

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUTRA *FLOORBALL* UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Ekarina Kamanita Br Meliala

(S1-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya)

Ekarinakamanita@gmail.com

Hijrin Fithroni

(S1-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya)

hjrinfithroni@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengangkat permasalahan kondisi fisik atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya yang tidak mendapat juara dalam beberapa tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan subyek penelitian berjumlah 15 orang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, maka hasil penelitian yang diperoleh adalah (1) Kecepatan lari atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori baik dengan persentase 60%. (2) Kekuatan otot perut masuk dalam kategori baik dengan persentase 66,7%. (3) Kekuatan otot lengan masuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase 73,3%. (4) Keseimbangan masuk dalam kategori sedang dengan persentase 66,7%. (5) Daya tahan masuk dalam kategori sedang dengan persentase 66,7%. (6) Kelincahan masuk dalam kategori sedang dengan persentase 66,7%.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya masih dalam kategori sedang, terutama pada tes kekuatan otot lengan yang masuk dalam kategori kurang sekali maka sangat membutuhkan latihan intensif untuk peningkatan kondisi fisik yang lebih baik.

Kata kunci: kondisi fisik, *floorball*.

Abstract

Problems in this research is the physical condition of *floorball* men athlete of University of Surabaya who have not won for the last few years. The purpose of this research is to determine the physical condition of *floorball* men athlete of University of Surabaya with a research subject of 15 people.

The tipe of research used is quantitative with descriptive method. Based on data processing and analysis, (1) the results are the running speed of men athlete of University of Surabaya is included in the good category with 60% percentage. (2) The abdominal muscle strength included in the good category with 66,7% percentage. (3) The arm muscle strength included into poor category with 73.3% percentage. (4) The balance included into medium category with 66,7% percentage. (5) The endurance included into medium category with 66,7% percentage. (6) The agility included into medium category with 66,7% percentage.

The conclusion of this research indicates that the physical condition of *floorball* men athlete of University of Surabaya is still in the medium category, especially in the arm muscle strengths test included into poor category, so that requires intensive training to improve the physical condition better.

Keywords: physical condition, *floorball*.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia kapanpun dan dimanapun. Kehidupan modern sekarang menyebabkan manusia semakin sadar akan pentingnya olahraga. Kesadaran ini

mempengaruhi perkembangan pengetahuan dan minat pada olahraga semakin pesat, baik sebagai suatu hobi, tontonan, rekreasi, kebugaran, kesehatan maupun mata

pencapaian (Abraham, 2010 dalam Ilham, 2014 p. 1).

Kondisi fisik sangat diperlukan dalam setiap usaha meningkatkan prestasi para atlet. Sama halnya dengan cabang olahraga *floorball*, permainan *floorball* memerlukan berbagai macam keterampilan dan kemampuan fisik yang baik. *Floorball* adalah olahraga tim *indoor* yang dimainkan dengan tongkat komposit dengan ujung plastik yang melengkung, tujuan dari permainan ini yaitu mencetak gol ke dalam gawang lawan. *Floorball* pertama kali dikembangkan di Swedia dan telah dimainkan sejak pertengahan tahun 70an. Olahraga ini sangat populer di Swedia, Finlandia dan Swiss, dan juga dimainkan di beberapa negara lain seperti Norwegia dan Republik Ceko. Sejak pendirian dari *International Floorball Federation* (IFF) di Swedia pada tahun 1986, organisasi ini berkembang pesat dan memasukkan 58 anggota asosiasi dari negara-negara di dunia (Lindstrom, 2015, p. 1). *Floorball* diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2009 dan pada tahun 2012 *floorball* sudah mulai dikenal di Jawa Timur.

Floorball merupakan olahraga yang membutuhkan kecepatan yang memiliki kemiripan dengan olahraga *icehockey* dan *indoor hockey*. Pada *icehockey* latihan kecepatan maksimal adalah latihan yang sangat sangat baik dan juga kekuatan otot sangat penting di bagian atas tubuh dan kaki, terutama pada saat menembak bola ke gawang, merebut bola dan berlari. Kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat atau kelincihan merupakan faktor penting dalam *icehockey*, selain untuk menghalangi serangan musuh kelincihan juga sangat penting ketika menguasai bola (Dave, 1994 dalam Silvy, 2016, p. 6). Maka dari itu *floorball* juga membutuhkan kondisi fisik yang baik terutama pada kecepatan, kekuatan, kelincihan, daya tahan dan yang lainnya untuk mampu bergerak dan bereaksi menguasai lapangan selama pertandingan dan juga pemain dituntut untuk sering berlari guna mendapatkan bola dan mencetak gol ke gawang lawan.

