

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI ATLET FUTSAL USIA 20 TAHUN PADA CLUB CHILDROOM FC

Muhammad Asryof Ibrahim

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
muhammadibrahim3@mhs.unesa.ac.id

Fatkur Rohman Kafrawi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
fatkurrohmankafrawi@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh menurunnya prestasi *Club* futsal *Childroom* FC, yang sebelumnya selalu mendapatkan kejurna namun pada tahun 2019 mengalami kekalahan. Peneliti menduga kebugaran jasmani yang dimiliki oleh atlet Futsal *Club Childroom* FC menjadi penyebab kekalahan tersebut, oleh karena itu diperlukan upaya menganalisa kebugaran jasmani dengan tes *MFT*. Tujuan Penelitian ini untuk menganalisis Kebugaran Jasmani Atlet Futsal *Club Childroom* FC yang berusia 20 tahun. Sampel sebanyak 15 orang, menggunakan teknik survei, dengan instrumen Tes *MFT*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Usia 20 Tahun pada *Club Childroom* FC adalah: tingkatan "Sedang". Dengan rincian: Nilai rata-rata tes 138, rata-rata nilai peserta 9,2,. Tingkatan "baik sekali" 26,67 %, "baik" 13,33 %, "sedang" 40,00%, "kurang" 6,67% "kurang sekali" 13,33 %. Rekomendasi bagi *Childroom* FC, Menjelang Kompetisi Futsal Tingkat Kabupaten Bangkalan pada bulan Juli 2020, tes *MFT* dilanjutkan pada bulan April dan Mei , utamanya bagi atlet yang kebugaran jasmaninya "sedang" dan "kurang" agar dapat menaikkan kebugaran jasmaninya pada tingkatan minimal "baik", namun apabila dalam waktu 2 bulan kebugaran jasmaninya masih tetap maka akan dipulangkan dan diganti dengan pemain baru yang pada saat mengikuti tes terakhir menjelang kompetisi kebugaran jasmaninya "baik".

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, *MFT* tes

Abstract

This research is motivated by the declining achievements of the futsal club Childroom FC, which previously always won the championship but in 2019 suffered defeat. Researchers suspect that physical fitness possessed by Futsal Club Childroom FC athletes is the cause of the loss, therefore efforts are needed to analyze physical fitness with the MFT test. The purpose of this study was to analyze the Physical Fitness of a 20-year-old Childroom FC Futsal Club Athlete. A sample of 15 people, using survey techniques, with the MFT Test instrument. The results showed that the physical fitness of 20-year-old Futsal Athletes at FC Childroom Club is: "Medium" level. With details: The average test score is 138, the average score of the participants is 9.2, The levels of "very good" 26.67%, "good" 13.33%, "moderate" 40.00%, "less" 6.67% "very less" 13.33%. Recommendations for Childroom FC, Ahead of the Bangkalan District Futsal Competition in July 2020, the MFT test was continued in April and May, especially for athletes whose physical fitness was "moderate" and "lacking" in order to improve their physical fitness to a minimum level of "good", but if within 2 months his physical fitness still remains then he will be discharged and replaced with a new player who at the time of taking the last test before his physical fitness competition is "good".

Keywords: *Physical fitness, MFT test*

PENDAHULUAN

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 15) futsal merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Sedangkan Menurut Asma Jaya (2008: 62)," untuk dapat bermain futsal dengan baik seseorang pemain harus dibekali dengan skill/ teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola".

Futsal adalah permainan olahraga yang dilakukan dalam waktu 2x20 menit. Selama 40 menit, pemain dituntut untuk selalu aktif bergerak. Permainan olahraga futsal dimainkan oleh 5 pemain, 1 penjaga gawang dan 4 penyerang." Olahraga futsal terbentuk dari olahraga sepakbola, meskipun memiliki kesamaan dari segi permainan, namun dari segi lapangan, alat dan peraturan sangat berbeda dengan olahraga sepakbola. Dalam permainan olahraga futsal pemain tidak hanya dituntut untuk bergerak, tetapi pemain juga dituntut menerapkan gerak fisik yang lain, seperti pergerakan mengontrol bola, mengumpam bola, menggiring bola, mengejar bola, menendang bola, kemudian berlari dan berbelok secara tiba-tiba, bahkan bisa memutar badan sampai 180 derajat, melompat dan kontak fisik dengan lawan itu semua membutuhkan kualitas teknik dan kondisi fisik yang bagus pada tingkatan tertentu agar dapat memainkan olahraga futsal dengan baik.

