

**PERBANDINGAN AEROBIC CAPACITY PEMAIN FUTSAL
BERDASARKAN POSISI**

(ANCHOR, FLANK DAN PIVOT)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains
Program Studi Ilmu Keolahragaan



oleh:

ACHMAD FAISAL LATIF

1204177

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PEDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2018

**PERBANDINGAN AEROBIC CAPACITY PEMAIN FUTSAL
BERDASARKAN POSISI**

(ANCHOR, PIVOT DAN PLANK)

Oleh
Achmad Faisal Latif

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Strata Sains pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Achmad Faisal Latif
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2018

Hak Cipta dilindung undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

**PERBANDINGAN AEROBIC CAPACITY PEMAIN FUTSAL
BERDASARKAN POSISI**

(ANCHOR, FLANK DAN PIVOT)

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pebimbing

Kuston Sultoni, S.Si., M.Pd.
NIP. 19880514 201504 1 001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.
NIP. 19681220 199802 2 001

ABSTRAK

PERBANDINGAN *AEROBIC CAPACITY* PEMAIN FUTSAL BERDASARKAN POSISI

(ANCHOR, FLANK DAN PIVOT)

Achmad Faisal Latif
1204177

Pembimbing : Kuston Sultoni, S.Si, M.Pd.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan *Aerobic Capacity* pemain futsal dilihat dari berbagai posisi futsal, posisi futsal terdiri dari Anchor, Flank dan Pivot. Metode penelitian yang digunakan metode komparatif. Sampel penelitian ini terdiri dari 100 pemain futsal di antara tiga posisi (Anchor, Flank dan Pivot) dengan pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Instrument yang digunakan yaitu tes *Aerobic Capacity Multistage Fitness Test (Bleep test)*. Hasil penelitian ini mengungkapkan/menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil $VO_2\text{max}$ antara posisi anchor, flank dan pivot. dapat dilihat dari Uji *One Way Anova* yaitu ($F= 1.075$) dan nilai sig $p=0.345 > 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa ketiga posisi dalam futsal harus memiliki *Aerobic Capacity* yang sama-sama bagus.

Kata kunci : *Aerobic Capacity*, kebugaran fisik, posisi futsal (*Anchor, Flank dan Pivot*).

ABSTRACT

COMPARISON OF AEROBIC CAPACITY OF FUTSAL PLAYER BY POSITION

(ANCHOR, FLANK AND PIVOT)

Achmad Faisal Latif
1204177

Supervisor : Kuston Sultoni, S.Si, M.Pd.

The purpose of this research is to know the comparison of *Aerobic Capacity* futsal player. Views from position of futsal, futsal consists of an position Anchor, Flank and Pivot. The research method comparative method. This research sample consisted of 100 players futsal in between three positions (Anchor, Flank and Pivot) and the selection of samples using the technique of simple random sampling. Instrument used IE test Aerobic Capacity Multistage Fitness test (Bleep test). The result of this study reveal / show that there is no significant difference. The value of the result can be seen from $VO_2\text{max}$ test One Way Anova ($F= 1,075$) and the value of sig $p=0,345 > 0,05$. It can be concluded that the third position in the futsal have equal fitness.

Keywords: Aerobic Capacity, physical fitness, futsal position (Anchor, Flank and Pivot).

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
HAK CIPTA	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Batasan Penelitian.....	5
F. Struktur Organisasi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Pengertian dan Sejarah Futsal	7
B. Macam-macam Teknik Futsal	11
C. Pengertian Posisi Futsal.....	15

Achmad Faisal Latif, 2018

PERBANDINGAN AEROBIC CAPACITY FUTSAL BERDASARKAN POSISI (ANCHOR, FLANK DAN PIVOT)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

D. Pengertian Kondisi Fisik Futsal	17
E. Komponen-komponen Fisik Futsal	19
F. Komponen <i>Aerobic Capacity</i>	21
G. Penelitian Yang Relevan	23
H. Asumsi Penelitian.....	24
I. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Partisipan.....	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Instrument Penelitian	29
1. Tes Bleep.....	30
E. Prosedur Penelitian	33
F. Analisis Data	35
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Temuan Penelitian.....	37
B. Data Hasil Penelitian.....	38
1. Uji Asumsi.....	38
A. Uji normalitas.....	38
B. Uji Homogenitas.....	39
C. Uji Hipotesis.....	40
C. Pembahasan.....	40
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	42
A. Simpulan	42
B. Implikasi.....	43
C. Rekomendasi atau Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.S. (2010). *Prosedur penelitian (suatu pendekatan praktik)*. Edisi 14, Jakarta : Rineka Cipta.
- Ferriyanto. (2010). *Volume oksigen maksimal*. Bandung : Studio press.
- Guytom AC, hall JE. (2008). *Buku ajaran fisiologi kedokteran*. Edisi 11. Jakarta : kedokteran EGC
- Harsono. (1998). *Teori kepelatihan olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kusworo, dwi pratikyo e. (2010). *Tes dan pengukuran evaluasi olahraga*. Semarang :Dahara Prize
- Lhaksana, justinus, (2011). *buku taktik dam strategi futsal modern*. Depok : Be Champion
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar permainan futsal: sesuai dengan peraturan fifa/Murhanantp*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Nugroho, Cahyo D.N. (2011). *Tingkat daya taha kardiorespirasi peserta ekstrakurikuler bola basket dan futsal tahun ajaran 2015/2016 di sman 1 Temon kulon progo Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FIK UNY
- Prasad, J. (1998). *A cocncepcual and Operational Defintion of Personal in The Domain of information Technology*. Information system research 9(2), 204-215.
- Purnama amin, Asep, S.Si. (2012). *Perbandingan jumlah kalori yang dibutuhkan dan heart rate di berbagai posisi dalam olahraga futsal (Anchor,Flank dan Pivot)*. Skripsi. Bandung : program studi ilmu keolahragaan FPOK UPI.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta

Satrya et al. (2007). *Modul Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung : FPOK Upi

Soebroto, Moch. (1975). *Deklarasi olahraga. Terjemahan dari Declaration of sport, I.C.S.P.E*. Jakarta : Dirjen pemuda dan olahraga.

Sudjana. (1988), *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito

Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta : PT Remaja Pustaka

Suranto,H. (2008). *Pengetahuan umum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka, Depdikbud.

Tenang, D.John.(2008). *Mahir bermain futsal*. Jakarta : DAR! Mizan

Wiarto, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Sumber dari internet :

[http// www.rizkistory.co.id//](http://www.rizkistory.co.id/) item-item tes.

[www.ligamahasiswa.co.id//](http://www.ligamahasiswa.co.id/) pengertian posisi futsal