

ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Amadea Putri Sudarnoto

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

Achmad Widodo

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

Abstrak

Futsal merupakan salah satu olahraga tim yang berkembang pesat di Indonesia. Futsal adalah olahraga kompleks dengan sedikit waktu untuk mengambil keputusan sehingga memerlukan teknik dan taktik khusus dengan ditunjang kondisi fisik yang prima bagi pemainnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan metode yang digunakan melalui *survey* tes kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai dan daya tahan. Sasaran dari penelitian ini adalah 10 pemain inti putri Universitas Negeri Surabaya. Dari penelitian ini dapat disimpulkan, mengenai tingkat kondisi fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya: (1) Kecepatan pemain putri dengan rata-rata 4,85 detik masuk dalam kategori sedang, (2) Kelincahan pemain putri dengan rata-rata 4,749 detik masuk dalam kategori sedang, (3) Kekuatan Otot Tungkai pemain putri dengan rata-rata 36 detik masuk dalam kategori sedang, (4) Daya Tahan pemain putri dengan rata-rata 31,63 mL/kg/min masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: Kondisi fisik, Futsal, Putri.

Abstrack

Futsal is a sport fast growing team in Indonesia. Futsal is a complex sport with little time to make up my mind so it requires special techniques and tactics with the support of excellent physical condition for the players. The purpose of this research is to know the physical condition of the Women's Futsal Team Surabaya State University. Types of research used in this study are quantitative descriptive and methods used through a speed test survey, agility, leg muscle strength and endurance. The objectives of this study are 10 female core players of the State University of Surabaya. From this research it can be concluded, the physical condition level of the Women's Futsal Team Surabaya State University: (1) speed female players with average of 4,85 seconds entered in medium category, (2) agility female player's with an average 4,74 seconds entered in medium category, (3) leg muscle strength female player's with an average of 36 entered in medium category, endurance of player's female with an average of 31,63 mL/kg/min entered in medium category.

Keyword: Physical condition, Futsal, Female.

UNESA

PENDAHULUAN

Menurut Muhananto (2008) futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan bola di dalam ruangan. Futsal berasal dari dua kata dari Spanyol "Fut" yang diambil dari kata futbol yang artinya sepakbola, dan kata "Sala" artinya ruangan. Futsal merupakan olahraga miniatur sepakbola, yang diminati berbagai kalangan di masyarakat, dari anak kecil, remaja, dewasa, baik pria maupun wanita. Futsal adalah jenis permainan yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola, futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepakbola, waktu yang lebih singkat dari sepakbola (Rohman, 2017)a.

Sebuah cabang olahraga prestasi harus memiliki tujuan yang pasti, mempunyai tujuan yang jelas, sehingga diperlukan suatu wadah atau organisasi olahraga yang punya tujuan untuk menjalankan program latihan fisik tersebut.

Tim Futsal Putri Unesa terbentuk dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Universitas Negeri Surabaya. Tiga tahun belakangan terakhir Tim Futsal Putri Unesa memiliki prestasi yang cukup membanggakan karena sudah beberapa kali menjadi juara dan lolos ke tingkat Nasional di antaranya, Juara 1 Liga Mahasiswa *East Java Conference* 2017, Liga Mahasiswa *Nationals* 2017, Juara 1 EST Brawijaya 2018, Juara 1 Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) serta mewakilkan Jawa Timur pada POMNAS XVI 2019 (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional) di Jakarta, Juara 1 Liga Mahasiswa *East Java Conference* 2019, Liga Mahasiswa *National* 2019.

Keberhasilan tiga tahun terakhir ini menjadi bukti bahwa Tim Futsal Putri Unesa sangat serius dalam membina mahasiswi yang tergabung dalam UKM Futsal Putri Unesa, yang kelak menjadi pemain futsal profesional. Waktu latihan Futsal Putri Unesa tiga hari dalam seminggu. Pada hari Senin dan Rabu di Lapangan Internasional Unesa dimulai pukul 16:00 sampai pukul 18:00 dengan program latihan taktik dan teknik, sedangkan untuk hari Jumat di Lapangan Atletik Unesa dimulai pukul 15:00- selesai dengan program latihan fisik.