Pemain *floorball* yang baik itu ialah pemain yang memiliki kemampuan motorik, kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincihan, kemampuan mengontrol bola, kemampuan

mengoper (*passing*), kapasitas mental (*Floorball Youth Start Up Kit*, p. 8). Telah ditemukan jenis latihan terbaik di *floorball* yaitu keseimbangan - kecepatan - kekuatan - ketahanan kecepatan - daya tahan (Petr Prazan, 2012, p. 15)

Berdasarkan latar belakang diatas, maka telah dilakukan penelitian terhadap kondisi fisik atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya yang diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam peningkatan kondisi fisik atlet. Penelitian tersebut dilakukan untuk menjadi tolak ukur pencapaian target peringkat pertama. Sesuai dengan uraian di atas, maka penelitian ini diberi judul "Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra *Floorball* di Universitas Negeri Surabaya".

Manfaat penelitian:

1. Secara teoritis
 - a. Sebagai bahan referensi dan informasi tentang kontribusi kondisi fisik terhadap prestasi atlet.
 - b. Sebagai masukan, tambahan informasi atau bahan perbandingan bagi peneliti yang lain, pelatih dan pembina olahraga guna meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga *floorball*.

2. Secara praktis

Bagi penulis diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan sebuah pengalaman dan melatih peneliti dalam mengukur tingkat kondisi fisik seorang atlet dengan tepat dan benar.

Asumsi dan Batasan Masalah

1. Asumsi

Dalam penelitian ini, diasumsikan atlet *floorball* putra Universitas Negeri Surabaya belum pernah menjalani tes kondisi fisik secara komperhensif. Sehingga perlu mendapatkan tes kondisi fisik agar pelatih mengetahui kondisi fisik atletnya sebagai bahan evaluasi kedepannya..

2. Batasan Masalah

Pada penelitian ini pembahasan hanya dibatasi pada kondisi fisik atlet putra *floorball* di Universitas Negeri Surabaya yang ada di Unit Kegiatan Mahasiswa tersebut. Dengan komponen fisik *floorball* yaitu, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, daya tahan, dan kelincihan.

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik ialah potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti (Widiastuti, 2015, p. 13). Olahraga merupakan kegiatan yang terukur dan tercatat, sehingga segala sesuatu yang dilakukan lebih banyak mengandung unsur-unsur yang pasti (Sukadiyanto, 2011, p. 25).

2. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik sangatlah penting untuk seorang atlet karena diantaranya dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi dan juga memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis (Widiastuti, 2015, p. 14).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif (Maksum, 2006, p. 14) artinya bahwa pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Dari penelitian ini nantinya penulis menggambarkan tingkat kondisi fisik atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 15 pemain yang telah mengikuti agenda kejuaraan pada tahun 2017 yang nantinya akan diteliti yang berada di lingkup Unit Kegiatan Mahasiswa *floorball* Universitas Negeri Surabaya. Tempat penelitian berada di JL. Lidah Wetan Surabaya tepatnya di GOR Bima Universitas Negeri Surabaya dan Lapangan Atletik Oentoeng Poedjadi Universitas Negeri Surabaya pada tanggal 22 dan 29 Maret 2018, pukul 15.00.

Kondisi fisik seseorang dapat dilihat dengan melaksanakan pengukuran dengan beberapa instrumen tes atau alat, dan pada penelitian ini akan dilakukan dengan beberapa instrumen tes yaitu:

1. Tes kecepatan lari 30 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari atlet putra *floorball* yang ada di Universitas Negeri Surabaya. Alat dan

fasilitas terdiri dari: Lintasan lari, bendera, peluit, alat tulis, *Stopwacth*

Tabel 3.1. Nilai tes kecepatan lari 30 meter

NO	SKOR	NORMA
1.	3.58 – 3.91	Baik Sekali
2.	3.92 – 4.34	Baik
3.	4.35 – 4.72	Sedang
4.	4.73 – 5.11	Kurang
5.	5.12 – 5.50	Kurang Sekali

2. Tes Bent Knee Sit-Up

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut. Alat dan fasilitas yang digunakan terdiri dari lantai yang datar, *stopwacth*, asisten dan alat tulis.

