

**Article****ANALISIS KONDISI FISIK TIM PUTRA FLOORBALL JAWA TIMUR DALAM MEMPERSIAPKAN EKSHIBISI PON 2024 SUMATERA UTARA**

Moch Eza Cahyono Putra<sup>1</sup>, Ananda Perwira Bakti<sup>1</sup>, Lutfi Abdil Khuddus<sup>1</sup>, Soni Sulistyarto<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Kampus FKIK Unesa Jl. Lidah Wetan Surabaya, 60213, Indonesia

\* Correspondence: mochputra.19010@mhs.unesa.ac.id

**Abstract**

**Introduction:** Floorball is a sport that demands a high level of physical fitness, particularly in terms of strength, speed, and agility. An athlete's physical condition plays a crucial role in optimizing performance, especially when preparing for major events such as the 2024 PON exhibition in North Sumatra. **Methods:** This research employed a descriptive quantitative approach using a total sampling technique involving 20 male floorball athletes from East Java. Data were collected through physical condition tests encompassing six components using seven test items and analyzed using descriptive statistics. **Results:** The results showed that 70% of athletes had arm muscle strength categorized as "very good," 100% had abdominal strength categorized as "very good," 50% were rated "sufficient" and 45% "poor" in flexibility, cardiovascular endurance results indicated 35% were "sufficient," 20% "poor," and 15% "very poor," sprint speed results showed 40% "good" and 50% "sufficient," while agility test results showed 35% "very poor" and 55% "poor." **Conclusion:** Overall, based on seven test items covering six physical condition components, the physical fitness of the East Java men's floorball team is categorized as "GOOD" in preparation for the 2024 PON exhibition.

**Keywords:** Analysis, Physical Condition, Floorball, 2024 PON, North Sumatra

**Abstrak**

**Pendahuluan:** Olahraga floorball merupakan cabang olahraga yang sangat menuntut kemampuan fisik tinggi, terutama dalam aspek kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Kondisi fisik atlet menjadi faktor penting dalam menunjang performa selama pertandingan, khususnya dalam menghadapi ajang bergengsi seperti ekshibisi PON 2024 di Sumatera Utara. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik total sampling terhadap 20 atlet putra floorball Jawa Timur. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran terhadap enam aspek kondisi fisik menggunakan tujuh item tes, dan dianalisis dengan statistik deskriptif. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan: 70% atlet memiliki kekuatan otot lengan dalam kategori "baik sekali"; 100% kekuatan otot perut "baik sekali"; kelentukan 50% "cukup" dan 45% "kurang"; daya tahan kardiovaskular 35% "cukup", 20% "kurang", dan 15% "kurang sekali"; kecepatan sprint 30 meter 40% "baik" dan 50% "cukup"; kelincahan Illinois agility test 35% "kurang sekali" dan 55% "kurang". **Simpulan:** Secara keseluruhan, berdasarkan tujuh item tes yang mencakup enam aspek kondisi fisik, kondisi fisik atlet putra floorball Jawa Timur dikategorikan "BAIK" dalam menghadapi ekshibisi PON 2024.

**Kata Kunci:** Analisis, Kondisi Fisik, Floorball, PON 2024, Sumatera Utara

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun keterampilan spesifik cabang olahraga (Bangun, 2016). Secara umum, olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan secara sistematis, teratur, dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu, seperti peningkatan kesehatan jasmani maupun rohani. Menurut Khamdani (2010), kata *sport* berasal dari bahasa Latin *disportare* atau *deportare*, yang berarti hiburan atau pemeliharaan, sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan yang tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga memberikan kesenangan dan manfaat psikologis.

Dalam Undang-Undang Keolahragaan No. 11 Tahun 2022, sistem keolahragaan Indonesia diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu olahraga prestasi, olahraga pendidikan, dan olahraga rekreasi. Salah satu tujuan utama pengembangan

olahraga prestasi adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan kesehatan fisik dan mental, serta membentuk karakter yang sportivitas dan disiplin. Bagi para atlet, kondisi fisik menjadi aspek penting yang harus dijaga baik sebelum maupun setelah pertandingan agar dapat menunjukkan performa optimal selama kompetisi berlangsung.

