

ANALISIS LATIHAN FISIK PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 7 SURABAYA SELAMA PANDEMI COVID-19

Muhammad Naufal Khalissyarif

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
muhammad.17060484149@mhs.unesa.ac.id

Indra Himawan

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

Abstrak

Pada saat ini dengan adanya wabah virus Covid-19 pemerintah membuat beberapa kebijakan untuk memutus tali penyebaran Covid-19, seperti memberi kebijakan kepada daerah yang masuk kedalam zona merah dengan melakukan *lockdown*. Kemudian juga melakukan *physical quarantine* untuk menghindari kontak fisik supaya terhindar dari penyebaran virus. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran latihan fisik pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya selama masa pandemi COVID-19 ini terjadi. Pemetaan ini dilakukan dengan cara melakukan penelitian survei menggunakan angket. Soal pada angket ini sebanyak 8 soal yang di dalamnya berupa pilihan jawaban dan perlu menambahkan deskripsi. Angket ini diberikan kepada seluruh siswa SMA Negeri 7 Surabaya yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Subjek penelitian diambil secara random sampling dan analisis yang dilakukan menggunakan deskriptif kualitatif dengan memberikan kusioner kepada pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya dan mendeskripsikan hasil kusionernya. Hasil analisis menjelaskan bahwa Berdasarkan pengisian kuesioner dari pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya dapat disimpulkan bahwa latihan fisik daya tahan yang dilakukan di kategori frekuensi dengan skor tertinggi 44% dengan melakukan 3-5 kali/minggu, sedangkan untuk kategori durasi dengan skor tertinggi 32% dengan melakukan latihan 10-30 menit. Latihan fisik kecepatan di kategori frekuensi dengan skor tertinggi 52% dengan melakukan 1-2 kali/minggu, sedangkan untuk kategori durasi dengan skor tertinggi 48% dengan melakukan latihan 10-30 menit. Latihan fisik kelincahan di kategori frekuensi dengan skor tertinggi 41,7% dengan melakukan 3-5 kali/minggu, sedangkan untuk kategori durasi dengan skor tertinggi 40% dengan melakukan latihan kurang dari 30 menit. Latihan fisik kekuatan di kategori frekuensi dengan skor tertinggi 48% dengan melakukan 3-5 kali/minggu, sedangkan pada kategori durasi dengan skor tertinggi 36% dengan melakukan latihan 10-30 menit.

Kata Kunci : Latihan Fisik, Futsal , Covid 19

Abstract

This study aims to find out how the futsal players of SMA Negeri 7 Surabaya do physical training during the COVID-19. The mapping is done by conducting survey research using questionnaires as the instrument of the study. The questionnaire consists of eight items in answer choices with additional descriptions (open-ended questionnaire). The questionnaire is distributed to all SMA Negeri 7 Surabaya students who join futsal as their extracurricular by using random sampling as its sampling technique. The analysis conducted using qualitative descriptive by giving a questionnaire to futsal players of SMA Negeri 7 Surabaya and describing the questionnaire results. The writers found that based on the questionnaire results from the futsal players of SMA Negeri 7 Surabaya, it can be concluded that physical endurance exercise was carried out in the frequency category with the highest score of 44% by doing 3-5 times/week, while for the duration category the highest score was 32% with doing 10-30 minutes of exercise. Whereas speed physical exercise in the frequency category with the highest score of 52% by doing 1-2 times/week, while for the duration category, the highest score is 48% by doing 10-30 minutes of exercise. Then, for physical agility exercise in the frequency category with the highest score of 41.7% by doing 3-5 times/week, while for the duration category with the highest score of 40% by doing less than 30 minutes of exercise. Lastly, physical strength exercise in the frequency category with the highest score of 48% by doing 3-5 times/week, while for the duration category with the highest score 36% by doing 10-30 minutes of exercise.

Keywords: Physical Exercise, Futsal, COVID-1

PENDAHULUAN

Di awal tahun 2020, merebaknya virus corona (*covid-19*) yang menjangkiti hampir seluruh negara di dunia mengejutkan dunia. Sejak Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia telah mengumumkan keadaan darurat global untuk virus tersebut (R. Sebayang, 2020). Ini adalah fenomena luar biasa yang pernah terjadi di bumi pada abad ke-21, dan skalanya mungkin sebanding dengan Perang Dunia II, karena hampir semua acara besar (seperti acara olahraga internasional) hampir seluruhnya ditunda atau bahkan dibatalkan. Situasi ini hanya terjadi selama Perang Dunia, dan tidak pernah ada keadaan lain yang dapat membatalkan peristiwa ini. Terdapat hasil mulai 19 Maret 2020 sebanyak 214.894 orang terkena covid-19, 8.732 orang telah wafat dan orang yang lepas dari covid-19 sebanyak 83.313 orang (Aida, 2020).

Khusus di Indonesia sendiri, pemerintah sudah menetapkan status darurat bencana sejak 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 sebagai respon terhadap covid-19, dengan selama 91 hari (Koesmawardhani, 2020). Pemerintah telah mengambil langkah-langkah untuk menyelesaikan kasus khusus ini, salah satunya adalah dengan menggalakkan gerakan social distancing. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi atau bahkan memutus mata rantai penularan Covid-19, masyarakat hendaknya menjaga jarak aman minimal 2 meter dengan orang lain, dan menahan diri untuk tidak berinteraksi langsung dengan orang lain serta menghindari berkumpul bersama (CNN Indonesia, 2020).