Tabel 3.2. Nilai Tes *Bent Knee Sit-Up*

Norma	Skor
Baik sekali	>30
Baik	26 - 30
Sedang	20 - 25
Kurang	17 - 19
Kurang sekali	<17

3. Push Up Test

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan. Alat dan fasilitas yang digunakan terdiri dari : tempat yang datar dan dialasi dengan alas yang bersih, *stopwacth* dan alat tulis.

Tabel 3.3. Nilai *Push Up* Test

Norma	Laki-laki
Baik sekali	≥ 36
Baik	29 – 35
Sedang	22 – 28
Kurang	17 – 21
Kurang sekali	≤ 16

4. Tes *Strock Stand*

Tes ini bertujuan untuk mengukur keseimbangan tubuh pada posisi statis. Alat dan fasilitas yang digunakan terdiri dari : lapangan atau lokasi yang kering dan datar, *stopwacth*, alat tulis.

Tabel 3.4. Nilai Tes *Strock Stand*

Norma	Laki-laki
Baik sekali	>51
Baik	41 – 50
Sedang	31 – 40
Kurang	20 – 30
Kurang sekali	<20

5. Tes MFT (*Multistage Fitness Test*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur *VO2Max* atau penyerapan oksigen maksimal seorang atlet. Alat dan fasilitas yang diperlukan ialah : Lapangan luas, pengeras suara, CD atau *recorder* panduan MFT, *Cone*, *form* penghitung hasil MFT.

Tabel 3.5. Nilai MFT.

Norma (18-24 tahun)	Laki-laki
Baik sekali	11/6-13/10
Baik	10/2 - 11/5
Sedang	8/6 - 10/1
Kurang	5/2 - 7/1
Kurang sekali	< 5/2

6. Tes *Illinois Agility*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan atlet *floorball* putra yang ada di Universitas Negeri Surabaya pada saat lari. Alat dan fasilitas yang digunakan pada *illinois agility* tes adalah 8 buah *cone* dan *stopwatch*.

Tabel 3.6 Nilai Tes *Illinois Agility*

Norma	Laki-Laki
Baik sekali	<.15.2
Baik	15.2 – 16.1
Sedang	16.2 – 18.1
Kurang	18.2 – 19.3
Kurang Sekali	>19.3

Teknik pengambilan data :

1. Pada lari 30 meter, pengambilan data dilakukan pada saat atlet berlari dari garis awal sampai ke garis akhir, kemudian petugas menunjukkan *stopwatch* kepada pencatat

waktu untuk mencatat hasil waktu yang diperoleh atlet masing-masing.

2. Pada tes *bent knee sit-up*, pengambilan data dilakukan pada setiap kali peserta mengangkat badan dan siku menyentuh lutut di hitung sekali, pelaksanaan tes ini dilakukan sebanyak mungkin selama 30 detik dan hasilnya akan dicatat petugas.
3. Pada *push up test*, pengambilan data dilakukan pada setiap kali tubuh peseta terangkat dihitung sekali, pelaksanaan tes ini dilakukan sebanyak mungkin selama 30 detik, dan hanya dihitung pelaksanaan yang betul saja.
4. Pada tes *Strock Stand*, pengambilan data pada saat peserta tes menjinjit, petugas akan mencatat waktu yang diraih peserta dalam mempertahankan keseimbangan, tes dilakukan sebanyak tiga kali percobaan, dan akan diambil nilai yang terbaik.
5. Pada tes *Multistage Fitness Test*, pengambilan data diambil ketika atlet selesai melakukan lari sekuatnya, lalu petugas mencatat hasil level akhir yang di tempuh atlet masing-masing.
6. Pada tes *Illinois Agility* pengambilan data dilakukan pada saat atlet berlari dari garis awal sampai ke garis akhir, lalu petugas memberitahu hasilnya kepada pencatat waktu untuk mencatat hasil waktu yang diperoleh atlet masing-masing.

