

Laporan Kegiatan PPM



**SOSIALISASI TES FUTSAL FIK JOGJA
DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh:

Saryono, M.Or
Agus Susworo DM., M.Pd
Awan Hariono, M.Or
Devi Tirtawirya, M.Or

Dibiayai dengan Anggaran DIPA UNY Tahun 2012
SK. Dekan Nomor: 204 Tahun 2012, Tanggal 1 Juni 2012
Nomor: 1163b/UN.34.16/PPM/2012, Tanggal 1 Juni 2012

**LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

**SURAT PERNYATAAN
MELAKUKAN KEGIATAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP : 19600407 198601 2 001
Pangkat / Golongan Ruang : Pembina TK. I. IV/b
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala 550
Unit Kerja : FIK UNY

Menyatakan bahwa :
Nama : Devi Tirtawirya, M.Or
NIP : 19740829 200312 1 002
Pangkat / Golongan Ruang : Penata Tk. I / III/d
Jabatan Fungsional : Lektor 300
Unit Kerja : FIK UNY

Telah melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagai berikut:

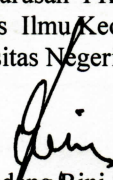
No	Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat	Bentuk	Tempat/Instansi	Tanggal	Jumlah Angka Kredit	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7
1	Sosialisasi Tes Futsal FIK UNY di Daerah Istimewa Yogyakarta	Layanan	FIK UNY	31 Oktober 2012	40% X 3:5=0,24	B3.3b
	Jumlah				0,24	

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui dan mengesahkan
Dekan
Fakultas Ilmu Keolahragaan.
Universitas Negeri Yogyakarta

Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824198601 1 001

Yogyakarta, 4 Maret 2013
Ketua Jurusan PKL
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta


Dra. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

- Catatan
1. Dibuat per semester.
 2. Ditandatangani oleh Ketua Jurusan pada Univ./Institut/Sekolah Tinggi/Akademi/Politeknik.
 3. Dilampirkan bukti-bukti kegiatan tersebut di atas.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
RINGKASAN KEGIATAN PPM	vi
I. PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Identifikasi dan Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Kegiatan PPM	4
D. Manfaat Kegiatan PPM	4
II. METODE KEGIATAN PPM	6
A. Khalayak Sasaran	6
B. Metode Kegiatan PPM	6
C. Langkah-Langkah Kegiatan PPM	6
D. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat	7
III. PELAKSANAAN KEGIATAN PPM	8
A. Hasil Kegiatan PPM	8
B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM	9
IV. KESIMPULAN DAN SARAN	10
A. Kesimpulan	10
B. Saran	10
DAFTAR PUSTAKA	11
LAMPIRAN-LAMPIRAN	12

RINGKASAN KEGIATAN PPM

SOSIALISASI TES FUTSAL FIK JOGJA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh:

Saryono, Agus Susworo D.M., Awan Hariono, dan Devi Tirtawirya

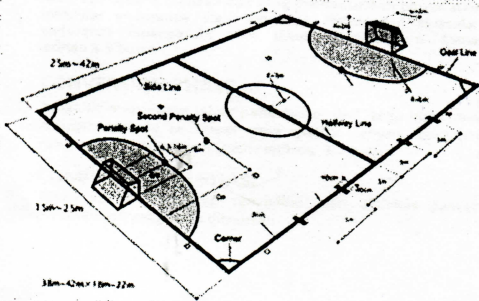
Tujuan kegiatan secara umum adalah untuk mensosialisasikan Tes Futsal FIK JOGJA di Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun tujuan khusus adalah: memberikan pengetahuan tentang Tes Futsal FIK Jogja untuk membedakan tingkat keterampilan bermain futsal bagi masyarakat olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Hasil kegiatan adalah sebagai berikut: (1) Tersusun buku panduan Tes Futsal FIK Jogja di Daerah Istimewa Yogyakarta sehingga dapat dijadikan sebagai acuan bagi guru dan pendamping ekstrakurikuler Futsal di Daerah Istimewa Yogyakarta; (2) Sebagian besar (85%) peserta dapat memahami dan sangat antusias dengan disusunnya Tes Futsal FIK Jogja serta dapat mengimplementasikan dengan baik dan benar; dan (3) Kegiatan Sosialisasi Tes Futsal FIK Jogja di Daerah Istimewa Yogyakarta berlangsung dengan lancar tanpa mengalami hambatan yang berarti. Sebagai saran selama kegiatan, di antaranya: (1) Kegiatan PPM Sosialisasi Tes Futsal FIK Jogja ditindak lanjuti dengan adanya penyelenggaraan pelatihan lanjutan yang berorientasi pada sistem pembinaan prestasi olahraga Futsal di Daerah Istimewa Yogyakarta dan (2) Untuk meningkatkan prestasi olahraga Futsal di Daerah Istimewa Yogyakarta perlu adanya kerjasama dengan Pengda PSSI dalam pelaksanaan pelatihan pelatih khusus olahraga Futsal.