Pada saat pandemi COVID-19 manusia dituntut untuk menjalani waktu yang panjang setiap harinya dengan melakukan kegiatannya di rumah saja. Peristiwa ini mengakibatkan kebiasaan gaya hidup yang statis pada seseorang dapat terganggu, karena dapat mempengaruhi sistem imun pada tubuh yang mengakibatkan terjadinya terjangkit berbagai penyakit yang bersifat non infeksi maupun infeksi (Jones, 2018).

Usaha lain yang dapat dilakukan untuk pencegahan ter paparnya covid-19 yaitu dengan meningkatkan kualitas pada fisik (Mondal, 2018). Bergerak dan selalu berolahraga adalah cara untuk meningkatkan kualitas fisik tubuh. Aktivitas fisik harian yang tepat dapat mencegah kelelahan akibat COVID-19. Aktivitas fisik rutin yang benar dapat meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga menghambat peradangan yang berlebihan.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang guna untuk meningkatkan dan menjaga kualitas kesehatan pada seseorang. Pada zaman sekarang banyak orang yang menyepelekan akan pentingnya manfaat berolahraga bagi tubuh. Padahal olahraga merupakan cara untuk mendapatkan hidup yang sehat dengan murah tetapi mengagumkan untuk kebugaran tubuh. Selain itu juga olahraga dapat dilaksanakan dimana pun dan kapan pun kita suka, baik itu dilakukan pada pagi, siang maupun malam sesuai keinginan. Kesehatan pada tubuh kita sangatlah penting maka dari itu diri kitalah yang harus bertanggung jawab atas menjaga kesehatan.

Olahraga merupakan latihan fisik yang baik yang dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan. Pemahaman ilmu biomekanik dan fisiologi olahraga menunjukkan bahwa banyak produk baru yang awalnya menunjukkan bahwa mereka dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan daya ledak sebenarnya dapat berbahaya bagi mereka (Bompa, 2015). Latihan adalah suatu kegiatan yang menggunakan beberapa alat untuk meningkatkan keterampilan motorik sesuai dengan manfaat dan kebutuhan latihan (Sukadiyanto, 2014). Aktivitas fisik rutin yang dilakukan dengan tepat berpotensi mencegah kepayahan Covid 19. Kepayahan Covid-19 diperkirakan disebabkan oleh tidak seimbang nya tingkat daya tahan tubuh dengan reaksi peradangan yang terjadi.

Aktivitas fisik rutin yang benar dapat meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga menghambat peradangan yang berlebihan. Aktivitas fisik secara teratur dapat mengontrol berat badan. Kegemukan dan obesitas diduga terkait dengan gejala COVID-19 yang parah dan kelelahan. Ini karena orang yang kelebihan berat badan mengalami respons peradangan yang lebih tinggi. Olahraga dapat mencegah dan mengatasi kecemasan dan depresi akibat pandemi. 4 Olahraga dan manajemen stres secara bersama-sama dapat digunakan untuk mencegah dan mengurangi depresi dan kecemasan akibat pandemi Covid-19.

Peningkatan rasa bahagia dan penurunan gejala depresi serta kecemasan didapat segera setelah selesai berolahraga. Selama masa pandemik akan terjadi sebuah perubahan pola hidup ataupun aktivitas sehari-hari. Terutama para mahasiswa olahraga yang hampir setiap hari biasanya

melakukan aktivitas fisik sekarang menjadi berkurang. Hal ini dikhawatirkan menimbulkan efek samping antara lain imun menurun dan obesitas serta masih banyak hal yang dapat mengganggu kehidupan setelah kembali normal. Pemain Futsal SMA Negeri 7 Surabaya bisa disebut juga atlet, seorang atlet harus menjaga kondisi fisik bukan hanya latihan tetapi harus sadar dengan kebutuhan fisik yang ada di pertandingan. (Fitranto et al. 2020).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor terpenting untuk mencapai prestasi olahraga. Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur-unsur seperti taktik, teknologi, dan kebugaran jasmani. Atlet sangat membutuhkan kualitas seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, kelincuhan dan koordinasi olahraga yang baik. Aspek-aspek ini diperlukan untuk bergerak dan bereaksi dengan baik dalam permainan.

Melalui penggunaan metode pelatihan fisik, teknis dan psikologis, kinerja atletik terbaik dapat diperoleh. Dalam hal meningkatkan kondisi fisik, komponen yang sangat penting dari futsal meliputi kekuatan, kelenturan, kecepatan, kelincuhan dan daya tahan. Karena futsal membutuhkan komponen tersebut. Kondisi fisik merupakan syarat bagi atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang terbaik, oleh karena itu kebugaran jasmani harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan karakteristik, karakteristik dan kebutuhan berbagai cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan kesatuan bagian tubuh yang dimiliki seseorang (Eri, 2005).

Kondisi fisik merupakan kondisi yang diperlukan untuk meningkatkan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Yuyun Yudiana, 2012).

Latihan adalah suatu kegiatan yang menggunakan beberapa alat untuk meningkatkan keterampilan motorik sesuai dengan manfaat dan kebutuhan latihan (Sukadiyanto, 2014). Ciri-ciri permainan futsal antara lain daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincuhan jangka panjang (Lhaksana, 2011).