Latihan fisik yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan terbukti meningkatkan kekuatan otot, kebugaran, dan kelentukan sendi (Kemenkes, 2018; Welis & Sazeli, 2013). Aktivitas fisik yang terencana dapat menjaga keseimbangan antara kebutuhan energi dan asupan gizi, yang pada akhirnya berkontribusi pada performa atlet (Mielgo-Ayuso et al., 2015). Dini (2017) menyatakan bahwa seluruh cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik sebagai syarat untuk mencapai prestasi maksimal.

Sukron (2024) mengklasifikasikan kondisi fisik ke dalam sepuluh aspek, yaitu: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor internal (seperti genetik, usia, jenis kelamin) dan eksternal (seperti aktivitas fisik, lingkungan, dan kebiasaan hidup) (Corbin & Lindsey dalam Natal, 2022).

Floorball adalah olahraga yang menuntut performa fisik tinggi, karena pemain dituntut untuk bergerak cepat, mengejar bola, dan melakukan koordinasi tim. Pertama kali dimainkan di Swedia pada pertengahan tahun 1970-an, floorball telah berkembang pesat secara global melalui International Floorball Federation (IFF). Di Indonesia, floorball mulai dikenal di Jawa Timur sejak tahun 2012. Prestasi tim putra floorball Jawa Timur cukup konsisten, seperti ditunjukkan melalui peringkat kedua dalam Kejurnas 2019 dan 2022.

Namun, belum tersedia data yang komprehensif mengenai kondisi fisik para atlet sebagai dasar evaluasi dan pengembangan performa menjelang ekshibisi PON 2024 di Sumatera Utara. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis kondisi fisik atlet putra floorball Jawa Timur dan mengevaluasi kontribusi dari program latihan yang telah dijalankan terhadap pencapaian prestasi.

## METODE

### Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk menggambarkan atau memaparkan kondisi fisik atlet berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang diperoleh secara numerik. Statistik deskriptif digunakan untuk mengolah data yang diperoleh tanpa melakukan generalisasi terhadap populasi yang lebih luas.

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra tim floorball Jawa Timur yang berjumlah 20 orang. Teknik penentuan subjek menggunakan metode total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sampel. Hal ini dimaksudkan agar hasil penelitian benar-benar mencerminkan kondisi fisik seluruh anggota tim yang sedang dipersiapkan untuk mengikuti ekshibisi PON 2024 di Sumatera Utara.

### Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes dan pengukuran fisik yang mengacu pada standar instrumen yang telah divalidasi. Aspek-aspek kondisi fisik yang diukur meliputi kekuatan (push-up dan sit-up), kelentukan (sit and reach), daya tahan kardiovaskular (yo-yo intermittent recovery test level 1), kecepatan (sprint 30 meter), dan kelincahan (Illinois agility test). Selain itu, data pendukung berupa antropometri seperti usia, berat badan, dan tinggi badan juga dicatat untuk dianalisis secara deskriptif.

### Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (mean), median, modus, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum. Kategori penilaian hasil tes

mengacu pada norma standar masing-masing tes, seperti yang dikemukakan oleh Mackenzie (2008), Sepdanius (2019), Pasaribu (2020), dan Bangsbo (2008). Hasil pengukuran kemudian diklasifikasikan ke dalam lima kategori: sangat baik, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Profil Omera Sport Tasikmalaya

Omera Sport merupakan pusat fasilitas olahraga yang berlokasi di Kecamatan Mangkubumi, Kabupaten Tasikmalaya, Jawa Barat. Berdiri dengan visi untuk memenuhi kebutuhan masyarakat terhadap sarana olahraga modern, Omera Sport menghadirkan lima lapangan futsal yang tersebar di berbagai titik di wilayah Tasikmalaya. Setiap lapangan dirancang sesuai standar keamanan dan kenyamanan, dilengkapi dengan sistem pencahayaan dan ventilasi berkualitas tinggi.