Salah satu modal dasar untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga seperti futsal salah satunya adalah memiliki pemain yang berbakat, tidak hanya itu sasaran utama yang perlu dipertimbangkan dalam menentukan pemain futsal adalah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. kebugaran jasmani yang dimiliki pemain futsal dapat dimanfaatkan untuk menampilkan keterampilan teknik-teknik bermain futsal, yaitu mampu melakukan gerakan-gerakan teknik dan taktik secara maksimal dalam bermain futsal.

Teknik-teknik bermain futsal dapat dipelajari dan dikuasai apabila ditunjang dengan kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kualitas penampilan seorang pemain dalam bermain futsal. Dalam permainan futsal diperlukan kebugaran jasmani yang prima karena permainan ini melakukan aktivitas secara terus menerus dalam jangka waktu yang cukup lama. Pemain futsal yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang rendah, akan cepat mengalami kelelahan, gerakan-gerakannya lambat, dan tidak mampu mengembangkan teknik-teknik bermain futsal dengan baik. Koordinasi gerakan akan mengalami penurunan apabila pemain mengalami kelelahan sehingga tidak mampu mengontrol gerakan-gerakannya untuk mengarahkan bola pada saat bermain futsal. Berbeda dengan pemain futsal yang memiliki

tingkat kebugaran yang baik, mereka akan mampu bergerak cepat mengambil posisi, mengejar bola atau lawan untuk merebut bola dengan kecepatan maksimal, mampu melakukan penjagaan dengan disiplin, dan mampu menjaga konsistensi gerakan-gerakannya sepanjang permainan.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami rasa lelah yang berarti. Mutohir dan Maksum (2007: 51) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas secara produktif tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Sedangkan Mahardika (2008: 82) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan kegiatan sehari-hari secara optimal tanpa merasa kelelahan yang berarti. Menurut Alamsyah, Devi Amelia Nurul (2017: 77) kebugaran jasmani seseorang dikatakan baik apabila seseorang mampu melakukan kegiatan maupun pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebaran fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan serta bebas dari penyakit. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebaiknya latihan dilaksanakan 3-5 kali perminggu (Djoko Pekik Irianto, 2004: 17). Dengan latihan yang teratur kebugaran jasmani akan meningkat dan untuk meraih prestasi mempunyai peluang yang lebih besar.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tim futsal Childroom FC dimana akhir-akhir ini mengalami penurunan dalam perolehan prestasi saat mengikuti pertandingan. Pada tahun-tahun sebelumnya tim futsal Childroom FC selalu mendapatkan juara disetiap kejuaraan yang diikutinya, bahkan pada tahun 2016 sampai tahun 2018 bisa dikatakan tahun terbaiknya tim futsal Childroom FC diaman pada tahun tersebut tim futsal Childroom FC menjadi juara bertahan dalam kejuaraan Piala Bupati Cup. Hal ini dijelaskan oleh Husnul Idrus Tuherea sebagai pelatih tim futsal Childroom FC dimana pada tahun 2016, 2017, 2018 latihan tim futsal Childroom FC dalam seminggunya 2x, tetapi pada tahun 2019 frekuensi latihan tim Childroom FC mulai tidak teratur tanpa diketahui penyebabnya, maka dari itu peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian terhadap kebugaran jasmani para pemain futsal Childroom FC. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebugaran jasmani pemain futsal usia 20 tahun pada club Childroom FC.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskripsi, karena penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara akurat tentang tahapan atau proses baik verbal maupun numerikal tentang subjek dalam penelitian ini (Suharsimi Arikunto, 2006: 56).

Sasaran dalam penelitian ini adalah pemain Futsal Childroom FC dengan kriteria: pemain Futsal Childroom FC yang memiliki rentang usia 20 tahun atau kelahiran maksimal 2000, laki-Laki dan bersedia mengikuti penelitian, sehingga didapatkan jumlah sebanyak 15 orang.

Instrumen pada penelitian ini yaitu menggunakan *MFT test*, (Nurhasan 2001). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu 1). Melakukan observasi (pengamatan), 2). Melakukan wawancara. 3). Melakukan tes MFT.