Pelatihan didasarkan pada pengaturan ilmiah dan pengajaran, yang diselenggarakan melalui efek prosedural dan sistematis untuk

mempersiapkan kompetisi olahraga. Dalam hal kebugaran jasmani, pemain dituntut memiliki kebugaran jasmani yang prima untuk menunjang kinerjanya. Kemampuan fisik yang buruk pasti akan mempengaruhi aspek teknis dan taktis. Pemain dengan kebugaran fisik yang prima pasti akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi (Venkatachalapathy, 2014).

Saat ini olahraga yang paling populer di Indonesia adalah futsal. Kebanyakan permainan futsal sangat populer di kalangan anak muda. Tidak hanya disukai oleh pria, bahkan disukai oleh wanita (Ashari, 2019). Futsal adalah permainan berbentuk bola yang paling baik dimainkan di dalam ruangan atau di dalam ruangan. Permainan sepak bola lima lawan tidak jauh dari sepak bola, yang membedakan hanya ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu pertandingan, dan jumlah pemain inti. Total ada lima pemain, beberapa pemain pengganti dan aturan mainnya. . Futsal harus memperhatikan unsur-unsur tertentu dalam latihan dan kompetisi, yaitu teknik, fisik, taktis dan psikologis. Komponen-komponen tersebut sangat berpengaruh dalam meningkatkan performa pemain futsal.

Futsal memiliki taktik, teknik khusus dan kondisi fisik yang berbeda dari olahraga lainnya. Karakteristik yang dibutuhkan yaitu kecepatan gerak, kekuatan fisik, dan kelincuhan, untuk mendominasi gerakan dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, pemain dominan harus memiliki unsur-unsur seperti kecepatan, kekuatan, kelincuhan dan daya tahan (Amiq, 2014).

Secara umum futsal merupakan olahraga yang tidak hanya membutuhkan kecerdasan, daya tahan, daya tahan dan strategi, tetapi juga kondisi fisik yang baik, karena futsal memiliki ciri-ciri tindakan cepat, teknik yang baik, dan kebugaran fisik yang kuat. Kondisi fisik atlet dapat dilatih dan ditingkatkan saat berlatih. Selain itu, futsal memiliki kontak fisik dan gerakan yang sangat cepat. Peningkatan intensitas beban latihan yang sistematis dan teratur dengan sendirinya akan meningkatkan kondisi fisik atlet (Amiq, 2014).

Kondisi fisik khusus yang harus dimiliki seorang pemain futsal meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan (Setiawan et al., 2014) dan kecepatan. Kelima pemain lawan dalam kondisi fisik yang baik dan semua skill dapat digunakan dengan baik untuk meningkatkan performa, oleh karena itu latihan fisik harus

dilakukan secara terencana. Olahraga teratur bermanfaat bagi tubuh, termasuk daya tahan kardiovaskular (Kusuma et al., 2019).

Kondisi fisik yang paling utama untuk mendukung bermain futsal adalah latihan daya tahan aerobik. Daya tahan merupakan komponen yang sangat penting dalam melakukan aktivitas aerobik dalam waktu yang lama (Nala, 2011).

Aktivitas fisik yang terus menerus menyebabkan peningkatan denyut jantung dan laju pernapasan. Daya tahan aerobik merupakan bagian integral dari kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain futsal. Pemain futsal khususnya pemain atau atlet futsal putri membutuhkan kondisi daya tahan aerobik yang baik, karena permainan futsal dicirikan dengan kecepatan yang cepat dan waktu yang lama. Jika atlet putri tidak memiliki kemampuan aerobik yang baik, sulit untuk bermain futsal (Sandi, 2016).

(Setiawan et al, 2014) percaya bahwa dalam teknik dasar, faktor daya tahan yang buruk dapat menyebabkan tendangan yang tidak terkontrol, tidak akurat, lemah dan salah. (Yuyun Yudiana, 2012) Latihan fisik. Surakarta Futsal merupakan olahraga yang berkembang pesat di masyarakat, baik itu di bidang pendidikan, perkantoran maupun umum. Futsal bukan hanya olahraga rekreasi, tetapi juga telah menjadi olahraga kompetitif, berpartisipasi dalam berbagai kompetisi regional, nasional dan internasional.

Penyelenggaraan pertandingan futsal di tingkat regional, nasional dan internasional merupakan salah satu cara untuk meningkatkan prestasi. Futsal adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh 5 orang dengan waktu permainan 2x20 menit. Permainan Futsal dimainkan dengan gerak cepat, artinya bola akan terus menggelinding (Maryami, 2017).

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan (Murhananto, 2008), sedangkan menurut (Justinus, 2011) mengungkapkan bahwa futsal memerlukan teknik dan taktik khusus sehingga termasuk ke dalam olahraga permainan yang kompleks, oleh karena itu permainan futsal memerlukan kondisi fisik yang baik untuk dapat menunjang permainan serta memperoleh prestasi. Kondisi fisik merupakan aspek penting untuk meraih prestasi (Kusuma et al. 2019).

