

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Permainan Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing tim 5 orang pemain. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan. Menurut (Lhaksana, 2006) futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Sedangkan menurut Murhananto (2006) berpendapat bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Pendapat lain dari *United State Soccer Federation* (USSF) yang dilansir melalui situs www.futsal.com menyebutkan bahwa futsal merupakan *mini-soccer* yang biasa dimainkan dalam lapangan seukuran dengan lapangan basket dalam berbagai jenis permukaan yang sangat ekonomis dan aman dimainkan. Olahraga ini bertujuan untuk membangun keterampilan, membutuhkan persyaratan refleks yang cepat, kecepatan berfikir dan ketepatan mengumpan serta merupakan permainan yang menarik untuk dimainkan oleh anak-anak maupun orang dewasa.

Dengan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invation games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Menurut Lhaksana, (2011, hlm. 29) ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*).

2.1.2 Teknik Dasar Bermain Futsal

Di dalam permainan futsal apabila ingin menjadi pemain yang mahir dan hebat harus di dukung oleh teknik dasar yang baik, Teknik dasar merupakan hal yang fundamental dari semua jenis olahraga, dengan memiliki teknik dasar yang baik individu itu akan lebih mudah dalam menguasai teknik teknik selanjutnya dan menjadi pondasi dalam menguasai cabang olahraga, suatu tim akan berprestasi maksimal apabila sejalan dengan penguasaan teknik dasar yang baik dibarengi dengan kerja sama tim dan taktik yang baik juga.

2.1.2.1 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan hal awal pemain dalam melakukan kerja sama dalam permainan tim, *passing* dapat mempermudah pemain atau tim untuk mendapatkan penguasaan dan kolektivitas permainan, Menurut Justinus Lhaksana (2012), “*Passing* merupakan salah satu teknik dalam permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain” (hlm. 30). Di lapangan yang rata dan ukuran lapang yang kecil diperlukan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan dicapai.

Dengan melihat uraian di atas Teknik dasar futsal merupakan sebuah penunjang utama dalam bermain futsal. Menurut Rinaldi Muhamad dan Syawal Rohaedi Muhamad (2020), “teknik mengoper bola (*passing*) adalah hal yang wajib dikuasai oleh pemain” (hlm. 58). Untuk permainan yang berorientasi pada permainan dari kaki ke kaki dan dilakukan oleh satu tim, mengoper bola adalah hal yang harus dilakukan agar permainan terus berjalan. Di dalam futsal, pemain akan lebih banyak mengoper bola ketimbang menendang sehingga pengetahuan dasar tentang cara mengoper bola yang baik haruslah dipahami betul oleh setiap pemain, termasuk untuk penjaga gawang. Berdasarkan uraian dan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa teknik dasar mengoper (*passing*) adalah suatu usaha untuk membagikan bola dalam rangka membangun serangan yang bertujuan untuk mencetak gol.

2.1.2.2 Teknik Dasar Menerima atau Mengontrol Bola

Selain teknik passing didalam permainan futsal diperlukan juga teknik mengontrol bola sebagai hal awal untuk menguasai permainan dilawapangan, Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat bisa banyak mengumpan dan menggiring bola. Ini penting dalam sepak bola tetapi dalam futsal ini sangat penting karena permainannya lebih cepat dan ruangan dalam futsal sangat terbatas. Teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Karena permukaan lapangan yang rata maka bola akan bergulir cepat, ditekan lebih banyak menerima bola dengan menggunakan telapak kaki, sehingga para pemain harus dapat menahan bola dengan baik, apabila menerima bola jauh dari kaki maka lawan akan mudah merebut bola.