Melalui latihan kondisi fisik yang teratur pada setiap komponennya, kemampuan kondisi fisik dapat meningkat (Sheppard & Young, 2006). Maka, untuk menentukan program latihan sangat dibutuhkan data spesifik mengenai kondisi pemain Futsal Putri Unesa. Tes kondisi fisik dapat dijadikan acuan dan daya kontrol bagi pelatih dalam membuat program latihan yang tepat sesuai kondisi pemain. Dengan adanya persiapan dan pengetahuan pelatih

akan kondisi fisik pemain, prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan akan terwujud. Tidak jarang banyak klub yang mengabaikan kondisi fisik pemainnya, karena beranggapan dengan latihan – latihan fisik sudah cukup tanpa perlu melakukan tes fisik. Berkaitan dengan penjelasan di atas, bahwa penting untuk mengetahui kondisi fisik seorang pemain karena kondisi fisik merupakan hal yang fundamental bagi pemain. Melalui penelitian Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya bertujuan agar pemain dan pelatih mampu bekerja sama untuk meningkatkan kondisi fisik pemain dalam bermain futsal dengan lebih maksimal.

Dari latar belakang di atas peneliti ingin mengkaji atau menganalisis lebih dalam tentang kondisi fisik para pemain Futsal Putri Unesa, peneliti ingin mengetahui apa yang menjadi kekurangan mendasar, terkhusus kondisi fisiknya dalam mencapai puncak prestasi tim Futsal Putri Unesa. Besar harapan peneliti hasil dari penelitian tersebut dapat diketahui kondisi fisik tiap pemain dan hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai tolak ukur untuk kondisi futsal putri.

Berdasarkan analisis situasi dan kondisi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kuantitatif melalui *survey* test kondisi fisik, karena menurut Suharsimi Arikunto (2002) bahwa *survey* merupakan bagian dari studi deksriptif yang tujuannya mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah ditentukan. metode *survey* dengan pendekatan *one shoot method*, artinya pendekatan yang digunakan satu kali pengumpulan data secara langsung di lapangan (Suharsimi Arikunto:2010). Melalui penelitian deskriptif dilakukan analisis yang akt, serta sistematik terkait kondisi fisik pemain Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya. Menurut I Made Sriundy Mahardika (2015), tujuan penggunaan metode penelitian deskriptif adalah untuk berusaha menggambarkan secara faktawi, akurat dan sistematik, tentang fakta-fakta dan karakteristik suatu populasi.

Sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim ini futsal putri di Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 10 orang yang berusia 20-23 tahun.

Waktu pengambilan data penelitian dilaksanakan pada kisaran November sampai dengan 19 Desember 2019. Lokasi penelitian ini dilakukan di lapangan Sepak bola Universitas Negeri Surabaya Jl. Lidah Wetan, lakarsantri, Surabaya.

Pengolahan data penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan rumus *mean* dan persentase kategori. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah test kondisi fisik dalam cabang olahraga futsal. Dengan demikian, tes yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik menggunakan tes kekuatan otot tungkai (*stength*) menggunakan *Rope jump*, kecepatan (*speed*) Test *sprint* 30 m, daya tahan (*endurance*) menggunakan *Multistage Fines Test (MFT)*, dan kelincahan (*agility*) menggunakan *Z Run* (Meliala, 2019). Variabel-variabel yang akan diteliti sebagai landasan untuk memperoleh data penelitian ini meliputi pengukuran parameter kondisi fisik untuk pemain futsal putri Universitas Negeri Surabaya.

