ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRI TIM TULUNGAGUNG DALAM PERSIAPAN PORPROV JAWA TIMUR TAHUN 2022

Yayuk
S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
yayuk.18003@mhs.unesa.ac.id

Achmad Widodo
S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
achmadwidodo@unesa.ac.id

Abstrak

Tim Futsal Putri PORPROV Tulungagung dalam persiapan menghadapi kejuaraan PORPROV XII Jawa Timur Tahun 2022.Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif. Subjek penelitian adalah Tim Futsal Putri PORPROV Tulungagung sebanyak 16 orang. Metode pengambilan data dalam penelitian menggunakan metode survey dengan pengambilan data melalui satu kali tes kondisi fisik terhadap seluruh subjek penelitian. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu Multistage Fitness Test (MFT) , Lari 30 meter, dan Lari Bolak-balik 10 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik Tim Futsal Putri PORPROV Tulungagung secara umum pada nilai keseluruhan memperoleh hasil dengan nilai rata rata 9,8 termasuk dalam kategori "Sedang", dan terdapat 5 pemain masuk dalam kategori "Baik" dengan persentase 31%. Sedangkan kondisi fisik daya tahan yang diukur melalui Multistage Fitness Test (MFT) termasuk ke dalam kategori "Kurang" dengan hasil rata-rata VO2Max sebesar 32,9. Sedangkan, pada aspek kecepatan melalui tes Lari 30 meter, kondisi fisik Tim Futsal Putri PORPROV Tulungagung termasuk ke dalam kategori "Sedang" dengan hasil rata-rata sebesar 5,12 detik. Selanjutnya, pada aspek kelincahan melelui tes lari bolak-balik 10 meter, kondisi kondisi fisik pemain futsal putri PORPROV Tulungagung termasuk ke dalam kategori "Baik" dengan hasil rata-rata 12,39 detik.
Kata Kunci: kondisi fisik, futsal, kecepatan, kelincahan

Abstract

This study aimed to analyze physical condition of Women's Futsal PORPROV Tulungagung Team in preparing to PORPROV XII East Java in 2022. This research is a quantitative research with a descriptive method approach. The subject of the research was the Women's Futsal PORPROV Team of Tulungagung as many as 16 people. The data collection method in this study used a survey method with data collection through one physical condition test for all research subjects. The instruments used in the study were the Multistage Fitness Test (MFT) , 30 meter running, and 10 meter back-and-forth running. The results showed that the physical condition of the Tulungagung PORPROV Women's Futsal Team in general obtained results with an average score of 9.8 included in the "Medium" category, and there were 5 players in the "Good" category with a percentage of 31%. While, the physical condition of endurance as measured through the Multistage Fitness Test (MFT) is included in the "Less" category with an average VO2Max result of 32.9. While, in the aspect of speed through the 30-meter running test, the physical condition of the Tulungagung PORPROV Women's Futsal Team was included in the "Medium" category with an average result of 5.12 seconds. Furthermore, in the agility aspect through the 10-meter back and forth test, the physical condition of the Women's Futsal PORPROV Team of Tulungagung was included in the "Good" category with an average result of 12.39 seconds.
Keywords: physical condition, futsal, speed, agility

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki peran utama yang sangat penting bagi kesehatan tubuh. Selain itu, olahraga dalam perkembangannya menurut Huda (2021) merupakan kegiatan berupa olahraga rekreasi atau kegiatan yang menghibur dan menyenangkan, serta olahraga berperan untuk meningkatkan potensi dalam berprestasi. Dan menurut Felani (2019) juga mengatakan bahwa selain meningkatkan kebugaran, kesehatan serta olahraga rekreasi, perkembangan olahraga ini juga berbentuk melalui prestasi.

Olahraga prestasi menurut Musrifin (2018) merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan suatu potensi yang ada pada diri seseorang yang dilakukan secara terencana serta berjenjang dengan memiliki tujuan untuk meraih suatu prestasi yang tinggi. Dengan menjadikan sebuah ajang prestasi setiap daerah maupun tingkat provinsi menyelenggarakan kejuaraan yang memiliki visi dan misi untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi seseorang atlet dalam mencapai prestasinya. Hal tersebut dikatakan oleh Felani (2019) bahwa telah terbukti sudah semakin banyak prestasi olahraga bermunculan di Indonesia dan salah satunya didaerah-daerah dalam mengikuti kejuaraan.

