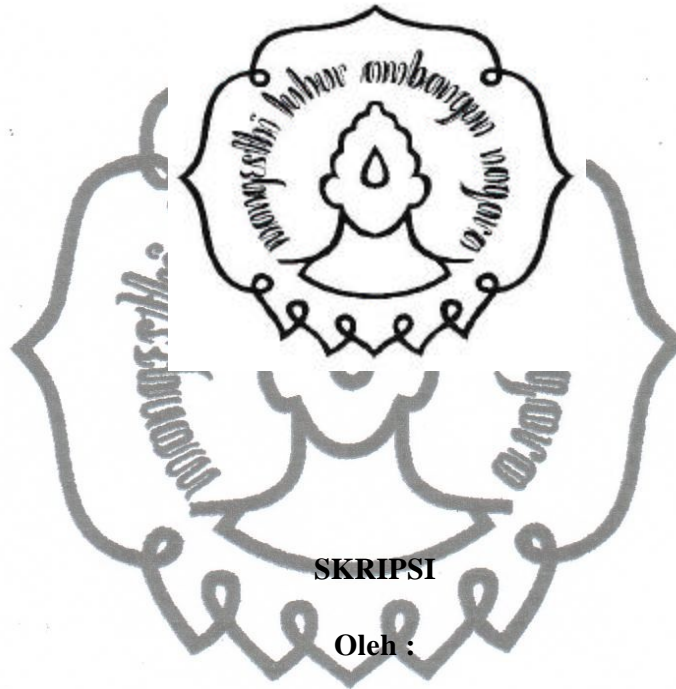


**ANALISIS KEBUTUHAN FISIK PEMAIN FUTSAL PORPROV
DI KARISIDENAN SURAKARTA TAHUN 2012**



SKRIPSI

Oleh :

EKO WAHYU UTOMO

NIM : K5605026

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Januari 2013**

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Eko Wahyu Utomo
NIM : K5605026
Jurusan/Program Studi : POK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**ANALISIS KEBUTUHAN FISIK PEMAIN FUTSAL PORPROV DI KARISIDENAN SURAKARTA TAHUN 2012**" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Januari 2013

Yang membuat pernyataan



Eko Wahyu Utomo

**ANALISIS KEBUTUHAN FISIK PEMAIN FUTSAL PORPROV
DI KARISIDENAN SURAKARTA TAHUN 2012**

Oleh :

Eko Wahyu Utomo

K5605026

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Januari 2013**

commit to user

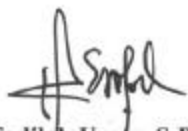
PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Januari 2013

Pembimbing I

Pembimbing II



Fadilah Umar, S.Pd., M.Or.
NIP. 19720927 200212 1 001



Drs. Bambang Wijinarko, M.Kes.
NIP. 19620505 198702 1 001





PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 23 Januari 2013

Tim Penguji Skripsi :

	(Nama Terang)	(Tanda Tangan)
Ketua	: Drs. Agustiyanto, M.Pd	
Sekretaris	: Dr. Sapta Kunto Purnama, M.Pd.	
Anggota I	: Fadilah Umar, S.Pd, M.Or	
Anggota II	: Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes	

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret

Dekan



Prof. Dr. H. M. Farouk Hidayatullah, M.Pd.
NIP. 19600727198702 1 001

MOTTO

Man jadda wa jadda

Jangansibukkandiriuntukmencobamenjadilebihbaikdaritemanatauparapendahulu
kita, tapimencobauntukmenjadilebihbaikdaridirikitasekarang karena
dalamhidupinitidakada competitor, semuaadalahtemandan guru untukbelajar.

(penulis)