Futsal mengharuskan semua pemain memiliki kondisi fisik yang prima sebagai penunjang prestasinya. Sebagai apapun teknik dan

taktik pemain, jika kondisi fisik pemain kurang baik, dan ada perbedaan besar antara keterampilan teknis, taktis, dan strategis, terutama pemain dengan kondisi fisik yang sangat baik atau kondisi fisik yang sangat baik, maka ternyata kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, besar. Hal tersebut berpengaruh terhadap atlet dalam permainan futsal. Latihan jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam setiap program latihan olahraga, terutama saat menghadapi kompetisi atau pertandingan.

Pelatihan fisik mengacu pada prinsip-prinsip pelatihan yang sistematis, terencana, dan bertahap. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional berbagai sistem tubuh, sehingga meningkatkan kinerja. Program latihan kondisi fisik harus disusun dengan cermat, dilaksanakan dengan cermat, dan disiplin. Berbagai keadaan yang dapat dicapai jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik adalah: a. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. b. Peningkatan dalam kekuatan, kecepatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen fisik. c. Pelaksanaan gerak yang lebih ekonomis. d. Recovery atau pemulihan kondisi yang lebih cepat. e. Memiliki kemampuan *respons* dan umpan balik yang lebih baik.

Kondisi fisik merupakan kondisi yang diperlukan untuk meningkatkan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik perbaikan maupun pemeliharaan (Yuyun Yudiana, 2012). Komponen kondisi fisik antara lain:

Daya Tahan

Daya Tahan Daya tahan adalah kemampuan seorang atlet untuk mengatasi kelelahan ketika bekerja dalam jangka waktu yang lama dan di bawah beban. Pemain futsal harus memiliki daya tahan yang prima. Futsal adalah pekerjaan yang sangat memberatkan. Pembebanan dilakukan dalam bentuk lari, yang dilakukan secara terus menerus oleh para pemain sampai waktu permainan berakhir. Pemain diharuskan untuk bertahan dalam permainan yang panjang, yaitu permainan 2x20 menit.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang atau individu untuk melakukan perpindahan dari satu titik ke titik yang lainnya melalui gerakan-gerakan yang dihasilkan dari

kontraksi otot dalam waktu yang se singkat-singkatnya.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat saat bergerak dengan kecepatan tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah secepat mungkin selama latihan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan tindakan ledakan, daya ledak adalah kombinasi dari kecepatan dan kekuatan.

Salah satu metode latihan tanpa bola adalah dengan menggunakan model latihan loop. Pelatihan sirkuit adalah metode pengkondisian yang pertama kali diciptakan oleh Morgan dan Adamson pada tahun 1953 di Universitas Leeds di Inggris. Setiap latihan diulang beberapa kali atau untuk waktu tertentu sebelum melanjutkan ke latihan berikutnya. Latihan terdiri dari 6 hingga 10 posisi, dan atlet harus menyelesaikan serangkaian latihan dengan interval istirahat pendek.

Tergantung pada tingkat pelatihan (pemula, menengah atau lanjutan), periode pelatihan (persiapan atau kompetisi) dan tujuan pelatihan, jumlah siklus yang dilakukan selama pelatihan dapat bervariasi dari 2 hingga 6 siklus atau siklus/latihan sirkuit.

Circuit training mempunyai pengaruh pada daya tahan *cardiovascular*, dan bisa menguatkan otot-otot pernafasan, hal tersebut memberi manfaat besar pada pemeliharaan kebugaran jantung dan paru-paru. Dalam memilih jenis beban latihan tiap pos sesuai pada aspek yang menjadi tujuan utama yang ingin dicapai (Sukadiyanto, 2014).

Latihan sirkuit berdampak pada daya tahan kardiorespirasi, dapat memperkuat otot-otot pernapasan, dan sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan kardiorespirasi. Jenis beban latihan untuk setiap posisi dipilih sesuai dengan tujuan utama yang ingin dicapai (Sukadiyanto, 2014).

Circuit training adalah mode olahraga yang menggabungkan kekuatan, daya ledak, kecepatan, dan daya tahan anaerobik atau latihan daya tahan aerobik. Dapat dikatakan bahwa latihan sirkuit akan mempengaruhi kualitas daya tahan atlet dalam jangka pendek. Hal ini karena latihan sirkuit mencakup hampir semua komponen kondisi fisik, yang dilakukan secara bersamaan dengan ritme tinggi dalam waktu yang relatif singkat (Venkatachalapathy, 2015).

Keuntungan utama dari latihan sirkuit dribbling adalah dapat melatih perasaan menggiring bola, yang sangat berguna dalam kompetisi. Latihan terbaik adalah latihan yang mirip dengan situasi permainan, ketika permainan futsal dimainkan di tempat yang terbatas dan sempit, tentu saja frekuensi passingnya sangat tinggi. Latihan sirkuit dribbling menggabungkan latihan fisik dan latihan passing. Selain itu dengan adanya alat media yaitu bola dalam latihan sirkuit dengan bola dapat merangsang kemampuan motorik atlet. Latihan dapat mengubah daya adaptasi beban terhadap kemampuan fisik dengan memberikan beban pada otot. Jika otot menanggung beban dan tekanan sesuai dengan kemampuannya menahan beban, maka otot tersebut nantinya akan beradaptasi untuk meningkatkan kapasitasnya (Sukadiyanto, 2014).