Kejuaraan PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) merupakan salah satu program unggulan dari KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia di tingkat provinsi yang memberikan wadah dan membina olahraga prestasi di Indonesia yang diikuti oleh berbagai provinsi salah satunya Provinsi Jawa Timur. Berbagai macam cabang olahraga terdaftar dalam kejuaraan PORPROV Jawa Timur, salah satu diantaranya adalah cabang olahraga futsal. Cabang olahraga futsal pada kejuaraan PORPROV sudah dilaksanakan pada tahun 2013 di daerah Madiun, Jawa Timur. Namun hanya tim putra saja yang mengikuti kejuaraan ini. Pada tahun 2019 PORPROV Jawa Timur futsal tim futsal putri baru mulai dilaksanakan tepatnya di daerah Tuban. Kejuaraan PORPROV Jawa Timur pada cabang olahraga futsal dikuti oleh berbagai wilayah daerah salah satunya Kabupaten Tulungagung. Pada pelaksanan Kejuaraan PORPROV XI Jawa Timut Tahun 2019 tim futsal putri Kabupaten Tulungagung mencetak sejarah pertama kali yang meraih medali emas pada kejuaraan tersebut. Perlu diketahui bahwasanya pelaksanaan kejuaraan PORPROV tiap-tiap cabang olahraga melewati babak kualifikasi Pra-PORPROV. Karena cabang olahraga futsal untuk tim putri baru dilaksanakan tahun 2019 yang bertempat di daerah Tuban Jawa Timur, maka hal itu tim putri tidak ada babak kualifikasi Pra-PORPROV. Sehingga futsal putri Kabupaten Tulungagung pada Kejuaraan PORPROV tahun selanjutnya yang digelar pada tahun 2022 tidak mengikuti babak kualtifikasi Pra-PORPROV, dari segi itu tim futsal putri Tulungagung mendapat keuntungan dan juga kerugian. Dari keuntungan itu sendiri tim futsal putri Tulungagung dapat langsung lolos tanpa babak kualifikasi Pra-PORPROV sedangkan dari kerugiannya belum tahu lawan yang akan dihadapi nanti.

Terkait penjelasan diatas, Tim Futsal Putri PORPROV Tulungagung membutuhkan kesiapan yang sangat matang dalam menghadapi lawan pada kejuaraan yang akan datang yaitu Kejuaraan PORPROV XII Jawa Timur Tahun 2022. Keberhasilan Tim Futsal Putri PORPROV Tulungagung pada Tahun 2019 lalu menjadi acuan dimana tim futsal putri PORPROV Tulungagung di tahun 2022 dalam kesungguhan mereka menjalankan program latihan, harapan pelatih dan pemain PORPROV di tahun 2022 dapat mempertahankan gelar juara. Melalui hasil pengamatan selama 4 bulan (November, Desember, Januari, Februari,) tim futsal PORPROV Tulungagung dalam menjalankan latihan, waktu pelaksanaan latihan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, yaitu 2 kali latihan dengan tatap muka dan latihan melalui via zoom 1 kali, ditambah dengan latihan di club masing – masing 1-2 kali dalam semingu. Menurut Litardiansyah & Hariyanto (2020) dalam upaya peraihan prestasi, pelatih harus memperhatikan frekuensi latihan karena hal tersebut faktor yang sangat berpengaruh. Harapan pelatih dalam seminggu dengan frekuensi latihan di tim PORPROV pemain juga menambah latihan di club masing-masing, jadi total frekuensi latihan kurang lebih 4 kali dalam seminggu. Menurut Lumintuarso et al. (2015) latihan dengan frekuensi 3-6 kali dalam satu minggu sebagai acuan dalam berprestasi.

Pencapaian dalam kegiatan suatu olahraga salah satunya yaitu prestasi, dengan memenuhi kemampuan secara maksimal pada cabang olahraga yang diikuti (Felani, 2019). Untuk mengupayakan kemampuan yang maksimal dan kesiapan yang matang dalam bermain futsal dan berprestasi banyak faktor yang dibutuhkan, diantaranya yaitu kondisi

fisik. Hal ini diungkapkan oleh Yusuf & Zainuddin (2020) dalam pencapaian prestasi secara optimal hal yang sangat penting pada masa persiapan yaitu persiapan kondisi fisik.

Kondisi fisik itu sendiri banyak macam komponennya, menurut Barasakti & Faruk (2019) mengatakan "Komponen kondisi fisik diantaranya, kekuatan (strenght), daya tahan (endurance), daya ledak (muscular power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), reaksi (reaction), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), koordinasi (coordination)". Namun kompenen yang lebih mendominasi dalam bermain futsal diantaranya yaitu daya tahan, kecepatan dan kelincahan. Hal ini di ungkapkan oleh Wakasito & Wiriawan (2021) bahwa cabang olahraga futsal memliki karasteristik dan membutuhkan komponen yang lebih dominan diantaranya yaitu daya tahan, kecepatan dan kelincahan. Dari ketiga komponen tersebut, untuk mengetahui kesiapan kondisi fisik pemain yaitu dengan cara melakukan tes dan pengukuran.