Rinaldi Muhamad dan Syawal Rohaedi Muhamad (2020), “menahan bola atau controlling sangat penting untuk dikuasai oleh pemain futsal. Sama halnya seperti menembak dan menggiring bola, teknik mengontrol bola masuk kedalam teknik dasar dalam permainan futsal.” (hlm. 64). Menurut uraian diatas dapat disimpulkan Setiap permainan futsal menuntut pemain harus dapat menerima bola dan mengontrol bola dengan baik, karena situasi dan kondisi yang lebih kompleks dibandingkan dengan sepak bola. Sangat sulit jika dalam satu tim hanya ada pemain yang baik dalam mengumpan, tetapi tidak baik dalam menahan bola karena futsal merupakan permainan tim bukan permainan individu.

2.1.2.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Walaupun lapangan futsal memiliki ukuran yang kecil tetapi tetap saja membutuhkan teknik dasar mengumpan lambung, karena dalam futsal modern banyak yang mengandalkan umpan lambung sebagai salah satu taktik dan sisitem dalam permainan futsal dan bisa dibilingan sangat efektif keberadaanya, Menurut Justinus Lhaksana (2012) “keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu” (hlm. 32). Teknik ini hampir sama dangan teknik passing.

Perbedaannya terletak pada saat *chipping*, menggunakan bagian ujung sepatu dan perkenaanya tepat di bawah bola. Gerakan umpan lambung akan lebih mudah dilakukan jika bola dalam keadaan diam dan ketika bola menuju ke arah kita tetapi akan sulit jika bola tersebut jauh didepan kita atau bola berjalan menjauhi kita.

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan Teknik dasar mengumpan lambung adalah salah satu teknik mengoper bola dengan menendang jauh ke arah depan atau samping lapang, teknik ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola belakang lawan juga. Karena situasi pemain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan (*Pressure*), sehingga kita dapat melakukan serangan, seringkali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, salah satu cara untuk melepaskannya yaitu dengan mengumpan lambung.

2.1.2.4 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Setiap pemain futsal dituntut untuk menguasai teknik menggiring bola yang baik, karena teknik bisa menjadi salah satu solusi saat di dalam permainan mengalami kebuntuan, biasanya pemain yang berposisi sebagai *flank* yang memiliki kemampuan terbaik dalam menggiring bola, Menurut Justinus Lhaksana (2012) “Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal” (hlm. 33). *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah suatu teknik mendorong bola yang berupaya untuk melewati lawan atau menjauhkan bola dari lawan agar bola tetap dalam penguasaan tim dan dapat menciptakan peluang dan mencetak gol.

2.1.2.5 Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Tujuan utama dalam permainan futsal adalah mencetak gol sebanyak - banyaknya agar bisa menjadi pemenang saat selesai permainan, semakin banyak melakukan tembakan ke gawang semakin banyak juga kesempatan untuk mencetak gol. Sebagai manapun bagus mengoper dan menggiring tidak akan bisa mencetak gol

apabila tidak memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Menurut Justinus Lhaksana (2012), “*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol” (hlm. 34 - 35).

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah teknik yang diperlukan untuk menciptakan gol agar seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik yaitu *Shooting* menggunakan punggung kaki, dan ujung sepatu atau ujung kaki. Dengan demikian untuk menjadi pemain hebat harus memiliki teknik dasar yang baik juga, semakin terampil dalam menguasai teknik dasar akan semakin mudah juga untuk menguasai gerakan-gerakan selanjutnya di dalam keterampilan futsal, dan hal ini merupakan hal yang paling utama dalam menunjang prestasi di bidang futsal khususnya Atlet Futsal SMK Negeri 2 Garut.

2.1.3 Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik terdiri dari komponen – komponen seperti kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan umum, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, agilitas, dan keseimbangan. Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik, berarti mengembangkan atau meningkatkan kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kesegaran gerak (*motor fitness*). Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan Di dalam permainan futsal apabila ingin menjadi pemain yang mahir dan hebat harus di dukung oleh teknik dasar yang baik, Teknik dasar merupakan hal yang fundamental dari semua jenis olahraga, dengan memiliki teknik dasar yang baik individu itu akan lebih mudah dalam menguasai teknik teknik selanjutnya dan menjadi pondasi dalam menguasai cabang olahraga, suatu tim akan berprestasi maksimal apabila sejalan dengan penguasaan teknik dasar yang baik dibarengi dengan kerja sama tim dan taktik yang baik juga. pernafasan-peredaran darah, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak terdiri dari kecepatan, koordinasi, agilitas, daya ledak otot, dan keseimbangan. (Subarjah, 2012).