METODE

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang menggunakan metode survei dan kuesioner untuk mengumpulkan informasi atau data. Deskriptif di sini mengacu pada bagaimana para pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya melakukan latihan fisik selama pandemi covid-19. Penelitian dilakukan di Provinsi Jawa Timur, Kota Surabaya pada bulan April 2021 menggunakan Google Form. Alasan memilih jenis pemilihan deskriptif kualitatif dikarenakan penelitian ini dilakukan ditengah pandemi covid-19.

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini merupakan Random Sampling ialah metode pengambilan sampel di mana orang dalam populasi, baik secara individual ataupun berkelompok diberi peluang yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel ataupun biasa disebut dengan pengambilan sampel secara acak ataupun rambang ialah tanpa pilih pilih. Yang dimaksud merupakan pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya dengan jumlah sampel 30 siswa laki-laki dan tidak ada kriteria khusus dalam pemilihan sampelnya.

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan atau ditetapkan kepada responden dengan tujuan mengetahui latihan fisik pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya.

Uji validitas dan uji reliabilitas dapat dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 23. Uji validitas dapat dikatakan valid apabila hasil *r* hitung

> r tabel. Pada penelitian ini menggunakan 8 butir soal dan menunjukkan 8 butir soal valid, r tabel yang digunakan yaitu 0,6319 dengan menggunakan 30 responden.

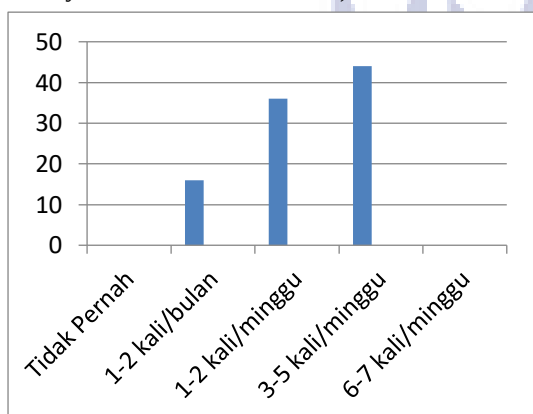
Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan angket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik analisis deskriptif. Hasil analisis data dari penelitian ini berupa deskripsi dari hasil angket yang disebar melalui google form.

Analisis yang dilakukan sejauh ini menggunakan uji deskriptif dengan hasil analisis latihan fisik pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya selama pandemi *COVID 19* dengan menggunakan sampel sebanyak 30 siswa laki-laki dengan kisaran usia 16 sampai 18 tahun dan berat badan 50 sampai 80 kg.

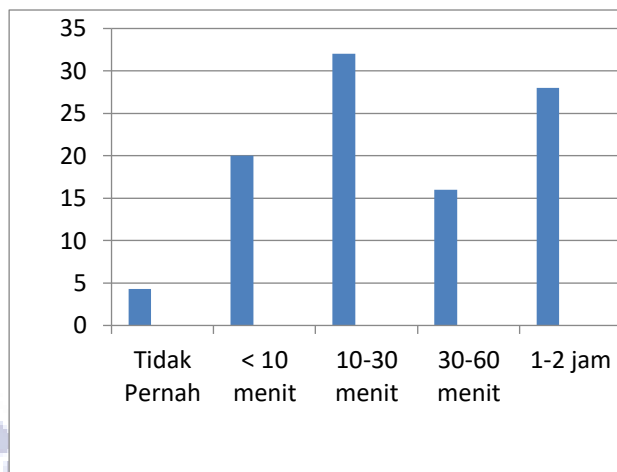
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis latihan fisik daya tahan pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya menunjukkan di kategori frekuensi, dengan skor tertinggi 44% dengan melakukan latihan 3 sampai 5 kali dalam seminggu dan skor terendah 4% dengan tidak melakukan latihan sama sekali. Untuk kategori durasi, dengan skor tertinggi 32% dengan melakukan latihan selama 10 sampai 30 menit dan skor terendah 4% dengan tidak melakukan latihan sama sekali selama masa pandemi *COVID 19*. Permainan futsal yang sangat cepat, pemain diharuskan memiliki ketahanan fisik untuk selalu bergerak dari satu posisi ke posisi lain dengan waktu yang cukup lama. Sehingga pemain membutuhkan daya tahan kardiorespirasi yang tinggi. Oleh karena itu terdapat hubungan kapasitas vital paru paru-paru dengan daya tahan kardiorespirasi (Syahda, Damayanti, and Imanudin 2016).

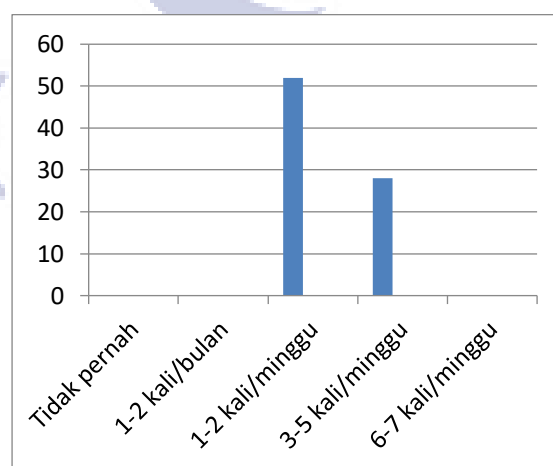


Gambar 1. Frekuensi Latihan Fisik Daya Tahan.

