

---

---

# HUBUNGAN BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN DENGAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL PUTRI UNY

Oleh: Anita Rusyana Dewi dan Hadwi Prihatanta  
Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIKUNY

---

## Abstrak

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik tertentu, maka diperlukan kesesuaian perbandingan dan perimbangan tubuh agar dapat menunjang prestasinya. Manusia tidak akan pernah mempunyai sifat-sifat jasmaniah atau fisik yang sama persis satu dengan yang lainnya, sehingga berat badan, tinggi badan pemain dan kelincahan juga berbeda. Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan pemain futsal putri UNY.

Penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif dan pemain futsal putri yang mengikuti Futsal Putri UNY sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah Pemain futsal putri UNY dengan jumlah 15 orang yang memiliki banyak pengalaman dalam bertanding futsal baik dalam Yogyakarta maupun luar Yogyakarta dan sudah lama menjadi anggota dari futsal putri UNY, sehingga teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah: (1) Terbukti terdapat hubungan signifikan antara berat badan dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta dengan nilai  $r_{hitung} = 0,637 > r_{tabel(0.05)(14)} = 0,426$  yang diartikan memberikan sumbangan terhadap kelincahan sebanyak 9,15%. (2) Terbukti terdapat hubungan signifikan antara tinggi badan dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta dengan nilai  $r_{hitung} = 0,704 > r_{tabel(0.05)(14)} = 0,426$  yang diartikan memberikan sumbangan terhadap kelincahan sebanyak 60,95%. (3) Terbukti terdapat hubungan signifikan antara berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta dengan  $F_{hitung} 14,049 > F_{tabel} (3,88)$  yang diartikan memberikan sumbangan sebanyak 70,1%, dan sisanya 29,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** Berat Badan, Tinggi Badan, Kelincahan, Pemain Futsal Putri Uny

Futsal merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dalam olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik permainan futsal yang cepat dan terus bergerak, dimana tim yang memiliki kecepatan lebih baik, melakukan pergerakan yang lebih banyak akan memiliki peluang mencetak gol lebih banyak, yang pada akhirnya akan memenangkan pertandingan. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam 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).

Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam futsal salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan merupakan suatu komponen penting dalam bermain futsal, selain koordinasi, kecepatan, daya tahan, dan power. Dengan kelincahan itu pula pemain bisa memberikan performa terbaik dalam permainan futsal seperti kelincahan dalam menggiring bola, kelincahan dalam menjaga gerak lawan dan kelincahan dalam mencari ruang kosong agar bisa menciptakan peluang gol. Kompetisi futsal biasanya di dominasi oleh tim putra, tetapi kini sudah mulai merambah ke tim putri baik di tingkat daerah maupun nasional. Terbukti dengan dipertandingkannya dalam kejuaraan *Sea Games* yang di lakukan di Indonesia beberapa bulan yang lalu. Pemain tim nasional futsal putri indonesia dalam *event sea games* didominasi oleh mahasiswi. Sehingga universitas di Indonesia mulai terpacu untuk membuat tim futsal putri. Universitas Negeri Yogyakarta juga melakukan pembinaan melalui UKM Sepakbola divisi Futsal dengan membentuk tim Futsal Putri UNY. Sudah banyak kompetisi Futsal yang di ikuti oleh Tim Futsal Putri UNY, baik regional maupun nasional.

Tim futsal putri UNY perlu melakukan latihan fisik, teknik, taktik dan mental agar mendapatkan hasil yang maksimal, serta perlu adanya pembinaan yang intensif. Namun pada kenyataannya tim Futsal putri UNY beberapa kali mengalami kekalahan seperti kekalahan saat melawan tim Futsal Putri UNJ pada praliga LIFUMI di Jakarta Tanggal 23 Februari 2013. Tim Futsal Putri UNY kalah tipis dengan skor 3-4. Penyebab dari kekalahan yang dialami oleh tim Futsal Putri UNY adalah teknik bermain futsal dan kondisi fisik pemain yang belum baik terutama dalam kelincahan gerak menjaga lawan dan mencari ruang kosong untuk menerima operan dan memasukkan bola ke gawang lawan. Berbeda dengan tim Futsal Putri UNY, tim Futsal Putri UNJ memiliki faktor teknik dalam bermain futsal dan memiliki kondisi fisik yang lebih baik. Pemain Futsal Putri UNJ mampu memanfaatkan kelincahan pemain ditambah teknik bermain yang baik pula dapat mengkonversikan semua peluang gol sehingga terciptalah poin.