Kondisi fisik menurut Jonath Krempel dalam (Irawadi, 2011) mengartikan bahwa” kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi” sementara Bompa dalam Yudha (2016, hlm. 157) menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik. Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan.

Menurut (Yudiana et al., 2012) dalam jurnalnya, komponen-komponen kondisi fisik bila diuraikan adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistance exercise*). Menurut Harsono (2018), kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan.

Gambar 2. 1 Push Up



Sumber: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180805133110-255-319666/panduan-8-langkah-latihan-kekuatan-otot>

2. Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut suharno dalam (SRI AYU, 2020). Daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu mengerjakan

sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah, dan pernafasan yang baik. Adapun faktor yang mendukung daya tahan yaitu, genetik, umur, jenis kelamin, kegiatan fisik. Pemain SMK 2 Negeri Garut memiliki daya tahan yang baik dengan tes bleep, dengan presentase menunjukkan 55%, dikarenakan beberapa faktor yaitu, faktor umur yang masih muda sehingga daya tahan kardiovaskulernya masih baik, keturunan atau faktor genetik berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seperti kapasitas jantung, pola makan yang baik dan pola tidur yang baik, begitupun kondisi pemain tersebut sedang kondisi yang baik.

3. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen. Kelentukan ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. Adapun faktor pendukung dari kelentukan seseorang adalah bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligament. Kelentukan penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, lebih-lebih untuk seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntut leuwesan gerak, di antaranya: a) senam, b) atletik, c) gulat, dan d) permainan. Seseorang yang lentuk akan lebih mudah dan lincah melakukan suatu gerakan, dan dengan demikian akan lebih baik prestasinya di bidang olahraga. (Suharti, 2016). Di SMK Negeri 2 Garut memiliki atlet yang kelentukan baik, dalam presentase tes *sit and reach* menunjukkan 100% sempurna, dikarenakan beberapa faktor umur yang dominan nya muda, elastisitas otot yang masih baik, asupan pola makan yang bergizi, dan jam istirahat bisa mempengaruhi atlet tersebut.

Gambar 2. 2 Kelentukan



Sumber: <https://www.freedomisiana.id/latihan-kelenturan-keseimbangan/>

4. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleks, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Dan biasanya latihan keseimbangan dilakukan bersama dengan latihan kelincahan dan kecepatan, bahkan kelenturan.

Gambar 2. 3 Kelenturan



Sumber: <https://hellosehat.com/kebugaran/kelenturan/gerakan-olahraga-menjaga-keseimbangan-tubuh/>

5. Kecepatan (*Speeds*)

Menurut (Widiastuti, 2011). Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang

dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kecepatan lari yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing faktor ini memiliki beberapa bagian, pada faktor internal yaitu umur, jenis kelamin, kebugaran fisik, indeks massa tubuh, panjang tungkai, frekuensi langkah, dan panjang langkah. Sedangkan pada faktor eksternal yaitu suhu dan kelembaban, arah dan kecepatan angin serta ketinggian tempat. Kecepatan lari dipengaruhi oleh frekuensi langkah dan panjang langkah. Panjang langkah dipengaruhi oleh fleksibilitas dan kekuatan dari otot tungkai. (Damayanti et al., 2015). Dalam *Futsal SMK Negeri 2 Garut* futsal tes kecepatan termasuk ke dalam jumlah presentasi yang kurang yaitu sebanyak 45% dikarenakan beberapa faktor yaitu, gerakan kaki, lengan, sikap badan tidak sama dalam berirama, langkah kaki dan kecepatan langkah terlalu lambat, kemampuan fisik atau kecepatan yang kurang baik ketika melakukan sprint 30 meter, begitupun kondisi atlet tersebut sedang tidak baik sehingga pada saat melakukan tes atlet tersebut tidak melakukan secara maksimal.