Teknik analisis data adalah sebuah proses mengolah data untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan aspek yang diteliti (Sugiyono, 2016: 147). Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

- 1) Menghitung hasil rata-rata hasil tes MFT I, MFT II, dan MFT III
- 2) Menghitung persentase dari rata-rata nilai tes baik MFT I, MFT II dan MFT III

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian analisis kebugaran jasmani atlet futsal usia 20 tahun pada club Childroom FC sebagai berikut:

Hasil tes dan analisis data tes MFT I, MFT II, MFT II pemain *Childroom FC* usia 20 tahun sebagai berikut:

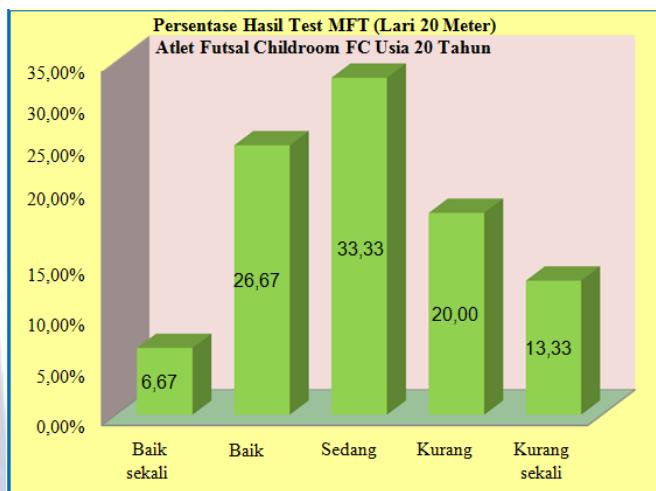
Tabel 1 Hasil data perolehan skor tes MFT ke I atlet futsal usia 20 tahun club Childroom FC

NO	NAMA ATLET	Level	Shuttle	KETERANGAN
1	BR	14	13	
2	MKA	6	11	
3	MI	10	11	
4	SA	6	11	
5	SHRW	11	11	
6	DAP	7	8	
7	MR	6	8	
8	MYR	7	9	
9	AAG	7	9	
10	AW	10	7	
11	IH	10	7	
12	RIP	9	7	
13	SYA	9	3	
14	MMR	7	8	
15	BD	7	2	Cedera
JUMLAH				

Dari tabel diatas diperoleh data skor minimum 2 dan skor maximum 13 rata-rata tes MFT ke I adalah $125: 15 = 8,33$ yang berarti termasuk tingkatan “sedang”.

Sedangkan rata-rata hasil tes MFT I dapat dilihat pada diagram berikut:

Tabel 2 Persentase hasil test MFT I atlet Futsal usia 20 tahun pada club Childroom FC



Dari diagram diatas dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet futsal childroom FC usia 20 tahun yaitu “baik sekali sebesar 6,67”, baik sebesar 26,67”, “sedang sebesar 33,33”, “kurang sebesar 20,00”, dan “kurang sekali sebesar 13,33”.

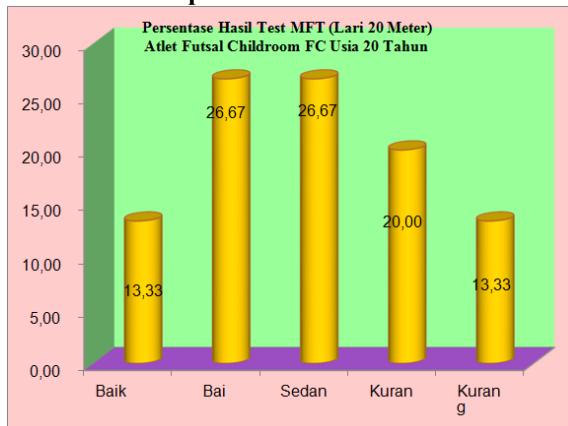
Tabel 3 Hasil data perolehan skor tes MFT ke II atlet futsal usia 20 tahun club Childroom FC

NO	NAMA ATLET	B	R	KETERANGAN
1	BR	14	13	
2	MKA	6	12	
3	MI	10	12	
4	SA	6	11	
5	SHRW	11	11	
6	DAP	7	12	
7	MR	6	10	
8	MYR	7	10	
9	AAG	7	9	
10	AW	10	9	
11	IH	10	7	
12	RIP	9	7	
13	SYA	9	4	
14	MMR	7	7	
15	BD	7	1	Cedera
JUMLAH				

Dari tabel diatas diperoleh data skor minimum 1 dan skor maximum 13 rata-rata tes MFT ke II adalah $135: 15 = 9$ yang berarti termasuk tingkatan “sedang”.

