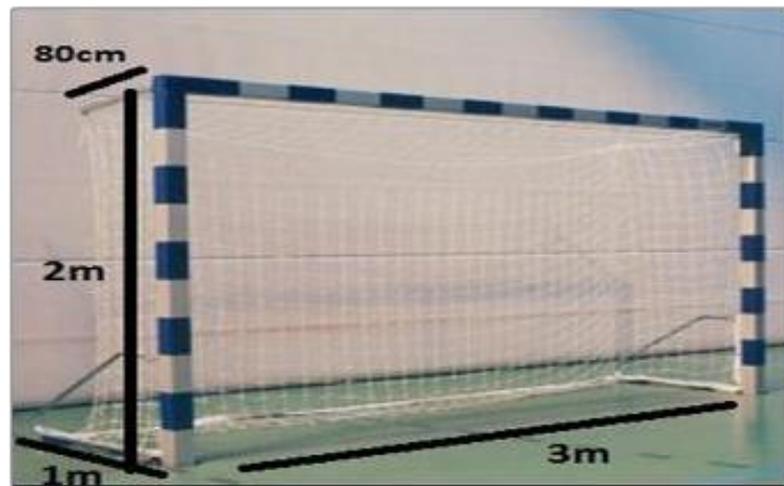
lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Futsal menjadi sarana untuk mengembangkan bakat pemain sepakbola. Selama permainan, pemain dianjurkan mengenakan kaos bernomor, celana pendek, pelindung lutut, dan alas kaki bersol karet. Tidak dianjurkan menggunakan sepatu bola. (Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi, 2008:39).

Futsal (futbol sala dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dimainkan dalam ruangan. (Justinus Lhaksana, 2011:5). Kata futsal berasal dari kata “fut” yang diambil dari kata futbol atau futebol, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola. Dan kata “sal” yang diambil dari kata sala atau salao yang berarti di dalam ruangan. Futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Pertandingan Internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama.

b. Sarana dan Prasana Futsal

Lapangan yang digunakan dalam permainan futsal juga bervariasi, beberapa lapangan futsal yang sering digunakan adalah rumput sintesis, plester, alas kayu, dan viespoot. Dalam permainan futsal sering tercipta banyak gol, karena lapangan

meter dari garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelembaran; 7) Gawang: tinggi 2 meter x lebar 3 meter (Justinus Lhaksana,2011:10).



Gambar 2. 2.
Ukuran Gawang Futsal
 (Sumber: Asmar Jaya, 2008:15)

Bola yang digunakan dalam permainan futsal sebagai berikut: 1) ukuran: 4; 2) keliling: 62-64 centimeter; 3) Berat: 0,4-0,44 kilogram; 4) Lambungan: 55-65 centimeter pada pantulan pertama; 5) Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan yang tidak berbahaya). (Justinus Lhaksana, 2011:11).



Gambar 2. 3.
Bola Futsal Standar
 (Sumber : Justinus Lhaksana, 2008:36)

Jumlah pemain dalam permainan futsal sebagai berikut: 1)

Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 5 pemain (per tim), salah satunya penjaga gawang; 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri sebuah pertandingan: 2 pemain (tidak termasuk cedera); 3) Jumlah pemain cadangan maksimal: 7 pemain; 4) Jumlah wasit: 2 orang; 5) Batas jumlah pergantian pemain: tidak terbatas; 6) Metode pergantian: “pergantian melayang”(semua pemain boleh memasuki dan meninggalkan lapangan).(Justinus Lhaksana, 2011:11)

Lama permainan dalam permainan futsal sebagai berikut:

1) Lama normal: 2x20 menit; 2) Lama istirahat: 10 menit; 3) Lama perpanjangan waktu: 2x10 menit (bila masih imbang setelah 2x20 waktu normal); 4) Ada adu pinalti (maksimal 5 gol). Jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan selesai; 5) time-out: 1 per tim per babak, tidak ada dalam waktu tambahan (Justinus Lhaksana, 2011:13), masalah fisik dan teknik

merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal pada cabang olahraga perlu mengetahui faktor-faktor penentu dalam mencapai keberhasilan yaitu ;1) Pembinaan fisik (Physical build-up), 2) Pembinaan teknik (Technical build-up), 3) Pengembangan mental (Mental build-up), 4) Kematangan juara. (M.Sajoto, 1995:7). Kondisi fisik dan teknik dasar dalam permainan futsal merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk mencapai prestasi suatu tim di dalam suatu pertandingan.