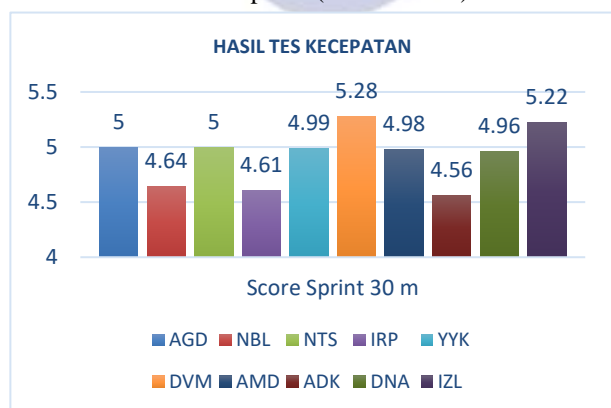
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini yakni hasil analisis data dari pengukuran analisis kondisi fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya yang di ambil sebanyak 10 pemain inti tim. Pengukuran analisis kondisi fisik ini meliputi beberapa komponen tes, yaitu: Test *sprint* 30 m, *Z Run*, *Rope Jump*, dan *Multistage Fines Test (MFT)*.

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

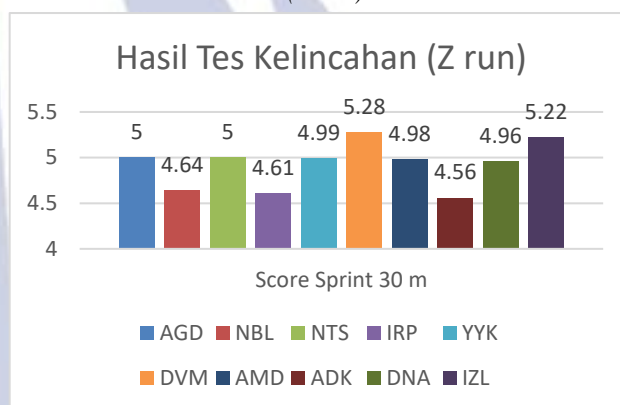
a. Hasil Tes Kecepatan (lari 30 meter)



Gambar 1. Diagram Data Tes Kecepatan

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hasil tes kecepatan dari 10 pemain futsal putri Tim Universitas Surabaya mempunyai 4 pemain masuk dalam kategori “baik” dengan persentase 40%, 4 pemain masuk dalam kategori “sedang” dengan persentase 40%, dan 2 pemain masuk dalam kategori “kurang” dengan persentase 20%. Kategori keseluruhan tes kecepatan dari 10 pemain dikatakan sedang, karena dalam penghitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 4,85 detik dimana dalam tabel norma kecepatan terdapat nilai 4,97-5,40 detik berkategori sedang.

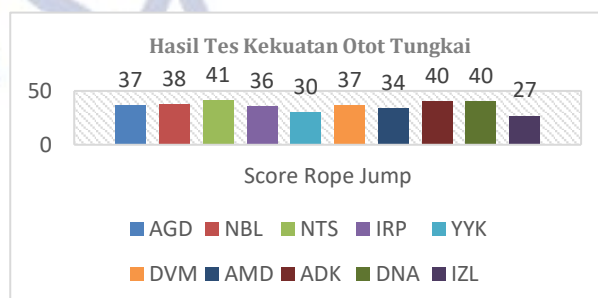
b. Hasil Tes Kelincahan (*Z run*)



Gambar 2. Diagram Data Hasil Tes Kelincahan

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hasil tes kelincahan dari 10 pemain futsal putri Tim Universitas Surabaya mempunyai 1 pemain masuk dalam kategori “baik” dengan persentase 10%, 5 pemain berkategori “sedang” dengan persentase 50%, 4 pemain berkategori “kurang” dengan persentase 40%. Kategori keseluruhan tes kelincahan dari 10 pemain dikatakan sedang, karena dalam penghitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 4,74 detik dimana dalam tabel norma kelincahan terdapat nilai 4,55-4,85 detik berkategori sedang.