Kelincahan juga dapat dipengaruhi oleh postur tubuh yang dimiliki oleh para pemain. Komposisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang tanpa terkecuali pemain futsal. Dalam bermain futsal dibutuhkan gerakan yang cepat dan lincah sehingga berat badan sangat penting untuk diperhatikan dalam olahraga ini, selain komposisi tubuh ada pula yang berpengaruh terhadap gerak seseorang terutama kelincahan yaitu tinggi badan. Dalam pengamatan awal peneliti di lapangan yang terjadi di pemain Futsal Putri UNY masih

belum memiliki kelincahan yang baik terlihat lambatnya transisi merubah gerak ketika kembali ke posisi masing-masing karena belum didukungnya berat badan dan tinggi badan yang ideal terlihat dari pergerakan setiap pemain. Setiap cabang olahraga memilikikarakteristik tertentu, maka diperlukan kesesuaian perbandingan dan perimbangan tubuh agar dapat menunjang prestasinya. Manusia tidak akan pernah mempunyai sifat-sifat jasmaniah atau fisik yang sama persis satu dengan yang lainnya, sehingga berat badan, tinggi badan pemain dan kelincahan juga berbeda. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan pemain futsal putri UNY.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Hakekat Berat Badan**

Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Berat badan istilah digunakan bahasa sehari-hari dalam ilmu biologi dan medis untuk merujuk pada massa atau berat badan seseorang. Berat badan diukur dalam satuan kilogram sedangkan di Amerika Serikat dan Inggris menggunakan satuan *pound*. Dalam kasus tertentu pemain futsal harus menguasai terutama kecepatan, kelincahan, mampu melakukan perpindahan posisi dengan cepat, berhenti dengan spontan, melompat, dan terus menerus bergerak sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki berat badan yang ideal sehingga memudahkan dalam bergerak (Marcos Roberto Queiroga, 2005:31). Rata-rata pemain futsal didominasi tipe tubuh yang *mesomorph* atau *ecto-mesomorph* (untuk pemain futsal putra) maupun *meso-endomorph* (untuk pemain futsal putri), dengan tipe tubuh seperti disebut di atas akan sangat membantu terutama dalam bergerak. Namun faktanya masih banyak pemian futsal di Indonesia khususnya pemain futsal putri UNY hanya sedikit yang memiliki tipe tubuh sesuai kriteria idealnya kondisi tubuh pemain sehingga menghambat pemain dalam bergerak.

Menurut Moeloek dalam jurnal Akhmad Aji Pradana (2013: 6) menerangkan bahwa seseorang yang mempunyai berat badan berlebih cenderung memiliki gerak yang lamban hal ini mungkin disebabkan oleh beban ekstra (berat badan) dan kurangnya kelenturan tubuh pada saat melakukan gerakan. Kebanyakan pemain futsal putri UNY memiliki berat badan cenderung gemuk atau masuk ke kategori *endomorph* dan hanya sedikit pemain yang mempunyai berat badan yang ideal, oleh karena itu penting bagi pemain futsal untuk menjaga berat badan dalam kondisi ideal untuk mengoptimalkan performanya dalam meraih prestasi.

## **Hakekat Tinggi Badan**

Tim Anatomi FIK Universitas Negeri Yogyakarta dalam diktat Anatomi Manusia tinggi tubuh atau tinggi badan adalah jarak maksimum dari vertek ke telapak kaki. Menurut Rudiyanto (2012:27) “tinggi badan adalah jarak dari alas kaki sampai titik tertinggi pada kepala dan berdiri tegak.”