c. Teknik dasar futsal

Di dalam permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain futsal. Berikut teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan keahlian khusus oleh setiap pemain futsal:

1) Kontrol Bola

Teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki sebelah depan dengan memanfaatkan sol sepatu. Teknik mengontrol bola dengan sol sepatu dalam futsal sangat penting sehingga harus dikuasai oleh setiap pemain.

2) *Dribbling*

Untuk mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan futsal, seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan dalam menggiring bola. Ada beberapa teknik dalam menggiring bola yang harus dikuasai dalam bermain futsal, berikut ini beberapa teknik dalam menggiring bola pada permainan futsal:

a) *Dribbling* menggunakan kaki bagian luar

Dengan teknik ini jika menggunakan kaki kanan pemain futsal dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

b) *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam

Dengan teknik ini pemain futsal dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

c) *Dribbling* menggunakan bagian punggung kaki

Dribbling menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Akan tetapi teknik ini kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

3) *Shoting*

Teknik menendang keras yang efektif dalam permainan futsal adalah menendang bola dengan menggunakan ujung kaki / sepatu, karena dengan teknik ini bola akan melesat cukup kencang dan bola juga akan tetap bergerak lurus.

4) *Pasing*

Umpanan dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar atau umpanan panjang yang menyusur tanah, karena umpanan akan memiliki akurasi paling baik jika dibandingkan dengan lainnya.

2. Komponen 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 ditunjukkan 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).

b. Macam- Macam 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 peningkatankondisi 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 menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan 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. 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.

d. **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*.

Kondisi fisik yang spesifik (Rusli Lutan, 2000:34). Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal yang permainannya begitu cepat dan dinamis. Olahraga ini juga memerlukan taktik dan teknik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Justinus Lhaksana, 2011:15). Adapun penjelasan dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut antara lain:

1) **Kekuatan (*Strenght*)**

Strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan

kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen – komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketetapan.(Faizal Chan, 2012:1).

Bompa (1990), kekuatan adalah gaya yang dikeluarkan otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melawan beban/tambahan. Bisa juga disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Pada buku yang lain Bompa (1999) juga mendefinisikan kekuatan sebagai kekuatan otot dan syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Selain sebagai dasar penggerak aktifitas fisik, kekuatan berperan penting dalam melindungi diri dari terjadinya cedera. Pada umumnya setiap cabang olahraga yang melibatkan tenaga membutuhkan suatu jenis komponen yaitu kekuatan. Kekuatan dipakai manakala sebuah usaha dilakukan dengan melawan beban. Faktor-faktor yang mempengaruhi

kekuatan otot meliputi; faktor biomekanika, faktor pengungkit, faktor ukuran otot, faktor jenis kelamin, faktor usia (M. Sajoto, 1998 :108). Sedangkan menurut teori yang dikemukakan oleh pendapat lain, kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:3).

Kekuatan yang dipakai dalam setiap cabang olahraga adalah berbeda- beda. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M.Sajoto, 1995:8). Sedangkan menurut Harsono *strength* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, sedangkan daya tahan otot mengacu pada suatu kelompok otot yang melakukan kontraksi secara berturut-turut yang mampu mempertahankan kontraksi dalam waktu lama. *Strength* adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan sebab *strength* : 1) Merupakan daya tahan penggerak setiap aktifitas fisik, 2) Memegang peranan penting dalam melindungi kemungkinan terjadinya cedera dalam olahraga, 3) Dapat menyebabkan penampilan seseorang menjadi baik, 4) Serta

dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Rama Hiola dkk, 2010:36).