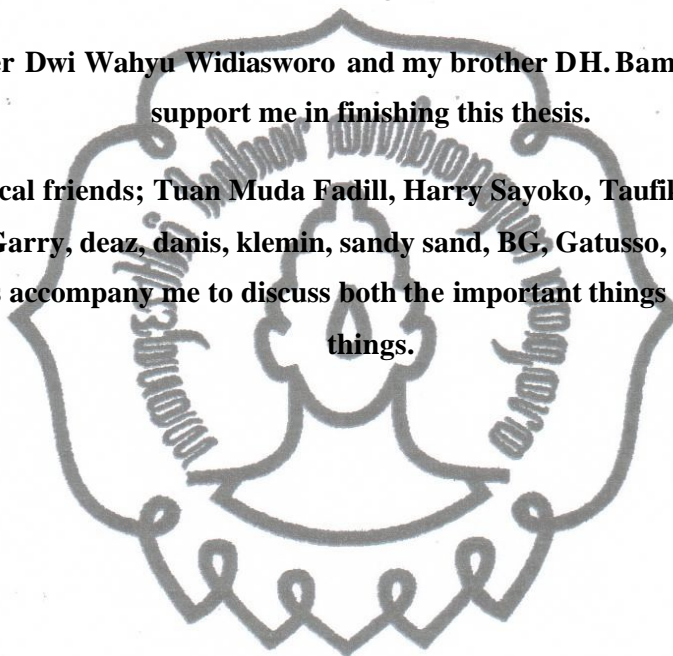
PERSEMBAHAN

With my sincerity and honest, this thesis is dedicated to:

My beloved father and mother, for their prayer, support, advice, and love that make the writer grows to be mature.

My sister Dwi Wahyu Wideasworo and my brother DH. Bams who always support me in finishing this thesis.

My critical friends; Tuan Muda Fadill, Harry Sayoko, Taufik, Aziz, Dona, Sandi, Garry, deaz, danis, klemin, sandy sand, BG, Gatusso, and Filli who always accompany me to discuss both the important things and the silly things.



ABSTRAK

EkoWahyuUtomo. **ANALISIS KEBUTUHAN FISIK PEMAIN FUTSAL PORPROV DI KARISIDENAN SURAKARTA TAHUN 2012**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2013.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal PORPROV di Karisidenan Surakarta tahun 2012, diantaranya (1) daya tahan, (2) kecepatan, (3) kelincahan, (4) kelentukan, dan (5) power otot tungkai.

Penelitian ini menggunakan metode penelitiandiskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal Porprov di Karisidenan Surakarta tahun 2012. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *area sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran.

Hasil penelitian AnalisisKebutuhanFisikPemainFutsalPORPROV di Karisidenan Surakarta Tahun 2012 adalah (1) Tingkat nilai tes daya tahan tertinggi dengan perolehan skor 1960, nilai tersebut jika dikorelasikan dengan norma tes memperoleh nilai 50%, hal itu bisa diinterpretasikan bahwa daya tahan pemain futsal di Karisidenan Surakarta kurang maksimal dan perlu ditingkatkan. (2) Tingkat nilai tes kecepatan tertinggi dengan perolehan skor 9,813 dtk, nilai tersebut jika dikorelasikan dengan norma tes memperoleh nilai 2 (kurang), hal itu bisa diinterpretasikan bahwa kecepatan pemain futsal di Karisidenan Surakarta kurang maksimal dan perlu ditingkatkan. (3) Tingkat nilai tes kelincahan tertinggi dengan perolehan skor 21,489, nilai tersebut jika dikorelasikan dengan norma tes termasuk dalam level *advance*, hal itu bisa diinterpretasikan bahwa kelincahan pemain futsal di Karisidenan Surakarta sudah baik. (4) Tingkat nilai tes kelentukan tertinggi dengan perolehan skor 45,8 cm, nilai tersebut jika dikorelasikan dengan norma tes memperoleh nilai 95, hal itu bisa diinterpretasikan bahwa kelentukan pemain futsal di Karisidenan Surakarta sudah baik. (5) Tingkat nilai tes power otot tungkai tertinggi dengan perolehan skor 9.1667 feet, nilai tersebut jika dikorelasikan dengan norma tes memperoleh nilai 95, hal itu bisa diinterpretasikan bahwa daya tahan pemain futsal di Karisidenan Surakarta sudah baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Tingkat nilai tes daya tahan jika dikorelasikan dengan norma tes bisa diinterpretasikan bahwa daya tahan pemain futsal di Karisidenan Surakarta kurang maksimal dan perlu ditingkatkan. (2) Tingkat nilai tes kecepatan jika dikorelasikan dengan norma tes bisa diinterpretasikan bahwa kecepatan pemain futsal di Karisidenan Surakarta kurang maksimal dan perlu ditingkatkan. (3) Tingkat nilai tes kelincahan jika dikorelasikan dengan norma tes bisa diinterpretasikan bahwa kelincahan pemain futsal di Karisidenan Surakarta sudah baik. (4) Tingkat nilai tes kelentukan jika dikorelasikan dengan norma tes bisa diinterpretasikan bahwa kelentukan pemain futsal di Karisidenan Surakarta sudah baik. (5) Tingkat nilai tes power otot tungkai jika dikorelasikan dengan norma tes bisa diinterpretasikan bahwa daya tahan pemain futsal di Karisidenan Surakarta sudah baik.