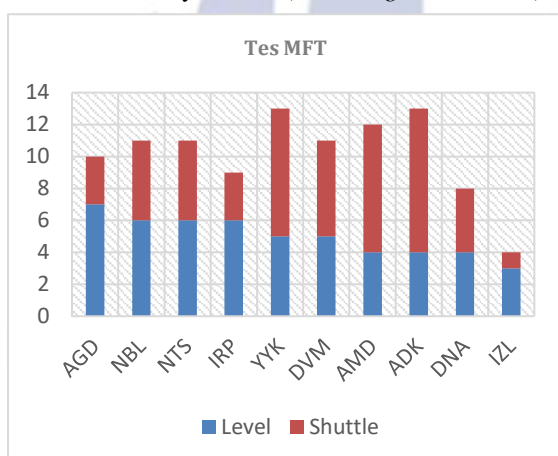
c. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Rope Jump*)



Gambar 3. Diagram Data Hasil Tes Kelincahan

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hasil tes kekuatan otot tungkai dari 10 pemain futsal putri Tim Universitas Negeri Surabaya mempunyai 4 pemain masuk dalam kaegori “baik” dengan persentase 40%, 4 pemain berkategori “sedang” dengan persentase 40%, 1 pemain berkategori “kurang” dengan persentase 10%, dan 1 pemain masuk dalam kategori “kurang sekali” dengan persentase 10%. Kategori keseluruhan tes kekuatan otot tungkai dari 10 pemain futsal putri Tim Universitas Negeri Surabaya dikatakan sedang, karena dalam penghitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 36, dimana dalam tabel norma kekuatan otot tungkai nilai 32-37 berkategori sedang.

d. Hasil Tes Daya Tahan (*Multistage Fitness Test*)



Gambar 4. Diagram Data Hasil Tes Kelincahan

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hasil tes daya tahan dari 10 pemain futsal Tim Universitas Negeri Surabaya mempunyai 6 pemain masuk dalam kategori “sedang” dengan persentase 60%, 3 pemain berkategori “kurang” dengan persentase 30%, 1 pemain berkategori “kurang sekali” dengan persentase 10%. Kategori keseluruhan tes daya tahan dari 10 pemain futsal putri Tim Universitas Negeri Surabaya dikatakan sedang, karena dalam penghitungan rata-rata mempunyai nilai 31,63 mL/kg/min, dimana dalam tabel norma VO2Max terdapat nilai 31,63 mL/kg/min berkategori sedang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal putri Universitas Negeri Surabaya. Pemain yang berjumlah 10 pemain. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kecepatan pemain futsal putri dikatakan dalam kategori “sedang”

dengan perhitungan nilai rata-rata sebesar 4,85 detik, untuk aspek kelincahan dapat dikatakan dalam kategori “sedang” dengan perhitungan rata-rata nilai sebesar 4,74 detik, pada aspek kekuatan otot tungkai pemain futsal putri dapat dikatakan dalam kategori “sedang” dengan perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 36, dan untuk aspek daya tahan pemain futsal putri dapat dikatakan dalam kategori “sedang” dengan perhitungan nilai rata-rata sebesar 31,63 mL/kg/min. berdasarkan hasil keseluruhan tes maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain futsal putri Universitas Negeri Surabaya dapat dikatakan dalam kategori sedang.

Maka perlu mendapatkan perhatian khusus atau menjadi bahan evaluasi bagi seorang pelatih dimana semua komponen kondisi fisik yang telah diuji menunjukkan hasil dalam kategori sedang. Terdapat dua tes fisik yang hasilnya menunjukkan beberapa pemain dalam kategori kurang pada tes kelincahan (*z run*) dan tes daya tahan (*multistage fitness test*), pelatih perlu meningkatkan intensitas latihan fisik pada aspek kelincahan dan daya tahan agar para pemain dapat meningkatkan performa fisik dan memiliki pasokan oksigen yang lebih banyak.

Pada hasil penelitian ini senaada pada penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2017) bahwa Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan floorball. Sebagai cabang olahraga yang gerakan bola datang dan perginya tidak teratur, maka kemampuan bergerak dengan cepat untuk mengontrol, berlari dengan zig-zag maupun berhenti secara tiba-tiba sangat diperlukan. Dan juga penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini & Herdyanto, 2018) bahwa hasil dari kondisi fisik kekuatan otot tungkai pemain futsal tiga putera FC U19 sebesar 73,82 Kg dengan kategori “Baik sekali”.