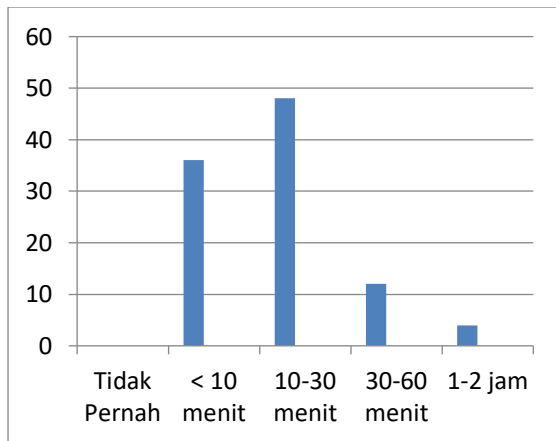


Gambar 2. Durasi Latihan Fisik Daya Tahan.

Berdasarkan hasil analisis latihan fisik kecepatan pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya menunjukkan di kategori frekuensi, dengan skor tertinggi 52% dengan melakukan latihan 1 sampai 2 kali dalam seminggu dan skor terendah 20% dengan melakukan latihan 3 sampai 5 kali dalam seminggu. Untuk kategori durasi, dengan skor tertinggi 48% dengan melakukan latihan selama 10 sampai 30 menit dan skor terendah 4% dengan melakukan latihan selama 1 sampai 2 jam selama masa pandemi *COVID 19*. Unsur kecepatan sangat berpengaruh pada permainan futsal, sesuai karakteristik permainan futsal, seorang pemain diharuskan dapat melakukan pergerakan transisi yang cepat untuk berpindah posisi dan menggiring bola, sehingga unsur kecepatan dan kelincahan memiliki keterkaitan pada kemampuan seseorang dalam menggiring bola (Gunawan, Suherman, and Sudirjo 2016).

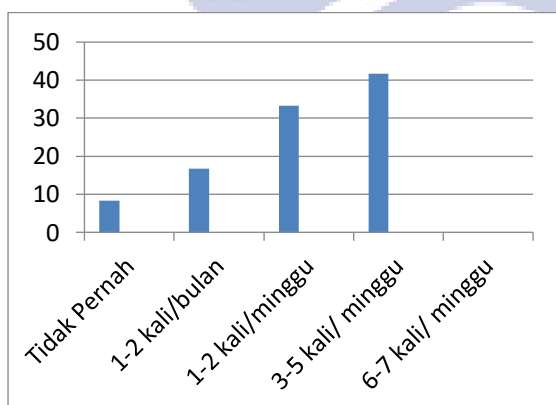


Gambar 3. Frekuensi Latihan Fisik Kecepatan.

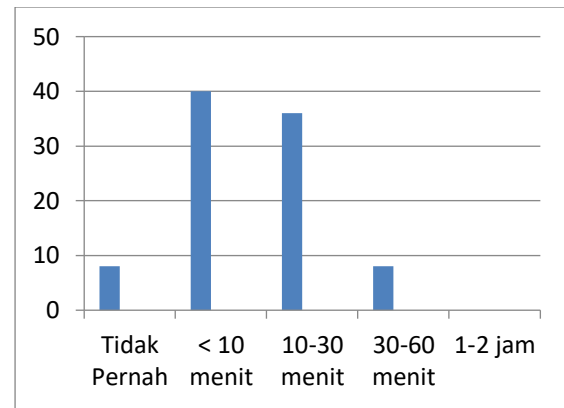


Gambar 4. Durasi Latihan Fisik Kecepatan.

Berdasarkan hasil analisis latihan fisik kelincihan pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya menunjukkan di kategori frekuensi, dengan skor tertinggi 41,7% dengan melakukan latihan 3 sampai 5 kali dalam seminggu dan skor terendah 8,3% dengan tidak melakukan latihan sama sekali. Untuk kategori durasi, dengan skor tertinggi 40% dengan melakukan latihan selama kurang dari 10 menit dan skor terendah terdapat 2 kategori yaitu 8% dengan tidak melakukan latihan sama sekali dan melakukan latihan selama 30 sampai 60 menit selama masa pandemi *COVID 19*. Permainan futsal dilakukan dengan bergerak secara cepat dengan lapangan lebih kecil dibandingkan olahraga sepakbola, pemain futsal diharuskan memiliki kelincihan yang baik, berguna untuk melewati lawan atau mengelabui lawan serta mengontrol bola dengan bergerak. Kelincihan memiliki hubungan dengan ketepatan terhadap kemampuan stop passing (Arwin 2017).

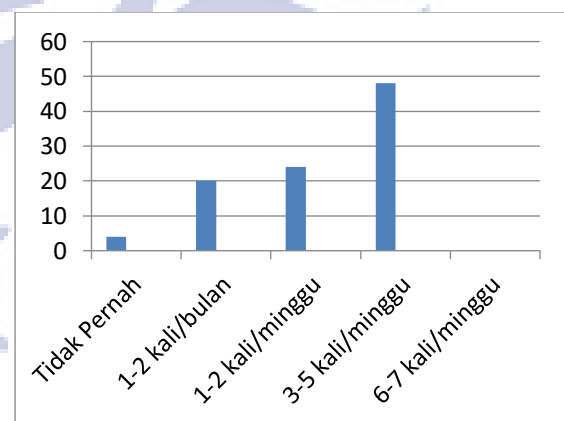


Gambar 5. Frekuensi Latihan Fisik Kelincihan.