Teknik analisis yang digunakan yaitu:

- a. Menghitung Mean

Untuk menghitung mean atau rata-rata menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

\bar{X} = Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai X (Sampel)

N = Jumlah Sampel

- b. Menghitung Persentase

Untuk menghitung persentase katagori digunakan rumus :

$$PresentaseX = \frac{\sum x}{\sum Total} \times 100\%$$

Keterangan :

$Presentase X = Presentase$

$$\Sigma x \cdot 1 = \text{Jumlah variabel} \cdot 1$$

$$\Sigma x \cdot Total = \text{Jumlah variabel} \cdot \text{total} \cdot 1$$

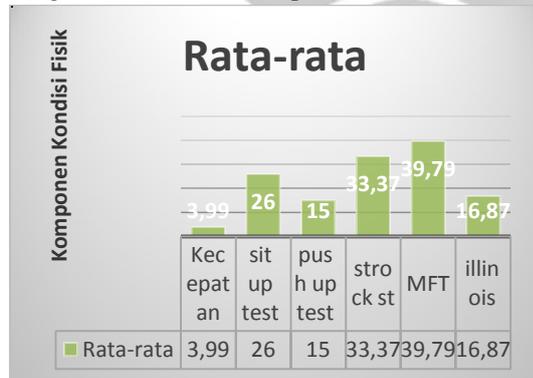
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan pada bab 1 yang akan diuraikan dalam hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian ini akan disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari hasil pengukuran analisis kondisi fisik atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya yang diambil 15 orang atlet. Pengukuran analisis kondisi fisik ini meliputi beberapa komponen tes fisik, yaitu : tes *sprint* 30 m untuk mengetahui kecepatan lari (*speed*), tes *bent knee sit-up* untuk mengetahui kekuatan otot perut, *push up test* untuk mengetahui kekuatan otot lengan, *tes strock stand* untuk mengetahui keseimbangan statis (*balance*), MFT untuk mengetahui daya tahan, *illinois agility* untuk mengetahui kelincahan (*agility*).

Berikut dijabarkan deskripsi data hasil rata-rata dan persentase hasil pengukuran kecepatan, kekuatan, keseimbangan, daya tahan dan kelincahan dalam bentuk diagram.

Diagram 4.1 hasil tes komponen kondisi fisik



Berdasarkan pada diagram diatas dapat diketahui sebanyak 15 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya kondisi fisiknya rata-rata kecepatan (3,99 detik), *bent knee sit-up*(26 kali), *push up test*(15 kali), *tes strock stand*(33,37 detik), MFT (39,79 ml/kg/min), dan *illinois agility* (16,87 detik).

Selanjutnya data hasil pengukuran pada masing-masing tes dapat dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

1. Hasil Tes kecepatan 30 Meter

Hasil penghitungan persentase untuk kategori kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1. Persentase kategori tes kecepatan lari 30 meter.

No	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	6	40%
2	Baik	9	60%
3	Sedang	-	-
4	Kurang	-	-
5	Kurang sekali	-	-
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Sebanyak 6 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 40% masuk dalam kategori "Baik sekali".
- Sebanyak 9 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 60% masuk dalam kategori "Baik".

Tabel 4.1.1 Hasil Tes kecepatan lari (30 Meter)

Mean	3.99 detik	Baik
Max	3.62 detik	Baik sekali
Min	4.24 detik	Baik

Dari tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- Dari tabel 4.1.1 dapat disimpulkan bahwa rata-rata kecepatan lari atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 3.99 detik dan masuk ke dalam kategori baik.
- Dari tabel 4.1.1 dapat disimpulkan bahwa nilai *maksimum* kecepatan lari atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 3.62 detik dan masuk ke dalam kategori baik sekali.
- Dari tabel 4.1.1 dapat disimpulkan bahwa nilai *minimum* kecepatan lari atlet *floorball* Universitas Negeri Surabaya 4.24 detik dan masuk ke dalam kategori baik.

2. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut

Hasil penghitungan persentase untuk kategori kekuatan otot perut dengan menggunakan tes *bent knee sit-up* digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2. Persentase kategori tes *bent knee sit-up*.

No	Norma	Frekuensi	Persentase
1.	Kurang Sekali	-	0%
2.	Kurang	10	66,7%
3.	Sedang	5	33,3%
4.	Baik	-	0%
5.	Baik Sekali	-	0%
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- Sebanyak 10 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 66,7% masuk dalam kategori “Baik”.
- Sebanyak 5 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 33,3% masuk dalam kategori “Sedang”.