ABSTRACT

EkoWahyuUtomo. **PHYSICAL NEEDS ASSESSMENT PORPROV FUTSAL PLAYERS IN KARISIDENAN SURAKARTA YEAR 2012**. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education University Eleven March Surakarta, in January 2013.

The purpose of this study to determine the physical condition of futsal players KarisidenanPorprov in Surakarta in 2012, including (1) durability, (2) speed, (3) agility, (4) flexibility, and (5) leg muscle power.

This study used descriptive research methods. The population in this study are futsal players KarisidenanPorprov in Surakarta in 2012. The sampling technique used is the sampling area. Data collection techniques used are test and measurement.

Physical Needs Analysis The results Futsal Player KarisidenanPorprov in Surakarta Year 2012 (1) the level of durability test scores highest with a score of 1960 acquisition, if the value is correlated with the norms of the test to obtain a value of 50%, it could be interpreted that the durability of futsal players in Karisidenan Surakarta less than the maximum and needs to be improved. (2) The value of a top speed test with a score of 9.813 sec acquisition, if the value is correlated with the norms of the test to obtain the value of 2 (or less), it could be interpreted that the speed of futsal players in Surakarta Karisidenan less than the maximum and needs to be improved. (3) The agility test scores highest with a score of 21.489 acquisition, if the value is correlated with test norms included in the advance level, it could be interpreted that the agility of futsal players in Surakarta Karisidenan been good. (4) The flexibility test scores highest with a score of 45.8 cm acquisition, if the value is correlated with the norms of the test to obtain a grade of 95, it could be interpreted that the flexibility futsal player in Surakarta Karisidenan been good. (5) The leg muscle power scores highest with a score of 9.1667 feet acquisition, if the value is correlated with the norms of the test to obtain a grade of 95, it could be interpreted that the durability of futsal players in Surakarta Karisidenan been good.

Based on the research conducted, it can be concluded as follows: (1) The value of the endurance test when correlated with the norms of the test can be interpreted that the durability of futsal players in Surakarta Karisidenan less than the maximum and needs to be improved. (2) The value of the speed tests when correlated with the norms of the test can be interpreted that the speed of futsal players in Surakarta Karisidenan less than the maximum and needs to be improved. (3) The value of agility tests when correlated with the norms of the test can be interpreted that the agility of futsal players in Surakarta Karisidenan been good. (4) The test scores correlated with the norm of flexibility if the test can be interpreted that the flexibility futsal player in Surakarta Karisidenan been good. (5) The value of the test leg muscle power when correlated with the norms of the test can be interpreted that the durability of futsal players in Surakarta Karisidenangood.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”ANALISIS KEBUTUHAN FISIK PEMAIN FUTSAL PORPROV DI KARISIDENAN SURAKARTATAHUN 2012”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan Pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Mulyono, MM., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Agustiyanto, M.Pd., Ketua Program Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Fadilah Umar, S.Pd, M.Or., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Manajemen tim futsal PORPROV di Karisidenan Surakarta yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
7. Pemain tim futsal PORPROV di Karisidenan Surakarta yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Rekan – rekan jurusan POK UNS.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Surakarta, Januari 2013

Penulis



DAFTAR ISI

JUDUL	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR.....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Permainan Futsal.....	7
2. Teknik Permainan Futsal	8
a. Menendang	8
b. Menghentikan Bola	8
c. Menggiring Bola	8
d. Menyundul Boh	9
e. Menjaga Gawang	9