Dalam permainan futsal, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena, dengan kekuatan seseorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam futsal, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol. Selain itu bagaimana bisa seorang penyerang mencetak gol apabila tidak mampu menempatkan diri ditempat yang benar dikarenakan kondisi fisik yang lemah. Misalnya, saja seorang pemain akan melakukan teknik dasar menendang, apabila seorang pemain tidak memiliki fisik (kekuatan) yang baik maka hasil tendangan yang dilakukan tidak akan maksimal.

Aspek lain yang perlu mendapatkan perhatian dalam futsal adalah ketahanan tubuh. Dari aspek intensitas olahraga futsal yang begitu keras dapat menyebabkan cedera pada otot-otot, jaringan syaraf, jantung, peredaran darah, dan sistem pernafasan. Hampir semua otot terlibat dalam aktifitas olahraga ini. Membawa bola melewati

lawan, menendang bola sekuat tenaga ke lapangan, atau menembak atau memasukan bola ke gawang, serta mengendalikan bola baik dalam keadaan bebas ataupun dijaga oleh lawan, semuanya memerlukan otot-otot yang kuat dan dalam kondisi prima. Sementara otot-otot tertentu bertugas memeberikan kekuatan, otot-otot laindiandalkan kelentukannya. Namun diantara otot tubuh diatas, otot-otot pada kaki, tungkai, pinggul dan badanlah yang banyak mendapat tugas yang lebih banyak.

2) **Kecepatan (*speed*)**

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M.Sajoto, 1995:9). Menurut Rusli Lutan (2000:74), kecepatan adalah kemampuan berjalan, berlari, atau bergerak dengan cepat. Sedangkan menurut Ozolin (1971), kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak ari suatu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang singkat/secepat-cepatnya. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain futsal. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola kedaerah lawan dan akan mempermudah dalam mencetak gol ke gawang

lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola. Permainan futsal modern sekarang ini sangatlah cepat dan dinamis sehingga sangat dibutuhkan kemampuan kecepatan yang baik dari seorang pemain untuk melakukan pergerakan perpindahan posisi.

Speed merupakan gerak cepat yang sejenis (siklis) dalam waktu yang sesingkat mungkin. Seperti yang dikemukakan oleh banyak ahli dalam buku Kemenpora (2010:122), bahwa peningkatan kecepatan adalah peningkatan komponen dari semua faktor yang memengaruhi, terutama aspek teknik dan kemampuan fisik lainnya. Sedangkan menurut Paulus L. Pesurnay (2005: 41) menyatakan bahwa di dalam olahraga kecepatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan. Permainan futsal sarat dengan berbagai kemampnan dan keterampilan gerak yang kompleks. Lalu dapat diamati bahwa untuk menjadi pemain futsal yang baik diperlukan kemampuan fisik yang baik. Yang diperlukan setiap pemain dalam permainan futsal berbeda menurut tugas masing-masing. Pemain penyerang misalnya, memerlukan kecepatan lari dan koordinasi serta kemampuan untuk mengatasi rintangan dari pemain bertahan lawan. Sementara pemain belakang, yang

membentuk pertahanan harus memiliki daya tahan yang tinggi, kekuatan untuk menggagalkan serangan lawan, serta kecepatan dalam membendung serangan lawan (Asmar Jaya, 2008 : 67)

3) **Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan kordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik (M.Sajoto, 1995:9). Pendapat lain dinyatakan Sri Haryono (2008:25) kemampuan kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dan berubah dengan cepat. Sedangkan pada pendapat ahli yang lain *agility* adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh yang berubah atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan (Dangsina Moeloek, 1984:8).