Tabel 4.2.1. Hasil tes *bent knee sit-up*

Mean	26 kali	Baik
Max	29 kali	Baik
Min	22 kali	Sedang

Dari tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Dari tabel 4.2.1 dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes *Bent Knee Sit-Up* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 26 kali *Sit-Up* dalam 30 detik dan masuk ke dalam kategori baik.
- Dari tabel 4.2.1 dapat disimpulkan bahwa nilai *maksimum* hasil tes *Bent Knee Sit-Up* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 29 kali *Sit-Up* dalam 30 detik dan masuk ke dalam kategori baik.
- Dari tabel 4.2.1 dapat disimpulkan bahwa nilai *minimum* hasil tes *Bent Knee Sit-Up* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 22 kali *Sit-Up* dalam 30 detik dan masuk ke dalam kategori sedang.

3. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

Hasil penghitungan persentase untuk kategori kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes *push up* digambarkan pada tabel berikut ini

Tabel 4.3 Persentase Kategori Tes *Push Up*

No	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	-	0%
2	Baik	-	0%
3	Sedang	-	0%
4	Kurang	4	26,7%
5	Kurang sekali	11	73,3%

	Jumlah	15	100%
--	---------------	----	------

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- Sebanyak 4 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 26,7% masuk dalam kategori “Kurang”.
- Sebanyak 11 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 73,3% masuk dalam kategori “Kurang sekali”.

Tabel 4.3.1. Hasil tes *push up*

Mean	15 kali	Kurang sekali
Max	21 kali	Kurang
Min	8 kali	Kurang sekali

Dari tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Dari tabel 4.3.1 dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes *Push Up* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 15 kali *Push Up* dalam 30 detik dan masuk ke dalam kategori kurang sekali.
- Dari tabel 4.31 dapat disimpulkan bahwa nilai *maksimum* hasil tes *Push Up* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 21 kali *Push Up* dalam 30 detik dan masuk ke dalam kategori kurang
- Dari tabel 4.3.1 dapat disimpulkan bahwa nilai *minimum* hasil tes *Push Up* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 8 kali *Push Up* dalam 30 detik dan masuk ke dalam kategori kurang sekali

4. Hasil Tes Keseimbangan

Hasil penghitungan persentase untuk kategori keseimbangan dengan menggunakan tes *stroock stand* digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.4 Persentase Kategori Tes *Strock Stand*

No	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	-	0%
2	Baik	-	0%
3	Sedang	10	66,7%
4	Kurang	5	33,3%
5	Kurang sekali	-	0%
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a) Sebanyak 10 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 66,7% masuk dalam kategori “Sedang”.
- b) Sebanyak 5 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 33,3% masuk dalam kategori “Kurang”.

Tabel 4.4.1 Hasil Tes *Strock Stand*

Mean	33.37 detik	Sedang
Max	39.47 detik	Sedang
Min	26.30 detik	Kurang

- a. Dari tabel 4.4.1 dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes *Strock Stand* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 33.37 detik dan masuk ke dalam kategori sedang.
- b. Dari tabel 4.4.1 dapat disimpulkan bahwa nilai *maksimum* hasil *Strock Stand* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 39.47 detik dan masuk ke dalam kategori sedang.
- c. Dari tabel 4.4.1 dapat disimpulkan bahwa nilai *minimum* hasil tes *Strock Stand* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 26.30 detik dan masuk ke dalam kategori kurang.

5. Hasil Tes Daya Tahan

Hasil penghitungan persentase untuk kategori kelentukan dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.5. Persentase kategori tes *Multistage Fitness Test*

No	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	-	0%
2	Baik	-	0%
3	Sedang	10	66,7%
4	Kurang	4	26,6%
5	Kurang sekali	1	6,7%
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a) Sebanyak 10 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 66,7% masuk dalam kategori “Sedang”.
- b) Sebanyak 4 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 26,6% masuk dalam kategori “Kurang”.

- c) Sebanyak 1 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 6,7% masuk dalam kategori “Kurang sekali”.

Tabel 4.5.1. Hasil Tes *Multistage Fitness Test*.