3. Tinjauan Motor Learning	9
4. Kondisi Fisik	10
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	12
a. Faktor Latihan	12
b. Faktor Istirahat	13
c. Faktor Kehidupan Sehat	13
d. Faktor Lingkungan	14
e. Faktor Makanan dan Gizi	14
6. Komponen-Komponen Kondisi Fisik	14
a. Daya Tahan.....	14
b. Kecepatan.....	17
c. Kelincahan.....	21
d. Kelentukan	22
e. Power Otot Tungkai.....	23
7. Latihan Fisik	24
a. Latihan Kondisi Fisik	26
b. Kondisi Fisik yang Dominan Dalam Futsal.....	28
c. Kekuatan Otot	33
d. Usia Prestasi Puncak	37
e. Hubungan Usia Dengan Kondisi Fisik	37
B. Kerangka Pemikiran.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
1. Tempat Penelitian	40
2. Waktu Penelitian	40
B. Jenis dan Desain Penelitian.....	41
C. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	41
D. Populasi dan Sampel.....	42
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN	48
A. Deskripsi Data	48

B. Pembahasan..... 55

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN..... 60

 A. Kesimpulan..... 60

 B. Implikasi..... 60

 C. Saran..... 61

DAFTAR PUSTAKA..... 62

LAMPIRAN..... 64

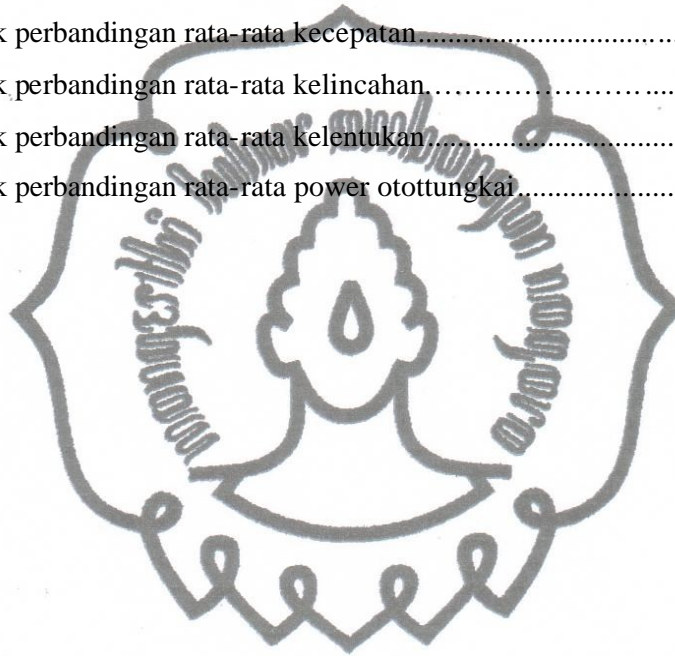


DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Pembagian daya tahan.....	16
2.2. Kepentingan Relatif dari Berbagai Komponen Kesehatan/Fisik	31
2.3. Komponen Fisik yang harus dikembangkan pada olahragafutsal.....	32
2.4. Komponen Fisik yang dikembangkan pada Pemain Futsal.....	32
3.1. Persentase Hasil Evaluasi Subyek Uji Coba	47
4.1. Rekapitulasi data hasil tes Kabupaten Sragen.....	48
4.2. Rekapitulasi data hasil tes Kabupaten Sukoharjo	49
4.3. Rekapitulasi data hasil tes Kabupaten Klaten.....	50
4.4. Rekapitulasi data hasil tes Kabupaten Karanganyar	51
4.5. Rekapitulasi data hasil tes Kota Surakarta	51
4.6. Rekapitulasi data hasil tes PORPROV di Karisidenan Surakarta	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Pembagian Kondisi Fisik	12
2.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecepatan	17
2.3. Komponen-komponen Latihan Kebugaran Untuk Sepakbola	29
4.1. Grafik perbandingan rata-rata daya tahan	53
4.2. Grafik perbandingan rata-rata kecepatan	53
4.3. Grafik perbandingan rata-rata kelincahan	54
4.4. Grafik perbandingan rata-rata kelentukan	54
4.5. Grafik perbandingan rata-rata power otot tungkai	55



DAFTAR LAMPIRAN

LampiranHalaman

1. Instrumen tes kondisi fisik	64
2. Format rekaman data tes kondisi fisik.....	69
3. Rekapitulasi hasil penelitian.....	74
4. Dokumentasipenelitian.....	84
5. SuratPermohonanIjinSkripsi	89
6. SuratKeputusanDekan FKIP tentangIjinPenyusunanSkripsi	90
7. SuratPermohonanIjinObservasi.....	91
8. SuratPermohonanIjinpenelitian.....	92