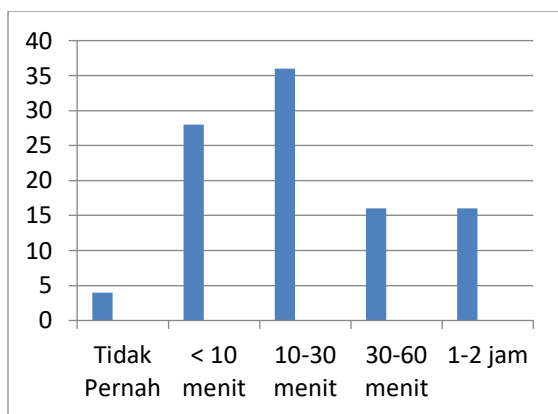


Gambar 6. Durasi Latihan Fisik Kelincihan.

Berdasarkan hasil analisis latihan fisik kekuatan pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya menunjukkan di kategori frekuensi, dengan skor tertinggi 48% dengan melakukan latihan 3 sampai 5 kali dalam seminggu dan skor terendah 4% dengan tidak melakukan latihan sama sekali. Untuk kategori durasi, dengan skor tertinggi 36% dengan melakukan latihan selama 10 sampai 30 menit dan skor terendah 4% dengan tidak melakukan latihan sama sekali selama masa pandemi *COVID 19*. Latihan dapat mengubah daya adaptasi beban terhadap kemampuan fisik dengan memberikan beban pada otot. Jika otot menanggung beban dan tekanan sesuai dengan kemampuannya menahan beban, maka otot tersebut nantinya akan beradaptasi untuk meningkatkan kapasitasnya (Sukadiyanto, 2014).



Gambar 7. Frekuensi Latihan Fisik Kekuatan.



Gambar 8. Durasi Latihan Fisik Kekuatan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata daya tahan pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya berada dalam kategori baik, hal ini dikarenakan para siswa melakukan latihan fisik daya tahan 3-5 kali dalam seminggu. Hasil ini senada dalam Syahda (2016) Permainan futsal yang sangat cepat, pemain diharuskan memiliki ketahanan fisik untuk selalu bergerak dari satu posisi ke posisi lain dengan waktu yang cukup lama. Sehingga pemain membutuhkan daya tahan kardiorespirasi yang tinggi. Oleh karena itu terdapat hubungan kapasitas vital paru paru-paru dengan daya tahan kardiorespirasi. Pada latihan fisik kecepatan didapatkan rata-rata kecepatan berada dalam kategori cukup, hal ini dikarenakan para siswa melakukan latihan fisik 1-2 kali dalam seminggu. Hasil ini senada dalam Gunawan (2016) Unsur kecepatan sangat berpengaruh pada permainan futsal, sesuai karakteristik permainan futsal, seorang pemain diharuskan dapat melakukan pergerakan transisi yang cepat untuk berpindah posisi dan menggiring bola, sehingga unsur kecepatan dan kelincahan memiliki keterkaitan pada kemampuan seseorang dalam menggiring bola. Pada latihan fisik kelincahan didapatkan rata-rata kecepatan berada dalam kondisi baik, hal ini dikarenakan para siswa melakukan latihan fisik 3-5 kali dalam seminggu. Hasil ini senada dalam Arwin (2017) Permainan futsal dilakukan dengan bergerak secara cepat dengan lapangan lebih kecil dibandingkan olahraga sepakbola, pemain futsal diharuskan memiliki kelincahan yang baik, berguna untuk melewati lawan atau mengelabui lawan serta mengontrol bola dengan bergerak. Kelincahan memiliki hubungan dengan ketepatan terhadap kemampuan stop passing. Pada latihan fisik kekuatan didapatkan rata-rata kekuatan dalam kondisi baik, hal ini dikarenakan para siswa

melakukan latihan fisik 3-5 kali dalam seminggu. Hasil ini senada dalam Sukadiyanto (2014) Latihan dapat mengubah daya adaptasi beban terhadap kemampuan fisik dengan memberikan beban pada otot. Jika otot menanggung beban dan tekanan sesuai dengan kemampuannya menahan beban, maka otot tersebut nantinya akan beradaptasi untuk meningkatkan kapasitasnya.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini mencakup beberapa kategori latihan fisik yaitu latihan daya tahan, latihan kecepatan, latihan kelincahan dan latihan kekuatan. Keempat latihan fisik tersebut merupakan komposisi latihan yang ada di cabang olahraga futsal. Berdasarkan pengisian kuesioner dari pemain futsal SMA Negeri 7 Surabaya dapat disimpulkan bahwa latihan fisik daya tahan yang dilakukan di kategori frekuensi dengan skor tertinggi 44% dengan melakukan 3-5 kali/minggu, sedangkan untuk kategori durasi dengan skor tertinggi 32% dengan melakukan latihan 10-30 menit. Latihan fisik kecepatan di kategori frekuensi dengan skor tertinggi 52% dengan melakukan 1-2 kali/minggu, sedangkan untuk kategori durasi dengan skor tertinggi 48% dengan melakukan latihan 10-30 menit. Latihan fisik kelincahan di kategori frekuensi dengan skor tertinggi 41,7% dengan melakukan 3-5 kali/minggu, sedangkan untuk kategori durasi dengan skor tertinggi 40% dengan melakukan latihan kurang dari 30 menit. Latihan fisik kekuatan di kategori frekuensi dengan skor tertinggi 48% dengan melakukan 3-5 kali/minggu, sedangkan pada kategori durasi dengan skor tertinggi 36% dengan melakukan latihan 10-30 menit.