Tinggi badan secara signifikan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam olahraga tergantung bagaimana masing-masing cabang olahraga yang diikuti. Tinggi badan pada pemain futsal banyak mempengaruhi dalam bergerak. Karena futsal merupakan olahraga permainan yang pemainnya siap berhadapan dan mengalami benturan pada saat di lapangan. Memiliki kelincahan yang baik akan membuat permainan semakin baik dan mampu sedikit mengurangi terjadinya benturan dilapangan. Tinggi badan termasuk bagian dari antropometri yang berpengaruh dengan sumbangan yang diberikan pada titik kecil terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

## **Hakekat Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga Futsal. Secara umum menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Online (2015) kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang. Sedangkan kelincahan menurut Ahmad Mukholid (2007: 34) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisitubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya. Keliancahan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara efisien dan efektif (MacKenzie, B: 2000).

Kelincahan menurut John Shepherd (2007: 141) adalah: *Agility is another key sports speed requirement. It is characterized by quick feet and hands, body coordination and fast reactions. Its execution depends on a moxture of balance, out-and-out speed, response speed, acceleration speed, strength flexibility and coordination. Although an athlete's agility also relies heavily on the possession of optimum sports technique and 'match sense,' it can be enchanced by specific agility speed conditioning methods.* Yang artinya Kelincahan adalah persyaratan lain dari kecepatan. Hal ini ditandai dengan cepatnya reaksi tubuh, koordinasi tubuh dan reaksi gerak yang cepat. Kelincahan tergantung pada kecepatan dan keseimbangan seseorang, kecepatan respon, kecepatan akselerasi, kekuatan fleksibilitas dan koordinasi. Kelincahan atlet juga sangat tergantung pada kepandaian atlet dalam mengoptimalkan teknik itu sendiri dan kelincahan dapat ditingkatkan secara spesifik dengan metode mengkondisikan kecepatan.

Kelincahan penting fungsinya dalam futsal. Teknik dasar dalam bermain futsal pun sangat perlu menerapkan kelincahan dalam menggiring bola, lincah dalam memngontrol bola dan mudah dalam mencari ruang kosong agar memudahkan teman lain dalam mengoper bola. Sealin itu kelincahan juga sangat penting untuk gerakan kiper dalam menghalau bola dari lawan, gerakan yang lincah, cepat dan *timing* yang tepat menjadi syarat yang harus dimiliki oleh kiper. Kelincahan pemain futsal putri UNY masih harus dilatih karena pemain masih sering lambat dalam membuka ruang, lambat dalam menutup pergerakan dari lawan, dan lambat kembali ke posisi baik menyerang maupun bertahan.

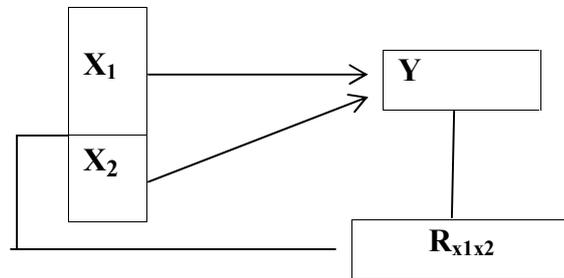
### **Keterampilan Dasar Futsal dan Kaitannya dengan Kelincahan**

Futsal merupakan salah satu olahraga yang menitik beratkan *skill* dan teknik penguasaan bola yang matang. Untuk dapat bermain futsal dengan baik diperlukan penguasaan beberapa keterampilan teknik dasar dengan baik. Teknik dasar yang harus dikuasai menurut Fahmi Zia U (2014:2) antara lain: 1) Teknik mengumpanbola, 2) teknik menahan atau mengontrol bola, 3) teknik menggiring bola, 4) teknik menembak bola ke gawang, dan 6) teknik menyundul bola.