Kata kunci : *sosialisasi, tes, futsal, FIK JOGJA*

KOMPONEN FISIK FUTSAL

Devi Tirtawirya

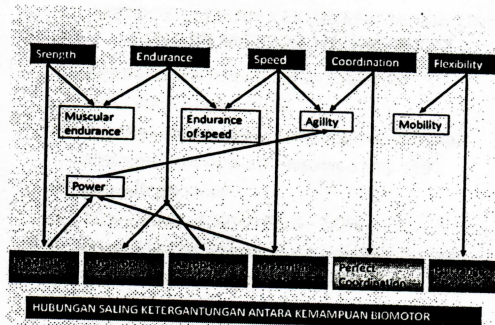


Jenis Gerak

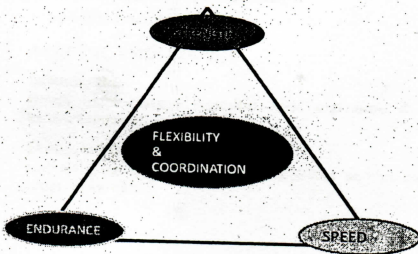
- Cepat
- Lincah
- Koordinatif
- Eksplosif

Waktu Pertandingan

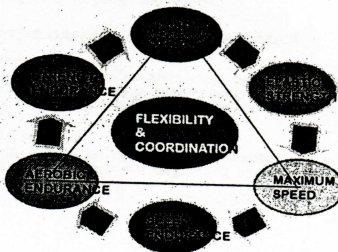
- 2 x 20 menit kotor
- Aturannya pemain bebas bergantian masuk
- Luas lapangan



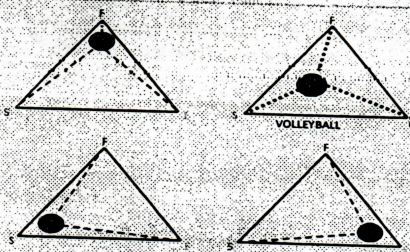
UNSUR DASAR KEMAMPUAN FISIK (Thomson, 1991)



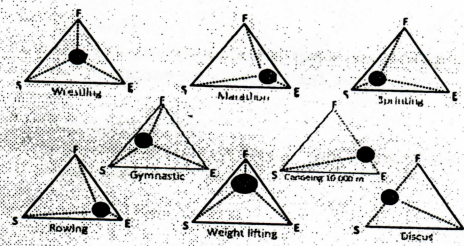
HUBUNGAN ANTAR KEMAMPUAN FISIK (Thomson, 1991)



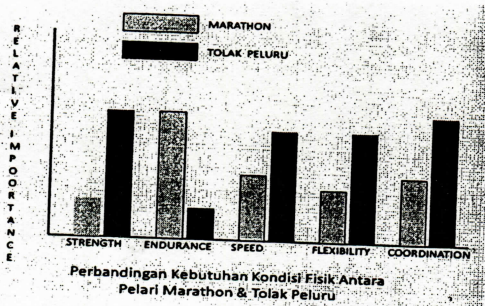
HUBUNGAN ANTARA BIOMOTOR UTAMA : STRENGTH (a), SPEED (b) & ENDURANCE (c)
VOLLEYBALL (d)



KOMPOSISI DOMINAN ANTAR BIOMOTOR DALAM BEBERAPA CABOR



Lanjutan lampiran 5



PERIODISASI LATIHAN KEKUATAN

1. Anatomical Adaptasi (AA)
2. Maximum Strength Phase (MxS)
3. Conversion Phase
4. Maintenance Phase
5. Cessation Phase (C)
6. Compensation Phase

ANATOMICAL ADAPTASI (AA)

Tahap ini adalah tahap mempersiapkan atlet dalam mengembangkan kekuatan maksimal yang bebannya 40 - 60% RM, dengan 8 - 12 repetisi dalam 2 sampai 3 set. Dengan irama angkatan pelan sampai sedang.