Selain fasilitas utama, Omera Sport menyediakan sarana pendukung berupa ruang ganti, kamar mandi, area istirahat, dan area parkir. Dari sisi estetika, fasilitas ini dirancang bersih, teratur, dan ramah lingkungan. Berdasarkan observasi lapangan dan wawancara dengan pengelola, seluruh fasilitas mengalami pemeliharaan berkala dan peningkatan infrastruktur secara bertahap.

#### Program dan Aktivitas

Hasil dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan data yang diperoleh oleh peneliti yaitu tingkat kondisi fisik atlet putra *floorball* Jawa Timur dalam mempersiapkan PON XXI 2024 yang dipertandingkan di Sumatera Utara, dengan menggunakan 6 item tes yang mengukur 5 aspek kondisi fisik kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan kardiovaskular. Hasil analisis kondisi fisik atlet putra *floorball* jawa timur dalam mempersiapkan PON XXI 2024 Sumatera Utara diuraikan sebagai berikut

*Push Up* (Kekuatan Otot Lengan) data hasil penelitian *push up* dari atlet putra *floorball* Jawa Timur memiliki skor paling rendah yaitu 25 (*minimum*) dan tertinggi di 60 (*maximum*), dengan rata-rata (*mean*) 42.4, dengan nilai tengah (*median*) 41.5 dan modus 40 serta SD (Standar Deviasi) 10 . Tes dalam mengukur kekuatan otot lengan yang dilakukan selama 1 menit oleh atlet putra *floorball* Jawa Timur dalam mempersiapkan PON XXI 2024 Sumatera Utara menunjukkan 10% (2 atlet) termasuk dalam kategori “cukup”, 20% (4 atlet) termasuk dalam kategori “baik”, dan 70% (14 atlet) termasuk dalam kategori “baik sekali”.

*Sit Up* (Kekuatan Otot Perut) data hasil penelitian *sit up* dari atlet putra *floorball* Jawa Timur memiliki skor paling rendah yaitu 32 (*minimum*) dan tertinggi di 63 (*maximum*), dengan rata-rata (*mean*) 45.8, dengan nilai tengah (*median*) 46 dan modus 50 serta SD (Standar Deviasi) 7.8 . Tes dalam mengukur kekuatan otot perut yang dilakukan selama 1 menit oleh atlet putra *floorball* Jawa Timur dalam mempersiapkan PON XXI 2024 Sumatera Utara menunjukkan bahwa 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “kurang sekali”, 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “kurang”, 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “cukup”, 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “baik”, dan 100% (20 atlet) termasuk dalam kategori “baik sekali”.

*Sit and Reach* data hasil penelitian *sit and reach* dari atlet putra *floorball* Jawa Timur memiliki skor paling rendah yaitu 15.90 (*minimum*) dan tertinggi di 17.80 (*maximum*), dengan rata-rata (*mean*) 16.7, dengan nilai tengah (*median*) 16.5 dan modus 16.3 serta SD (Standar Deviasi) 0.54 . Tes dalam mengukur kelentukan dari atlet putra *floorball* Jawa Timur dalam mempersiapkan PON XXI 2024 Sumatera Utara menunjukkan bahwa 5% (1 atlet) termasuk dalam kategori “kurang”, 50% (10 atlet) termasuk dalam kategori “cukup”, 45% (9 atlet) termasuk dalam kategori “baik”.