Mean	39.79 ml/kg/min	Sedang
Max	46.50 ml/kg/min	Sedang
Min	29.90 ml/kg/min	Kurang sekali

Dari tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Dari tabel 4.5.1 dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes *Multistage Fitness Test* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 39.79 ml/kg/min dan masuk ke dalam kategori sedang.
- b. Dari tabel 4.5.1 dapat disimpulkan bahwa nilai *maksimum* hasil *Multistage Fitness Test* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 46.50 ml/kg/min dan masuk ke dalam kategori sedang.
- c. Dari tabel 4.5.1 dapat disimpulkan bahwa nilai *minimum* hasil tes *Multistage Fitness Test* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 29.90 ml/kg/min dan masuk ke dalam kategori Kurang sekali.

6. Hasil Tes Kelincahan

Hasil penghitungan persentase untuk kategori Kelincahan dengan menggunakan tes *ilinois agility* digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6. Persentase kategori tes *ilinois agility*

No	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	-	0%
2	Baik	3	20%
3	Sedang	11	73,3%
4	Kurang	1	6,7%
5	Kurang sekali	-	0%
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a) Sebanyak 3 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 20% masuk dalam kategori “Baik”.
- b) Sebanyak 11 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 73,3% masuk dalam kategori “Sedang”.

- c) Sebanyak 1 atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 6,7% masuk dalam kategori “Kurang”.

Tabel 4.6.1 Hasil *Tesilinois agility*.

Mean	16.87 detik	Sedang
Max	15.57 detik	Baik
Min	18.98 detik	Kurang

Dari tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Dari tabel 4.6.1 dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes *Illinois Agility* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 16.87 detik dan masuk ke dalam kategori sedang.
- Dari tabel 4.6.1 dapat disimpulkan bahwa nilai *maksimum* hasil *Illinois Agility* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 15.57 detik dan masuk ke dalam kategori baik.
- Dari tabel 4.6.1 dapat disimpulkan bahwa nilai *minimum* hasil tes *Illinois Agility* atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya 18.98 detik dan masuk ke dalam kategori Kurang.

Pembahasan

Floorball adalah salah satu olahraga cepat, dimana pada saat permainan atau pertandingan pemain dituntut untuk selalu bergerak cepat dan menguasai permainan. Dengan durasi pertandingan 3x20 menit, pemain harus berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menghalau lawan untuk mencetak gol. Maka sangat dibutuhkan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan ketika membawa bola dan saat merebut bola dari lawan untuk menguasainya. Begitu juga dengan kekuatan dan daya tahan yang baik selama pertandingan. Pemain *floorball* yang baik adalah pemain yang memiliki kecepatan, daya tahan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, kemampuan motorik, kemampuan mengontrol bola, kemampuan mengoper, kapasitas mental yang baik (*Floorball Youth Start Up Kit*, p. 8).

Pembahasan disini membahas hasil penelitian tentang analisis kondisi fisik atlet putrafloorball Universitas Negeri Surabaya. Kondisi fisik ini diukur berdasarkan tes kecepatan lari 30 meter, bent knee *sit up test*, *push up*, tes *stroock stand*, MFT dan *illinois agility*.

Sesuai dengan tujuan peneliti dan hasil peneliti untuk mengetahui kondisi fisik atlet putrafloorball Universitas Negeri Surabaya, diketahui tingkat

kondisi fisik atlet yang diukur pada masing-masing tes, yaitu :

Tabel 4.7. Hasil rata-rata keseluruhan dari 6 tes komponen kondisi fisik.

No	Jenis Tes	Rata - Rata
1.	Kecepatan Lari	3.99 detik
2.	<i>Sit Up Test</i>	26 kali
3.	<i>Push Up Test</i>	15 kali
4.	<i>Strock Stand</i>	33.37 detik
5.	MFT	39.79 ml/kg/min
6.	<i>Illinois Agility</i>	16.87 detik