Teknik dasar yang diperlukan dalam futsal dan berpengaruh juga terhadap kelincahan adalah teknik menggiring bola (*Dribbling*). *Dribbling* adalah penguasaan bola dengan kaki untuk menciptakan peluang pada saat di lapangan permainan. Seperti yang dijelaskan oleh Justinus Lhaksana (2011: 33) bahwa: “*Dribbling* adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.” Kemampuan *dribbling* seorang pemain bertujuan untuk melewati lawan dan mendekati gawang lawan dengan secepat mungkin. Kelincahan sangat berperan dalam melakukan *dribbling* dengan mengecoh lawan pada saat pemain sedang melakukan akselerasi *dribbling*. Kelincahan sangat erat sekali dengan teknik dasar *dribbling* dimana keduanya saling berkesinambungan. Selain *dribbling*, gerakan yang membutuhkan kelincahan adalah pada saat pemain menyerang maupun bertahan. Dibutuhkn kelincahan untuk dapat melepaskan diri dari penjagaan lawan dan mencari ruang agar mampu membantu pemain lainnya untuk menciptakan peluang gol. Pada saat bertahan kelincahan juga berfungsi untuk menutup gerakan lawan agar pemain lawan tidak bisa leluasa dalam membuka ruangan (menyerang) sehingga peluang gol yang didapat kecil.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Desain Penelitian

Keterangan :

$X_1$ = Berat badan (Variabel Bebas)

$X_2$ = Tinggi badan (Variabel Bebas)

$Y$  = Kelincahan (Variabel Terikat)

$R_{x1y}$ = korelasi Berat badan dengan kelincahan

$R_{x2y}$ = korelasi tinggi badan dengan kelincahan

$R_{x1x2}$ = korelasi berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan

## Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dan pemain futsal putri yang mengikuti Futsal Putri UNY sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah Pemain futsal putri UNY dengan jumlah 15 orang yang memiliki banyak pengalaman dalam bertanding futsal baik dalam Yogyakarta maupun luar Yogyakarta dan sudah lama menjadi anggota dari futsal putri UNY, sehingga teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan pemain futsal putri Universitas Negeri Yogyakarta, berikut hasil analisis data yang diperoleh:

### 1. Hasil Uji Prasarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

### a. Uji Linearitas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai  $F_{\text{tabel}}$  dengan  $db = m; N-m-1$  pada taraf signifikansi  $0.05 > F_{\text{hitung}}$ . Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 2. Uji Linieritas**

Hubungan	F Hit	df	F Tabel	P	Keterangan
X <sub>1</sub> .Y	4,210	1: 13	4,67	0,115	Linier
X <sub>2</sub> .Y	0,491	1: 13	4,67	0,828	Linier

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai  $F_{\text{hitung}}$  seluruh variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih kecil dari  $F_{\text{tabel}}$ . Jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

### b. Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis regresi sederhana dan regresi berganda. Untuk memperjelas Hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat maka dilakukan analisis regresi sederhana. Hasil analisis regresi sederhana adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Korelasi**

	X1	X2	Y	r tabel
X1	1	0,559	0,637	0,426
X2		1	0,704	0,426
Y			1	-

#### 1) Hubungan Berat Badan dengan Kelincahan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas koefisien hubungan berat badan dengan kelincahan diperoleh nilai  $r_{\text{hitung}} = 0,637 > r_{\text{tabel}(0.05)(14)} = 0,426$ . Dengan hasil tersebut maka hipotesisnya “terbukti ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta”.

#### 2) Hubungan Tinggi Badan dengan Kelincahan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas koefisien hubungan tinggi badan dengan kelincahan diperoleh  $r_{\text{hitung}} = 0,704 > r_{\text{tabel}(0.05)(14)} = 0,426$ . Dengan demikian hasil tersebut maka hipotesisnya berbunyi “terbukti ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta”.