*Yo-yo intermittennt test recovery level 1* data hasil penelitian *Yo-yo intermittennt test recovery level 1* dari atlet putra *floorball* Jawa Timur memiliki skor paling rendah yaitu 12.3 (*minimum*) dan tertinggi di 19.3 (*maximum*), dengan rata-rata (*mean*) 16.2, dengan nilai tengah (*median*) 16.6 dan modus 15.4 serta SD (Standar Deviasi) 1.8 .Tes dalam mengukur daya tahan *kardiovaskular* dari atlet putra *floorball* Jawa Timur dalam mempersiapkan PON XXI 2024 Sumatera Utara menunjukkan bahwa 15% (3 atlet) termasuk dalam kategori “kurang sekali”, 20% (4 atlet) termasuk dalam kategori “kurang”, 35% (7 atlet) termasuk dalam kategori “cukup”, 25% (5 atlet) termasuk dalam kategori “baik”, dan 5% (1 atlet) termasuk dalam kategori “baik sekali”.

Sprint 30 meter statistik data hasil penelitian *sprint 30 meter* dari atlet putra *floorball* Jawa Timur memiliki skor paling rendah yaitu 4.57 (*minimum*) dan tertinggi di 4.18 (*maximum*), dengan rata-rata (*mean*) 4.36, dengan nilai tengah (*median*) 4.38 dan modus 4.38 serta SD (Standar Deviasi) 0.12 .Tes dalam mengukur kecepatan dari atlet putra *floorball* Jawa Timur dalam mempersiapkan PON XXI 2024 Sumatera Utara menunjukkan bahwa 10% (2 atlet) termasuk dalam kategori “kurang”, 50% (10 atlet) termasuk dalam kategori “cukup”, 40% (8 atlet) termasuk dalam kategori “baik”.

data hasil penelitian *illinois test* dari atlet putra *floorball* Jawa Timur memiliki skor paling rendah yaitu 19.50 (*minimum*) dan tertinggi di 15.98 (*maximum*), dengan rata-rata (*mean*) 18.04, dengan nilai tengah (*median*) 18.11 dan modus tidak diketahui (tidak ada nilai yang sama) serta SD (Standar Deviasi) 0.94 .Tes dalam mengukur kecepatan dari atlet putra *floorball* Jawa Timur dalam mempersiapkan PON XXI 2024 Sumatera Utara menunjukkan bahwa 35% (7 atlet) termasuk dalam kategori “kurang sekali”, 5% (1 atlet) termasuk dalam kategori “kurang”, 55% (11 atlet) termasuk dalam kategori “cukup”, 5% (1 atlet) termasuk dalam kategori “baik”.

## Pembahasan

Tim *floorball* putra Jawa Timur merupakan salah satu kandidat juara pada pertandingan PON 2024 dengan track record peringkat kedua pada dua pertandingan terakhir, Setelah melakukan pengolahan data dan analisis data, peneliti dapat mendeskripsikan dan menemukan bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh para pemain *floorball* Jawa Timur belum maksimal dan masih dapat ditingkatkan dan dimaksimalkan Dari penelitian ini peneliti menemukan beberapa poin menarik yang memberikan dampak positif serta negatif pada pelatih, bahwasanya kekuatan para atlet putra dalam kondisi yang baik, namun perlu diperhatikan dalam hal kelentukan yang diartikan dengan kemampuan seseorang dalam menggerakan bagian tubuh dengan seluas mungkin tanpa terjadinya cedera (Aryatama, 2021) dan daya tahan *kardiovaskular* agar di tingkatkan lagi sehingga para atlet dapat bertanding dengan maksimal tanpa mengalami kelelahan berlebih.

Penelitian ini terbatas pada kondisi fisik atlet putra *floorball* Jawa Timur dalam persiapan PON 2024 dengan melihat 5 komponen kondisi fisik dengan 6 item tes yang telah disebutkan sebelumnya. Sedangkan aspek lain yang dapat memengaruhi kondisi fisik seperti status gizi, IMT (Indeks Masa Tubuh), Antropometri, tingkat kelelahan, lingkungan dan kondisi lingkungan sekitar. Hasil penelitian ini terbatas pada atlet *floorball* putra Jawa Timur sehingga tidak dapat digeneralisasi atau disama ratakan ke atlet lain.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari 20 atlet putra floorball Jawa Timur yang dalam persiapan pertandingan PON XXI 2024 Sumatera Utara yang melakukan tes dan pengukuran pada 6 item tes yang dilakukan, dengan mengukur 5 aspek kondisi fisik maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet putra floorball jawa timur dalam kategori "BAIK".