Gambar 2. 4 Kecepatan



Sumber: <https://edukasicenter.blogspot.com/2019/09/contoh-latihan-untuk-meningkatkan.html>

6. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Sebagaimana yang dikemukakan oleh, Kurniawan (2015:148) Ada beberapa faktor yang mendukung agility yaitu, komponen biomotor, tipe tubuh, umur, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan. Pemain SMK 2 Negeri Garut dalam tes kelincahan menggunakan *illinois run test* menunjukkan presentase 40% baik sekali, hal itu dikarenakan ada beberapa faktor yaitu, kondisi atlet tersebut memang bagus dalam kelincahan, jam istirahat atlet sehingga disaat melakukan tes tidak lemah, lesu, tubuh membutuhkan waktu istirahat yang cukup untuk membangun kembali otot-otot setelah melakukan aktivitas atau latihan sebanyak kebutuhan latihan dalam merangsang pertumbuhan otot.

Gambar 2. 5 Kelincahan



Sumber: <https://www.berbagaireviews.com/2017/12/kelincahan-agility- pengertian- dan.html>

7. *Power (Elastic)*

Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Menurut Harsono (2018), *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan kedua atlet (a dan b) masing-masing sama mampu mengangkat beban yang beratnya 50kg, namun A mampu mengangkatnya lebih cepat daripada B maka A dikatakan mempunyai *power* yang lebih baik ketimbang B yang mengangkatnya lebih lambat. *Power* yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor di antaranya otot, kekuatan dan kecepatan,

waktu rangsangan, koordinasi gerakan yang harmonis serta produksi energi biokimia dalam otot. Jika unsur-unsur seperti di atas dimiliki, maka akan dihasilkan *power* yang baik. Pemain Futsal SMK Negeri 2 Garut memiliki *power* yang sangat baik dengan tes *standing long jump* menunjukkan presentase 40%, dikarenakan beberapa faktor yaitu, *power* kondisi pemain tersebut baik, pola asupan gizi yang baik sehingga berpengaruh terhadap kondisi pemain.

8. Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono, 1988). Menurut Bompas (1994) koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan. Oleh karena itu, bentuk latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat diartikan bahwa kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting bagi cabang olahraga futsal, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik

2.1.4 Biomotor Futsal

Biomotor merupakan kemampuan gerak pada manusia yang dipengaruhi sistem organ (dalam manusia). Menurut Sukadiyanto, 2010 dalam jurnal (Ustukhari, 2018) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam tubuh. Sistem organ dalam yang dimaksud tersebut diantaranya adalah sistem neuromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, otot, ligament, dan persendian. dalam olahraga futsal biomotor sangat diperlukan dikarenakan untuk menunjang kondisi fisik yang prima dalam bermain futsal, biomotor yang diperlukan diantara adalah kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik. Berikut penjelasan mengenai komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam permainan Futsal:

a. Kecepatan

Kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Menurut Arsil dalam jurnal (Hardiansyah, 2018) kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Artinya kecepatan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh setiap atlet yang bermain olahraga futsal.

b. Kekuatan

Kekuatan adalah sekelompok otot yang bertujuan untuk melawan dan menahan beban pada saat melakukan pekerjaan. Menurut Hardiansyah (2017) “kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. (hlm. 118)

c. Kelincahan

Kelincahan menurut Nala (1998, Hlm74) dalam jurnal (Daryanto & Hidayat, 2016) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti, dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya.

d. Daya Tahan Aerobik

Menurut Wahjoedi, (2001, hlm 59) dalam jurnal (Satria, 2018) daya tahan aerobik adalah kemampuan sistem jantung – paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat melakukan aktivitas sehari – hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Jurnal yang disusun oleh (Maliki et al., 2017) Maliki, Osa, Husnul Hadi, and Ibnu Fatkhur Royana, tahun 2016 dengan judul “*Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016*”. Penelitian ini membahas mengenai analisis kondisi fisik pada Klub sepak bola Upgris tahun 2016, yang meliputi daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. dengan hasil penelitian menggambarkan bahwa rata-rata tingkat daya tahan (VO2Max) pemain Persepu Upgris adalah 45,67 dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pemain Persepu Upgris adalah 44 cm dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kecepatan pemain Persepu Upgris adalah 4,31 detik dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kelincahan pemain Persepu Upgris adalah 6,35 detik dengan kategori sedang.