Agility sering diterjemahkan dengan kelincahan atau ketangkasan. Kemampuan kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal dalam merubah arah tanpa hilang keseimbangan. Kemampuan ini selal hadir dalam cabang olahraga yang bersifat pertandingan karena setiap atlet harus melakukan perubahan gerak ketika lawan melakukan gerakan (Kemenpora, 2010:124). Dari pendapat tersebut

terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan futsal, misalnya seorang kemampuan pemain yang sedang mendribling bola lalu dihadapanya terdapat lawan yang akan menghadangnya, tetapi pemain tersebut bisa melewati pemain lawan yang menghadangnya bahkan bisa melewati pemain lawan 2 atau 3 orang pemain lawan. Begitu pun sebaliknya apabila pemain tersebut tidak memiliki kelincahan yang bagus maka bola yang dikuasainya akan mudah direbut oleh lawan. Apalagi dengan kondisi lapangan futsal yang lebih kecil dari lapangan sepakbola yang sangat menuntut kelincahan pemain untuk melewati lawan dengan membawa bola agar bisa dikuasai dengan baik.

4) **Daya tahan**

Menurut (Sukadiyanto, 2010: 95) istilah daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Ketahanan atau daya tahan selalu terkait erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat

dilakukan seorang olahragawan, berarti ia memiliki ketahanan atau daya tahan yang baik.

Menurut Harsono (dalam Palupi 2013: 14) mengenai pengertian daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja (atau berlatih) dalam waktu yang lama. Sedangkan menurut M. Sajoto (dalam Priambodo 2013: 11) ada dua macam daya tahan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

3. Profil UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan

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 professional bukan hanya sekumpulan pemain futsal melainkan terdapat pihak pihak lain yang terlibat (pelatih, manager, sponsor).

UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan adalah salah satu klub futsal yang di bawah nanggung BEM klub futsal ini adalah salah satu estra yang ada di kampus STKIP PGRI Pacitan. dengan berkembangnya futsal di pacitan membuat UKM futsal STKIP PGRI Pacitan semakin pesat, bahkan bukan UKM PA saja yang di bina UKM PI pun juga ada walaupun masih sedikit peminatnya dan saat ini ada sekitar 30 mahasiswa STKIP PGRI Pacitan yang bergabung di UKM futsal ini bahkan UKM futsal STKIP PGRI Pacitan ini sudah terdaftar di ASKAB Pacitan menjadi klub resmi tidak ilegal dan juga bisa untuk main atau ikut kompetisi di manapun.

Dalam sistem klub futsal ini juga mempunyai beberapa fasilitas yang mungkin bisa mendukung untuk jalanya latihan walaupun belum maksimal seperti lapangan futsal, bola, kun dan juga klub futsal ukm ini juga jam terbangnya sudah lumayan banyak dengan adanya dukungan dari pihak kampus dan dari bapak ibu dosen maupun kerja sama dengan yang lainnya.

UKM futsal STKIP PGRI Pacitan ini juga mempunyai beberapa kegiatan seperti latihan rutin dan juga bagaimana dengan sistem kerja sama tim adapun peraih juara yang di dapatkan oleh UKM futsal STKIP PGRI Pacitan juara 1. Trofeo BEM, juara 4 Hanura CUP, dan

lainyan. UKM futsal STKIP PGRI Pacitan ini juga sering untuk melakukan pertandingan separing atau persahabatan dengan lawan klub lain baik dalam kota maupun luar kota.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Didik Kurniawan (2017), dengan judul “Survei Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Sepak Bola Usia 16 Tahun SSB PRATAMA Desa Sirnobojo Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan tahun 2017”. Persamaan dengan skripsi saya yaitu sama-sama mengukur daya tahan tubuh sedangkan perbedaannya sampel yang diteliti adalah atlet sepak bola sedangkan penelitian saya atlet futsal.
2. Safii (2015), dengan judul “Profil Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Putra Pra-PON Jawa Tengah dalam Persiapan PON XIX tahun 2015. Persamaan dengan skripsi saya yaitu sama-sama meneliti kondisi fisik futsal sedangkan perbedaan indikator yang diteliti ialah 3 indikator sedangkan di penelitian saya menggunakan 4 indikator.
3. Dati Maryami (2016), dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) tahun 2016. Persamaan dengan skripsi saya yaitu sama-sama meneliti kondisi

fisik pemain futsal perbedaannya terletak di indikator yaitu 6 tes sedangkan penelitian saya menggunakan 4 tes.