Menurut Bompa & Buzzichelli (2018) berpendapat bahwa, seorang atlet yang mengikuti program latihan fisik secara intensif selama 6-8 minggu sebelum musim pertandingan, akan memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang jauh lebih baik selama musim pertandingan. Hal ini dapat menjadi bahan evaluasi pelatih dalam memperhitungkan program latihan kondisi fisik maksimal dua bulan sebelum masa pertandingan (Harsono, 2015). Karena kondisi fisik yang baik membantu Tim Futsal Putri Unesa dapat meningkatkan kondisi fisiknya dari kategori sedang menjadi baik, serta mengikuti latihan selanjutnya, dalam usaha mencapai puncak prestasinya (Arifin & Kusuma, 2020).

Pelatih merencanakan program latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan teknik, fisik, taktik, dan kondisi psikologis (mental) untuk mencapai *goals* dengan program latihan jangka panjang atau jangka pendek terlaksana dengan baik (Harsono, 2015a). Periode latihan disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak dapat dicapai pada waktu yang telah direncanakan baik pada tahap periode persiapan, kompetisi, dan transisi (Irianto, 2018).

Unit latihan merupakan bagian terkecil dari rencana program yang terdiri dari: pemanasan, latihan inti dan pendinginan (Sari et al., 2019). Dasar pertimbangan setiap komponen fisik yang dilatih adalah fisiologi, sehingga urutan latihan harus tepat yaitu: kecepatan gerak, kekuatan, dan diakhir dengan daya tahan (Anggraini & Herdyanto, 2018).

Selain itu, gizi yang seimbang juga memegang peran penting untuk atlet berprestasi maksimal dalam suatu pertandingan (Mardiana & Prameswari, 2019). Mental pemain juga perlu diperhatikan oleh seorang pelatih karena mental merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan olahraga secara umum, dan tertuang dalam perencanaan periodisasi latihan (Adi, 2016).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung oleh deskripsi teori dan analisis data, maka hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya adalah sebagai berikut:

- Tes kecepatan diperoleh menunjukkan bahwa kondisi fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori sedang.
- Tes kelincahan diperoleh hasil tes menunjukkan bahwa kondisi fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori sedang.
- Tes kekuatan otot tungkai diperoleh hasil tes menunjukkan bahwa kondisi fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori sedang.
- Tes daya tahan diperoleh hasil tes menunjukkan bahwa kondisi fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori sedang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih diperbanyak sampel agar dapat

menjangkau seluruh atlet yang ada di UKM Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). Latihan mental atlet dalam mencapai prestasi olahraga secara maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM*, 143–153.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Agustin, D. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2).
- Anggraini, El., & Herdyanto, Y. (2018). Kualitas Kondisi Fisik (Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan) Tim Futsal Tiga Putera Fc U19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2).
- Arifin, S., & Kusuma, I. D. M. W. (2020). Analisis Terjadinya Gol Tim Futsal Putra Universitas Negeri Surabaya Pada Pomda Futsal Tahun 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Harsono. (2015a). *Kepelatihan Olahraga*. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Harsono. (2015b). *Kondisi Fisik*. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Irianto, T. (2018). *Olahraga Prestasi*.
- Mardiana, M., & Prameswari, G. N. (2019). Pemetaan dan Perumusan Kompetensi Ahli Gizi Bidang Olahraga. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(2), 213–222.
- Meliala, E. K. br. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 81. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>.
- Muhananto. (2008). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Rohman, U. (2017). Evaluasi Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini di Sekolah Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 92–104.
- Sari, Y. S., Nuzuli, N., & Jafar, M. (2019). Tingkat

Pemahaman Pelatih PPLP Provinsi Aceh Terhadap Pentingnya Pendinginan Setelah Latihan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(4).

Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility

literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.

Sriundy M., I.M. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.