MAXIMUM STRENGTH PHASE (MxS)

Beberapa cabang olahraga ada yang membutuhkan power atau muscular endurance atau keduanya. Power dan muscular endurance dipengaruhi oleh kekuatan maksimum. Lama latihan 1-3 bulan

CONVERSION PHASE

Tahap ini merupakan tahap perubahan dari tahap maksimum strength menuju ke Power yang spesifik dengan kebutuhan cabang olahraga tertentu. Lama latihan: 1-2 bulan.

COMPENSATION PHASE

Tahap ini adalah tahap rehabilitasi dari aktivitas puncak pertandingan yang telah dilakukan

METODE LATIHAN KEKUATAN MAKSIMUM DENGAN METODE ANGKAT BERAT

- Peningkatan beban terus menerus
80% - 90% - 100% - 110%
- Peningkatan beban dim langkah-langkah
80%-80%-90%-90%-100%-100%-110%-110%
- Bentuk piramid
80% - 90% - 100% - 90% - 80%
- Peningkatan beban yang bergelombang
80%-90%-85%-90%-100%-95%-110%-90%

PERIODISASI LATIHAN DAYA TAHAN

- Aerobic Endurance
- Aerobic dan Anaerobic Endurance
- Cversi ke specific endurance
- Specific Endurance

AEROBIC ENDURANCE

Tujuannya:

Untuk meningkatkan kapasitas kerja organisme & efisiensi kardiorespiratori.

Bentuk latihan:

Latihan yang mengarah pada peningkatan aerobic dan dasar program aerobic

DASAR AEROBIC

Dasar aerobic adalah untuk meningkatkan kemampuan kualitas fisik dan mengurangi kelelahan, serta memulihkan kondisi fisik dengan cepat.

Waktu:

8 - 16 minggu sesuai dengan kebutuhan individu dan spesifikasi cabang olahraga yang bersangkutan

AEROBIC DAN ANAEROBIC ENDURANCE

Tujuan:

Selain latihan menyiapkan energi dengan sistem aerobic juga diberikan latihan dengan sistem anaerobic, karena energi dengan sistem anaerobic tidak cukup didapatkan dengan latihan sistem aerobic.

Bentuk Latihan:

Latihan dengan aktivitas pendek, intensitas dan kecepatan tinggi. Waktunya: 6 - 8 minggu tergantung dari kualitas individu & jenis cabang olahraganya.

CONVERSION OF SPESIFIC ENDURANCE

Tujuannya:

Untuk memperoleh daya tahan khusus dari cabang olahraga yang bersangkutan

Bentuk Latihan:

Aktivitas latihan dengan intensitas tinggi dan waktu yang pendek.

Waktu:

4-5 minggu dimulai pada saat atlet memasuki tahap pertandingan.

SPESIFIC ENDURANCE

Tujuannya:

Meningkatkan latihan teknik, taktik dan strategi untuk mempersiapkan menuju ke puncak pertandingan.

Bentuk Latihannya:

Intensitas latihan meningkat dan mempertahankan kondisi yang sudah dicapai

Lanjutan lampiran 5

PERIODISASI LATIHAN KECEPATAN

- Aerobic dan Aerobic Endurance
- Alactic speed dan Anaerobic Endurance
- Specific Speed
- Specific speed Ability dan Reaction time

AEROBIC DAN AEROBIC ENDURANCE

Latihan ini diberikan pada tahap persiapan, hal ini merupakan latihan yang bertujuan membentuk dasar daya tahan. Bentuk latihan dapat berupa fartlek atau speed play.

ALACTIC SPEED DAN ANAEROBIC ENDURANCE

latihan ini diberikan mendekati fase kompetisi, dimulai dari latihan yang lebih intensif secara khusus dan spesifik keabarian metode beban secara progresif misalnya latihan speed mulai dari 20m ke 30m ke 40m 50m.

SPECIFIC SPEED

Kecepatan khusus dapat menggabungkan beberapa komponen kecepatan seperti alactic, lactic dan daya tahan kecepatan.

SPECIFIC SPEED, AGILITY DAN REACTION TIME

Metode khusus dan drill sangat dominan untuk membentuk kecepatan khusus, terutama kelincihan dan kecepatan reaksi.