### Saran

Berdasarkan simpulan yang telah diuraikan diatas maka saran dari peneliti untuk para atlet ialah untuk meningkatkan kelentukan, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, dan kelincahan untuk menopang performa atlet agar jauh lebih baik lagi, selain itu beberapa item tes yang sudah dalam kategori baik atau sangat baik juga perlu ditingkatkan agar membantu peningkatan performa yang lebih jauh lagi. Bagi pelatih selanjutnya perlu dilakukan perbaikan dalam pemberian program latihan agar kondisi fisik atlet yang menunjukkan hasil kurang dapat ditingkatkan lagi sehingga atlet bisa bertanding dengan keadaan yang lebih prima dan maksimal dalam menjalankan pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Penelitian ini dapat dijajakan acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang relevan sehingga membantu peneliti lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Dini. 2017. Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya. Surabaya; PPs Universitas Negeri Surabaya
- Ajjun, Khamdani. 2010. Olahraga Tradisional Indonesia. Klaten: PT Mancanan Jaya Cemerlang Arikunto
- Aryatama, B. (2021). Kondisi Fisik Klub Olahraga Prestasi Cabor Atletik Purbolinggo. Sport Science And Education Journal, 2(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i2.1161>
- Bangun, S. Y. (2016, 3 Oktober). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jurnal Publikasi Pendidikan, VI.
- Edi Riadi. 2016. Statistika Pendidikan. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Fauzi, Sukron Muhammad, (2024), "Kontribusi Komponen Kondisi Fisik Dengan Kemampuan Smash Bola Voli Klub Gajah Mungkur Samarinda", Jurnal Pendidikan Inovatif ; 6 (1): 418-436
- International Floorball Federation. 2009. Learn, Start, Play
- International Floorball Federation. 2015. IFF School Curriculum
- International Floorball Federation. Youth Start Up Kit
- Jens Bangsbo, F. Marcello Iaia and Peter Krustrup, (2008) The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports, Sports Medicine 2008; 38 (1): 37-51.
- KBBI. 2023. Atlet. [kbbi.web.id/analisis](http://kbbi.web.id/analisis) diakses pada 17 maret 2024
- KEMENKES. 2018. Aktivitas Fisik dan Manfaatnya. [Promkes.kemkes.go.id](http://Promkes.kemkes.go.id) diakses pada 14 maret 2024
- Lindstrom, Mats. 2015. Improved material performance in floorball sticks(Implementation of the Finite Element Method for helically fiberoriented laminae in cylindrical hollow composites). Department of Applied Physics, Division of Condensed Matter Physics Chalmers University Of Technology, SE-412 96 Goteborg, Sweden
- Mackenzie, Brian. 2008. 101 Performance Evaluation Tests. Electric Word plc 67-71 Goswell Road London EC1V 7EP

- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42–47.
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*. 9(1): 62-70..
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In A. R. H (Ed.), *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Prawira, Yuda Bangun. 2013. *Jurnal. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA Negeri 3 Payakumbuh*
- Rostiana Sundayana. 2020. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sandu, Siyoto. Sodik Ali. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Syafrial, Eko, N. Y., Insanisty Bayu, Indriani Tria, Kardi, I. S., Ibrahim (2023), “Analisis Kondisi Fisik Atlet Atletik Putra di Bengkulu Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Provinsi Bengkulu”, *Journal of SPORT (Sport, Phycical Education, Organization, Recreation, and Training)*; 7 (3): 693-703
- Usman Husaini & Akbar Purnomo Setiady. 2016. *Pengantar Statistika :Cara Mudah Memahami Statistika*. Jakarta: PT bumi Aksara
- UUD Nomor 11 Tahun 2022. Keolahragaan. Peraturan.bpk.go.id diakses pada 17 Maret 2024
- Walis, Wilda & Sazeli, Rifki Muhammad. 2013. *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press