Sedangkan rata-rata hasil tes MFT II dapat dilihat pada diagram berikut:

Tabel 4 Persentase hasil test MFT I atlet Futsal usia 20 tahun pada club Childroom FC



Dari diagram diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet futsal childroom FC usia 20 tahun yaitu “ baik sekali sebesar 13,33”, baik sebesar 26,67”, “sedang sebesar 26,67”, “kurang sebesar 20,00”, dan “kurang sekali sebesar 13,33”.

Tabel 5 Hasil data perolehan skor tes MFT ke III atlet futsal usia 20 tahun club Childroom FC

NO	NAMA ATLET	B	R	KETERANGAN
1	BR	14	14	
2	MKA	6	12	
3	MI	10	13	
4	SA	6	12	
5	SHRW	11	13	
6	DAP	7	12	
7	MR	6	12	
8	MYR	7	11	
9	AAG	7	11	
10	AW	10	9	
11	IH	10	11	
12	RIP	9	10	
13	SYA	9	6	
14	MMR	7	7	
15	BD	7	1	Cedera
JUMLAH				

Dari tabel diatas diperoleh data skor minimum 1 dan skor maximum 14 rata-rata tes MFT ke III adalah 154: $15=10,27$ yang berarti termasuk tingkatan “sedang”.

Sedangkan rata-rata hasil tes MFT III dapat dilihat pada diagram berikut

Tabel 6 Persentase hasil test MFT I atlet Futsal usia 20 tahun pada club Childroom FC



Dari diagram diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet futsal childroom FC usia 20 tahun yaitu “ baik sekali sebesar 26,67”, baik sebesar 40,00”, “sedang sebesar 13,33”, “kurang sebesar 6,67”, dan “kurang sekali sebesar 13,33”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebugaran jasmani atlet futsal usia 20 tahun club Childroom FC dengan menggunakan tes MFT. Tes ini ditujukan untuk pemain futsal club childroom FC usia 20 tahun yang berjumlah 15 pemain. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain childroom FC berada di tingkatan “baik sekali” (bs) 1 orang dengan persentase (6,67%), berada di tingkatan “baik” (b) 4 orang dengan persentase (26,67%), berada di tingkatan “sedang” (s) 5 orang dengan persentase (33,33%), berada ditingkatkan “kurang” 3 orang dengan persentase (20,00%), ditingkatkan “kurang sekali” (ks) 2 orang dengan persentase (13,33%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet futsal club childroom FC berdasarkan hasil keseluruhan tes mempunyai hasil tes yang berbeda dan sebagian besar berada pada kategori “sedang”

Melihat hasil tingkat kebugaran jasmani atlet futsal club childroom FC secara keseluruhan menunjukkan pengembangan tingkat kondisi masih belum maksimal. Kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah pelaksanaan latihan. Pemain sebaiknya diberikan program latihan yang disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki pemain. Jika latihan tidak disesuaikan dengan tujuan maka tujuan latihan tersebut tidak akan tercapai untuk masing-masing komponen tingkat kebugaran jasmani yang masih tergolong “kurang”.

Faktor lain yang juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani atlet futsal club childroom FC yaitu: kurangnya beraktifitas jasmani atau latihan diluar jam latihan. Karena dengan melakukan kegiatan fisik dan berolahraga secara baik, teratur dan terus menerus dapat bermanfaat dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebaiknya latihan dilaksanakan 3-5 kali perminggu (Djoko Pekik Irianto, 2004: 17).

Pola hidup dan lingkungan yang kurang sehat juga berpengaruh, pola hidup yang kurang sehat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, sedangkan lingkungan yang kurang sehat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Kebiasaan buruk dalam kegiatan sehari-hari secara tidak langsung akan berdampak kepada kebugaran dan kesehatan jasmani seperti: merokok, minum-minuman keras, begadang dan lain-lain. Diantara kebiasaan buruk yang disebutkan diatas, kebanyakan biasanya alat sering

melakukan kebiasaan buruk seperti begadang atau tidur larut. Hal ini akan berdampak buruk bagi atlet yang sering melakukannya, karena tubuh yang seharusnya diistirahatkan akan dipaksa berkerja ekstra. Menurut Alamsyah, Devi Amelia Nurul (2017: 77) kebugaran jasmani seseorang dikatakan baik apabila seseorang mampu melakukan kegiatan maupun pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan serta bebas dari penyakit.