Saran

Berdasarkan analisis pembahasan penelitian yang telah diuraikan diatas, kelemahan dan keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu, penelitian ini hanya berfokus pada latihan fisik seperti VO2Max pada latihan daya tahan, sprint pendek atau lari bolak balik pada latihan kecepatan, lari *zig-zag* dan menggiring bola pada latihan kelincahan, *shooting* dan *passsing* pada latihan kekuatan. Diperkirakan masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi latihan fisik pada permainan olahraga futsal siswa SMA Negeri 7 Surabaya. Oleh karena itu penulis menyarankan kepada penelitian selanjutnya agar meneliti tentang

variabel lain yang masih berhubungan dengan latihan fisik permainan olahraga futsal. Sehingga dapat membandingkan hasil penelitian dengan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, N. R. (2020, Maret 19). Update Virus Corona di Dunia: 214.894 Orang Terinfeksi, 83.313 Sembuh, 8.732 Meninggal Dunia. *Kompas.com*. Diunduh dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/19/081633265/update-viruscorona-di-dunia-214894-orang-terinfeksi-83313-sem-buh-8732>
- Almy, MA dan Sukadiyatno. (2014). Perbedaan Pengaruh *Circuit training* dan *Fartlek Training* Terhadap Peningkatan VO2max dan Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59-68.
- Amiq, Fahrial. 2014. *Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, Dan Peraturan Permainan)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arwin, Hasbi. 2017. "Hubungan Ketepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Stop Passing Olahraga Sport Science and Health | Vol. 2(6): 2020 338 Futsal Pada Siswa Sma Negeri 9 Banda Aceh." 3(3):189-95.
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110-15.
- Bompa, (2015). *Periodization Training for Sports*. United States : Human Kinetics.
- CNN Indonesia. (2020, Maret 14). Mengenal Social Distancing sebagai Cara Mencegah Corona. *CNN Indonesia*. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/gayahidup/20200314102823-255-483358/mengenal-social-distancing-sebagai-caramencegah-corona>
- Eri Pratiknyo Dwi Kusworo, 2005. Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga, Diklat Mata Kuliah Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. UNNES.
- Fitranto, Nur, Tirto Apriyanto, Mohamad Rizal Octyawan, Pendidikan Kepelatihan
- Gunawan, Yusup Rochmat, Ayi Suherman, and Encep Sudirjo. 2016. "Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2SN Kecamatan Sumedang Utara." *Sportive* 1(1):1-12.
- Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, and Universitas Negeri Jakarta. 2020. "Analisis Vo 2 Max Melalui Velocity Critical Run Tim Futsal Putra SMA Plus PGRI Cibinong," 143-50.
- Justinus, L. (2011). Inspirasi dan Spirit Futsal. Raih Asa Sukses.
- Jones, A. W., & Davison, G. (2018). Exercise, Immunity, and Illness. In *Muscle and Exercise Physiology*. Elsevier Inc.
- Koesmawardhani, N. W. (2020). Pemerintah Tetapkan Masa Darurat Bencana Corona hingga 29 Mei 2020. *Detiknews*. Diunduh dari <https://news.detik.com/berita/d-4942327/pemerintah-tetapkan-masa-darurat-bencana-corona-hingga-29-mei-2020>.
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2019). The Effect of Nutritional Status, Level of Physical Activity and Hemoglobins on Physical Endurance. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 186-195. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.607>
- Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: BeChampion.
- Maryami, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016. *Journal Student UNY*.
- Murhananto. (2008). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. PT. Kawan Pustaka.Press.
- Mondal, Amalesh. Chatterjee, S. (2018). Exercise and Immunity: A Correlated Mechanism. *International Journal of Health Science and Research*, 8(8), 284-294.
- Nala. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. UNUD.
- Sandi, I. N. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi. *Sport and Fitness Journal*, 4(2).
- Sebayang, R. (2020, Januari 31). Awas! WHO Akhirnya Tetapkan Corona Darurat Global. *CNBC Indonesia*. Diunduh dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200131060856-4-134146/awas-whoakhirnya-tetapkan-corona-darurat-global>.

- Setiawan, H., Soetardji, & Nugroho, P. (2014). Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porprov Kota Semarang Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*.
- Syahda, Ilman Alifa, Imas Damayanti, and Iman Imanudin. 2016. "Hubungan Kapasitas Vital Paru-Paru Dengan Daya Tahan Cardiorespiratory Pada Cabang Olahraga Sepak Bola." *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 1(1):24-28.
- Venkatachalapathy R. (2015). Effect *Circuit Training* Programme on Speed and Agility. *International Journal of Recent Research and Aplied Studies*. 2 (2), 71-72.
- Yuyun Yudiana. 2012. *Latihan Fisik*. Surakarta.