Jurnal yang disusun oleh Anung Baskoro Budi Nugroho (2010) yang berjudul “*Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010*”. Penelitian ini membahas mengenai Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010 secara umum disimpulkan kedalam kategori sedang. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang terdapat 17 orang atau 53,125 % memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang.

Jurnal yang disusun oleh Ari Muntiaridianto Umar (2013) yang berjudul “*Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP 1 Negeri 1 Piyungan , Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 anak), kategori “kurang” sebesar 12,5 % (2 anak), kategori “sedang” sebesar 62,5 % (10 anak), kategori “baik” sebesar 25% (4 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 anak).

Jurnal yang di susun oleh Hadib & Heri (2022:217) yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Muay Thai Tuban Di Era Pandemi Covid-19”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet putra muay thai di era pandemic covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Kemudian instrument penelitian ini menggunakan adalah tes, dimana tes dilakukan beberapa aspek fisik antara lain adalah kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan. Hasil penelitian ini menunjukkan a). kekuatan push up rata-rata 35 dengan kategori cukup baik, pull up rata-rata 11 dengan kategori cukup baik dan kekuatan sit up rata-rata 40.1 dengan kategori baik, b). kecepatan dilakukan tes lari dengan jarak 50 meter rata-rata adalah 8.32 dengan kategori baik, lari 100 meter rata-rata adalah 15.1 dengan kategori kurang, lari 200 meter rata-rat 41.2 dengan kategori cukup baik, lari 400 meter rata-rata adalah 1.95 dengan kategori cukup baik, c). kelincahan memiliki nilai rata-rata 39.17 dengan kategori cukup baik.

Jurnal yang di susun oleh yogi septianto (2015) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet atletik PPLP Yogyakarta yang berjumlah 6 atlet. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu berjumlah 6 atlet dimana terdiri dari 3 putra dan 3 putri. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas kecepatan yang diukur menggunakan tes lari 60 meter, *power* tungkai diukur menggunakan tes vertical jump, dan daya tahan aerobik yang diukur menggunakan tes lari 1200 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk presentasi. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori baik sebesar 66,67% (2 atlet), kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk atlet putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0%

(0 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori sangat baik sebesar 0% (0 atlet).

Dapat disimpulkan dari kelima penelitian tersebut latihan kondisi fisik sangat berpengaruh pada peningkatan kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan untuk pertandingan.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2017) “alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis” (hlm. 60). staf pelatih SMK Negeri 2 Garut tersebut, dari hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh penulis bahwa latihan yang dilakukan atlet futsal SMK Negeri 2 Garut seminggu 3 kali, tetapi di jadwal latihan fisik yang diberikan oleh pelatih belum optimal dikarenakan atlet futsal SMK Negeri 2 Garut mengikuti beberapa kegiatan turnamen yang sangat padat, dan diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang sangat singkat. Maka dari itu penulis berasumsi bahwa tingkat kondisi fisik pada atlet SMK Negeri 2 Garut tergolong baik.

Menurut Harsono (2018). Kondisi fisik atlet memiliki peranan penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. (hlm. 3)

Untuk dapat mengetahui kondisi fisik pada atlet futsal SMK Negeri 2 Garut maka dapat dianalisis indikator indikatornya dengan tes dan pengukuran secara

langsung, maka akan diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet Futsal SMK Negeri 2 Garut.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 63).

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, hipotesis penelitian ini adalah “Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Futsal SMK Negeri 2 Garut Tergolong Baik”.