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, dibutuhkan antara lain makanan yang bergizi, istirahat dan tidur yang cukup, latihan jasmani dan olahraga yang teratur (Moeloek, 1984). Dengan kesadaran akan menjaga diri sendiri tentunya merupakan upaya pemain atau atlet untuk mempertahankan kebugaran jasmaninya. Kebiasaan baik ini akan berdampak pada fungsi anatomis dan fisiologis tubuh yang akan lebih mudah bekerja. Sehingga pasokan energi kedalam tubuh terkecil pun seperti otot dan jaringan akan tepenuhi.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan tes MFT dapat disimpulkan bahwa:

Kondisi Kebugaran Jasmani atlet futsal usia 20 tahun pada club childroom FC nilai rata-rata tes 138, serta nilai rata-rata peserta 9,2 juga berada pada kategori “Sedang” dengan rincian: “baik sekali” 26,67 %, “baik” 13,33 %, “sedang” 40,00%, “kurang” 6,67% “kurang sekali” 13,33%. Dengan kondisi kebugaran jasmani seperti tersebut diatas maka dapat direkomendasikan untuk persiapan kompetisi Futsal tingkat Kabupaten Bangkalan di bulan Juli tahun 2020 ini club Childroom FC selain latihan teratur program khusus yang bisa dilakukan adalah:

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya populasi tidak terbatas pada atlet yang berusia 20 tahun, akan tetapi semua atlet futsal club childroom FC, sehingga kebugaran jasmani atlet dapat teridentifikasi lebih luas. Juga tes yang digunakan tidak hanya terbatas menggunakan tes MFT tapi juga tes yang lain yang lebih bervariatif sehingga menambah semangat para atlet futsal di Club Childroom FC.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Meryana. Dkk. (2012). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- Ahmadi Pitdin. (2014). *Studi Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Bengkulu Utara*

- Tahun Ajaran 2013-2014. Bengkulu: Skripsi Progam Studi Penjaskes Universitas Bengkulu.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmar Jaya, (2008). *Futsal Gaya Hidup Peraturan dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Astrand. (1992). *Texbook Of Work Physiology*. Mc Graw. Hill Kogakusha, Ltd: 388-389.
- Bizley. (2010). *Normative Data For MSFT*, (Online), [Https://Www.Brianmac.Co.Uk/Beep.Htm](https://Www.Brianmac.Co.Uk/Beep.Htm), Diakses Pada Tanggal 10 Agustus 2018
- Dati Maryami (2016). *Profil Kondisi Fisik Pemain Putri Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (Pafuny) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ibnu Fatkhur Royana (2017). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris*. Semarang: Skripsi Tidak Dipublikasikan. Universitas PGRI Semarang.
- Irianto Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Iskandar, Dkk. (1999). *Kebugaran Jasmani Untuk Atlet*. Jakarta: Pusat Pengkajian Dan Pengembangan IPTEK Olahraga (PPPITOR).
- Jaya, Asmar. (2008). *Futsal Gaya Hidup. Peraturan Dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion.
- Mahardika, Dkk. (2008). *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: ISORI Jawa Timur
- Murhananto. (2006) *Dasar-Dasar Permainan Futsal.Sesuai Dengan Peraturan FIF*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Mutohir, Toho Cholik Dan Maksum, Ali. (2007). *Sport Development Index*. (Konsep Metodologi Dan Aplikasi). Jakarta: PT. Index
- Maksum Ali. (2012). *Metodologi penelitian olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum Ali. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum Ali. (2018). *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum Ali, (2007). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan, Dkk. (2015). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: UNESA. University Press.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Penerbit Direktorat Jendral Olahraga.

- Nurhasan, Dkk. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: ABIL PUSTAKA.
- Suwarsono. (1999). *Laporan Penelitian Pengaruh Kombinasi Latihan Sirkuit-Pliometrik, Berat Badan Dan Waktu Reaksi Terhadap Kelincahan*. Surakarta: FKIP UNS Press.
- Sukadiyanto & Muluk, Dangisna. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. LUBUK AGUNG.
- Sugiyono. 2011, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Widiastutik. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Wiarto Dalam Zabdillah Dkk. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Goesyen Publishing.
- Y.R Gunawan, A Suherman, E Sudirjo. (2016). *Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2sn Kecamatan Sumedang Utara*. Vol 1 No 1 2016.