### 3) Hubungan Berat Badan dan Tinggi Badan dengan Kelincahan

Uji hipotesis yang selanjutnya adalah analisis berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan secara bersama-sama. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel berikut ini ;

**Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Berganda**

Variabel	Koefisien Regresi	F hit	F tabel	R	R <sup>2</sup>	p
Konstanta (a)	44,213	14,049	3,88	0,837	0,701	0,001
Berat Badan	0,081					
Tinggi Badan (b <sub>1</sub> )	0,182					

Uji keberartian koefisien tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi nilai  $F_{hitung} 14,049 > F_{tabel} (3,88)$  pada taraf signifikansi 5% dan  $R_{hitung} = 0,837 > R_{tabel(0.05)(14)} = 0,426$ , berarti koefisien tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesisnya “terbukti ada hubungan yang signifikan antara berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta”. Besarnya sumbangan berat badan dan tinggi badan terhadap kelincahan diketahui dengan cara nilai  $R^2 = 0,701$ , sehingga besarnya sumbangan berat badan dan tinggi badan terhadap kelincahan sebesar 70,1%, sedangkan sisanya sebesar 29,9% di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk dalam variabel penelitian.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui berat badan pemain futsal putri Universitas Negeri Yogyakarta yang berkategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, berkategori tinggi sebesar 26,7 %, berkategori cukup sebesar 26,7 % dan berkategori kurang sebesar 40 %. Dengan hasil tersebut diketahui berat badan pemain futsal putri Universitas Negeri Yogyakarta sebagian besar siswa mempunyai berat badan yang kurang. Dengan demikian diartikan bahwa perlu adanya peningkatan dan penambahan berat badan, sehingga tercipta berat badan ideal berdasarkan tinggi badan yang dimiliki. Sedangkan hasil tinggi badan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta yang berada pada kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, pada kategori tinggi sebesar 20 %, pada kategori cukup sebesar 40 %, kategori kurang sebesar 20 % dan kategori sangat kurang 3,3 %. Dengan hasil tersebut para pemain cukup mempunyai tinggi badan yang baik. Dengan tinggi badan yang baik ini maka diharapkan mempunyai ketrampilan yang baik pula. Akan tetapi tinggi badan yang baik harus di dukung

dengan berat badan yang baik pula, dikarenakan jika berat badan terlalu gemuk maka juga akan menghambat gerak tubuh anak, yang mana akan berpengaruh pada kelincahan gerak tubuh. Lebih lanjut dalam penelitian ini peneliti juga meneliti keterkaitan antara berat badan dan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta.

#### 1. Hubungan Berat Badan terhadap Kelincahan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien  $r_{hitung} = 0,637 > r_{tabel(0.05)(14)} = 0,426$ . Dengan demikian diartikan ada hubungan berat badan dengan kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil tersebut diartikan bahwa berat badan memberikan sumbangan terhadap Kelincahan, sumbangan yang diberikan sebesar 9,15 %. Dengan demikian berat badan memberikan peranana yang cukup penting untuk pemain futsal, dikarenakan dengan berat badan yang ideal maka kelincahan seorang bisa lebih baik dibandingkan yang kurang ideal.

#### 2. Hubungan Tinggi Badan terhadap Kelincahan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien  $r_{hitung} = 0,693 > r_{tabel(0.05)(15)} = 0,426$ . Dengan demikian hipotesis diartikan ada hubungan tinggi badan terhadap kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta. Besarnya sumbangan tinggi badan sebesar 60,95 %, hasil tersebut diartikan tingggi badan memberi pengaruh terhadap kelincahan bagi pemain futsal, otang yang mempunyai postur ideal dan tinggi dapa bergerak secara lincah dan cepat dikarenakan panjang langkah juga mempengaruhi kelincahan seseorang.

#### 3. Hubungan Berat Badan dan Tinggi Badan terhadapKelincahan

Berdasarkan analisis diperoleh koefisien  $F_{hitung} 14,049 > F_{tabel} (3,88)$  pada taraf signifikansi 5% dan  $R_{hitung} = 0,837 > R_{(0.05)(14)} = 0,426$ , dengan demikian diartikan ada hubungan yang signifikan antara berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta. Hubungan tersebut diartikan ada keterkaitan variabel-variabel tersebut terhadap Kelincahan. Besarnya sumbangan tersebut 70,1 %, dan sisanya 29,9 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dteliti dalam penelitian ini.