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil penelitian dari 6 tes komponen kondisi fisik atlet putrafloorball Universitas Negeri Surabaya memiliki rata-rata kecepatan lari 3.99 detik, bent knee *sit up test* 26 kali, *push up test* 15 kali, *stroock stand test* 33,37 detik, MFT 39.79 ml/kg/min dan *illinois agility* 16.87 detik. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya masuk dalam katagori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Dini. 2017. *Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball di Universitas Negeri Surabaya. Program Studi S1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya (Skripsi)* . Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Angel, Gomez Miguel, et.al. 2013. *Ball Possession Effectiveness in Men's Elite Floorball According to Quality of Opposition and Game Period*. Journal of Human Kinetics volume 38/2013, 227-237. (di unduh) 01 September 2016 Pukul 10.30 WIB. http://www.floorball.es/web_files/news/Mmmm1NxTh4g=/docs/Human%20kinetics.pdf.
- Arikunto, Muhamad. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- E-Book. *Floorball Youth Start Up Kit International Floorball Federation*. (di unduh) 22 Agustus 2016 Pukul 15:45 WIB. <http://www.floorball.org/Materiaalit/Floorball%20Youth%20Start%20Up%20Kit.pdf>.
- Effendi, Herman. 2015. *Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Putri Magetan Program Studi S1 Pendidikan Kependidikan Olahraga*

- Universitas Negeri Surabaya (Skripsi).
Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Hastyawati, Sekarrina S. 2016. *Survei Kondisi Fisik Atlet Hockey Putri Kota Surabaya Tahun 2015 (Studi Pada Atlet Siap Grakk). Program Studi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya (Skripsi)*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- IFF, School Curriculum. 2015. (di unduh) 28 Oktober 2016 Pukul 19:20 WIB. [http://www.floorball.org/Materiaalit/IFF%20Curr.Street3%20\(online\).pdf](http://www.floorball.org/Materiaalit/IFF%20Curr.Street3%20(online).pdf).
- Ilham, A. 2014. *Pengaruh Agility Ladder Exercise dengan Metode Lateral Run terhadap Peningkatan Kelincahan Lari pada Atlet Sepak Bola Usia 13 Tahun di Sekolah Sepakbola Jaten (Skripsi)*. Surakarta: Program Studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Izquierdo, Flor. 2014. *Teaching Physical Education*. (diunduh) 8 Maret 2018 pukul 07.00 WIB. **Error! Hyperlink reference not valid.**
- Kristiyanto, Agus. 2012. *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Lindstrom, Mats. 2015. *Improved Material Performance In Floorball Sticks (Implementation Of The Finite Element Method For Helically Fiber-Oriented Laminae In Cylindrical Hollow Composites)*. Sweden. (di unduh) 22 Agustus 2016 Pukul 17:45 WIB. **Error! Hyperlink reference not valid.**
- Prazan, MA Petr 2012. *Guidelines for Floorball Coaches & Development Officers*. (di unduh) 6 Desember 2017 Pukul 12.00WIB. <http://floorballcoach.org/wpcontent/uploads/2012/08/Guidelines-for-Floorball-Coaches.pdf>.
- Mackenzie, Brian. 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. © Electric Word plc
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya. Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2008. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
- Manurung, Evan. 2014. *Fisioterapi Olahraga*. (diunduh) 7 Desember 2016 pukul 08.53 WIB.
- Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip – Prinsip Statistik*. UNESA University Press.
- Nurhasan dkk.2005.*Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa Universty Press.
- Ongko, Jansen. 2015. *Applied Nutrition For Sport Performance*. Jakarta. Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia.
- Palguna, Muna. 2014. *Tes dan Pengukuran Cabang Olahraga Taekwondo*. Surabaya. (online)<http://munapalguna.blogspot.co.id/2014/12/>
- Prawira, Bangun Yuda. 2013. *Jurnal. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Sma Negeri 3 Payakumbuh*. (diunduh) 7 Desember 2016 Pukul 10.14 WIB.
- Sugiyono, 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & B*. Bandung. Alfabeta.
- Sukandiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: cv. Lubuk Agung.
- Sumosardjuno, Sadono. 1984. *Psikologi Dalam Kepeleatihan Olahraga*. Jogyakarta: FIK UNY
- Suryabrata, Sumadi. 2011. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Syamsi, Badrus. 2017. *Pengaruh Pemberian latihan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Floorball (Studi Pada Tim Putra Unesa Floorball Club). Program Studi S1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya (kSkripsi)*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya :Unesa University Press.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. Rajawali Pers
- Yunus, Moch dkk. 2014. *Exercise Physiology*. Malang. (online) <https://www.slideshare.net/mochammadyunus52/exercise-physiology-37229546>



UNESA

Universitas Negeri Surabaya