C. Kerangka Berpikir

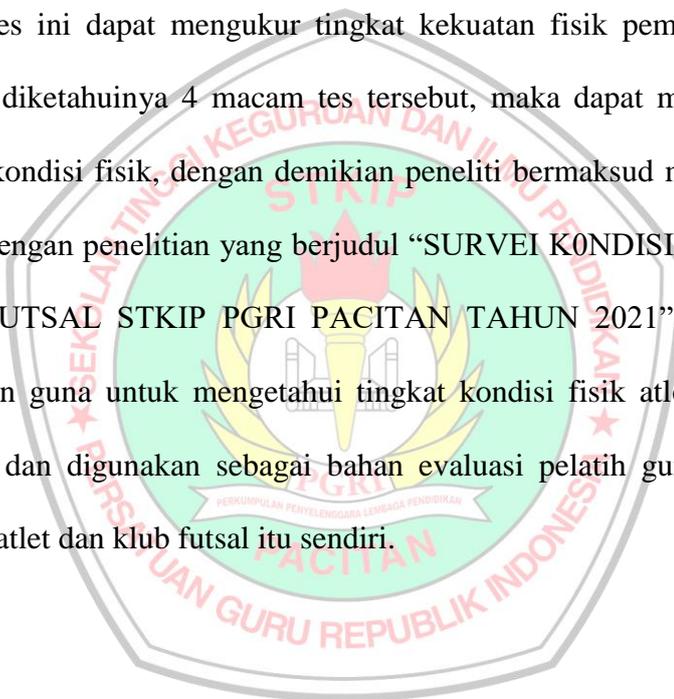
Berdasarkan pendapat serta teori-teori yang dikemukakan para ahli seperti yang dipaparkan dalam kajian teori. Peneliti berpendapat bahwa kondisi fisik khusus sangat mempengaruhi penampilan atlet futsal.

Permainan futsal suatu tim harus berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dari lawan. Oleh karena itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Dalam waktu 2x20 menit pertandingan akan terjadi banyak pergerakan yang membutuhkan daya tahan, power otot tungkai, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan. Manusia merupakan makhluk aerobik yang artinya tidak lepas dari oksigen dan selalu membutuhkan oksigen untuk hidup. Jika dalam kehidupan sehari-hari saja manusia membutuhkan oksigen, apalagi jika dalam melakukan aktivitas olahraga pastinya juga akan membutuhkan oksigen yang jauh lebih banyak dari pada kehidupan sehari-hari guna untuk mendapatkan kekuatan di dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut.

Dengan memiliki daya fisik yang baik seorang atlet futsal akan dapat melakukan aktivitas olahraga futsal dengan baik dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Sedangkan sebaliknya jika seorang atlet futsal memiliki tingkat daya fisik yang kurang baik bahkan buruk maka seorang

atlet futsal tersebut akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya sehingga dapat menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Agar tampil maksimal dalam pertandingan futsal dibutuhkan kondisi fisik dan kesegaran jasmani yang baik untuk mencapai prestasi futsal yang maksimal, kondisi fisik di atas harus dalam keadaan yang prima. Kesegaran jasmani atau kondisi fisik dapat diketahui melalui tes lari multi tahap (*multystage fitness test*), sprints 30 meter, *Illinois agility run test*, *standing long jump*. Tes ini dapat mengukur tingkat kekuatan fisik pemain atlet futsal. Dengan diketahuinya 4 macam tes tersebut, maka dapat menjadi indikasi tingkat kondisi fisik, dengan demikian peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah dengan penelitian yang berjudul “SURVEI KONDISI FISIK ATLET UKM FUTSAL STKIP PGRI PACITAN TAHUN 2021”. Penelitian ini dilakukan guna untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet UKM Futsal tersebut dan digunakan sebagai bahan evaluasi pelatih guna peningkatan prestasi atlet dan klub futsal itu sendiri.



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “tingkat kondisi fisik atlet futsal UKM futsal STKIP PGRI Pacitan, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan berada dalam kategori sedang”.