## KESIMPULAN

Hasil kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori kategori *average* sebesar 52 % . Hasil tersebut diartikan pemain futsal putri Universitas Negeri Yogyakarta memepunyai kelincahan rata-rata atau dapat dibilang cukup. Hasil tersebut bagi seorang pemaian atau atlet tentu saja masih kurang, seharusnya

kelincahannya berada pada kategori di atas rata-rata, karena diharapkan dapat mendukung prestasi pemain futsal putri Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil tersebut mengindikasikan bahawa pemain futsal putri Universitas Negeri Yogyakarta mempunyai kondisi berat badan dan tinggi badan yang cukup, agar kondisinya dapat lebih baik lagi perlu adanya latihan untuk membentuk berat badan yang ideal berdasarkan tinggi badan yang dimiliki, dikarenakan dalam penelitian ini diketahui berat badan masih banyak yang kurang dari ideal. Kondisi fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Kondisi fisik yang cukup baik, akan mendukung ketrampilan bermain futsal. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kondisi fisik siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terlatih dengan beban yang meningkat.

Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan pada saat latihan saja tetapi juga aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Pelatih mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kondisi fisik pemain, dengan cara memberikan latihan-latihan kondisi fisik bagi pemain, karena kondisi fisik merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya prestasi yang baik dalam olahraga khususnya dalam hal ini adalah futsal. Kondisi fisik merupakan faktor yang utama bagi seorang pemain futsal, seperti yang diuraikan sebelumnya kondisi fisik merupakan pondasi utama pemain futsal sebelum melangkah ke tahap fisik, teknik, taktik dan mental. Tubuh yang *fit* akan dapat melakukan pekerjaan berulang-ulang tanpa rasa lelah yang berarti, dengan demikian seorang pemain *Futsal* yang mempunyai kondisi fisik baik akan mampu bertanding terus menerus tanpa ada rasa lelah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Sisworo Dwi Mahendro & Saryono.(2012). *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Akhmad Aji Pradana. (2013). *Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra*. Diakses dari <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/1846/baca-artikel>. Pada tanggal 11 Oktober 2014, jam 20:43 WIB.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.

- Boby MS Syoergawi. (2014). *Kontribusi Berat Badan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Bengkulu Selatan*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Prodi PENJASKES Universitas Bengkulu. Diakses dari <http://repository.unib.ac.id/9022/1/I,II,III,II-14-bob.FK.pdf>. Pada tanggal 14 Maret 2015, jam 21:32 WIB.
- Diana. (2008). *Futsal*. Yogyakarta : Empat Pilar Pendidikan.
- Fahmi Zia Ulhaq. (2014). *Dampak Latihan Speed, Agility, dan Quickness terhadap Keterampilan Teknik Dasar Dribbling Futsal*. Diakses dari [http://repository.upi.edu/10998/4/S\\_KOR\\_0704006\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/10998/4/S_KOR_0704006_Chapter1.pdf) pada tanggal 30 Maret 2015, pukul 14.53 WIB.
- John Shepherd. (2007). *Sport Training: The Complete Guide*. Pennsylvania State University: Firefly Books.
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Depok: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Mac Kenzie, B. (2000). *Illinois Agility Run Uji*. Diakses dari: <http://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>. Pada tanggal 29 September 2014, jam 19:21 WIB.
- Marcos Roberto Queiroga. (2005). *Anthropometric Profile of Elite Athletes of Women's Futsal According to Tactical Function in the Game*. Brazilian Journal of Kinantropometry and Human Performance(Vol 7, No 1 2005).
- Rudiyanto. (2012). *Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan*. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 1 (2) (2012). Diakses dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/1530/1480>. Pada tanggal 12 Oktober 2014, jam 21:00 WIB.