Latar belakang menunjukkan bahwa Tim Futsal Putri PORPROV Tulungagung selama latihan 4 bulan (November, Desember, Januari, Februari) belum menjalankan test pada kondisi fisik pemain, maka peneliti ingin mengkaji dengan tujuan mengetahui tingkat kondisi fisik selama latihan yang telah dijalankan. Maka dengan mengetahui hasilnya, tes kondisi fisik menjadikan acuan bagi pelatih dalam membuat program latihan dan sebagai daya kontrol yang tepat dan sesuai dengan kondisi pemain (Sudarnoto, 2021). Harapan besar peneliti dari hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur bagi pemain futsal putri PORPROV Tulungagung untuk pencapaian prestasi.

Berdasarkan uraian latar belakang peneliti melakukan penelitian yang berujudul "Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri Tim Tulungagung dalam Persiapan PORPROV Jawa Timur Tahun 2022"

METODE

Jenis penelitian ini berupa penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif. Tujuan menggunakan metode penelitian deskriptif menurut Mahardika, (2016) yaitu untuk menggambarkan dengan faktawi, akurat dan sistematik serta tentang fakta dan karateristik dari populasi. Menurut Saputra et al., (2020) penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang memeiliki tujuan mengetahui dan menggambarkan suatu kenyataan dari objek yang sedang diteliti untuk memberikan kesimpulan data yang sesungguhnya.

Penelitian ini menggunakan jumlah seluruh pemain Futsal Putri PORPROV Tulungagung yang berjumlah 16 pemain. Penelitian ini disebut dengan studi populasi, yang berarti jumlah seluruh individu ataupun objek yang dimaksudkan untuk diteiliti (Maksum, 2012).

Waktu pelaksanaan penelitian pada tanggal 19 – 26 Maret 2022, pada pukul 14.00 WIB – selesai. Tempat pelaksanaan penelitian di Lapangan Asatu Futsal Tulungagung.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini mengggunakan Instrumen Penelitian diantaranya adalah:

1. Multistage Fitness Test (MFT)
2. Tes kondisi fisik digunakan untuk mengukur daya tahan.
3. Lari 30 meter
4. Lari bolak-balik 10 meter

Penelitian ini menggunakan satu kali dalam melakukan pengumpulan data yaitu dengan menggunakan pendekatan "One Shot Method" (Bahtiar & Faruq, 2019). Penelitian ini ditujukan pada Tim Futsal Putri PORPROV Tulungagung melalui survei tes kondisi fisik.

Selanjutnya hasil kategori kondisi fisik dikonfersi melalui nilai poin dari kategori pada norma kondisi fisik dan hasil total nilai poin terbaik dibandingkan melalui hasil total waktu dari 3 kali uji coba pertandingan dari hasil total waktu terlama pada pemain.

Penelitian dalam pengolahan data menggunakan metode analisis rata rata (mean), persentase (%) dari hasil yang diperoleh dengan bantuan menggunakan bantuan Microsoft Excel (Abidah & Bakti, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data pada pemain Futsal Putri PORPROV Tulungagung dengan perolehan data pelaksanaan hasil tes kondisi fisik yang terdiri dari tes daya tahan menggunakan Multistage Fitness Test (MFT) , tes kecepatan menggunakan Lari 30 meter dan tes kelincahan menggunakan Lari Bolak-Balik 10 meter. Hasil data yang diperoleh selanjutnya dikelola berdasarkan norma untuk mengetahui

berdasarkan kategori dan hasil kategori dimasukkan dalam persentase. Hasil perolehan data dari 16 sampel sebagai berikut:

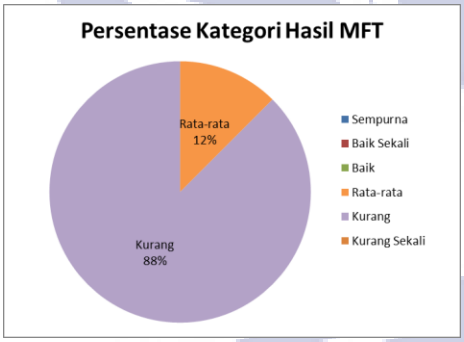
1. Multistage Fitness Test (MFT)

Tabel 1 Hasil Tes Daya Tahan (MFT)

Hasil Perolehan MFT	
Hasil/maximum	37,8
Hasil minimum	30,1
Hasil rata-rata	32,9

Hasil rata-rata pada Tabel 1 dari data tes tingkat daya tahan (MFT) pemain Futsal Putri PORPROV Tulungagung sebesar 32,9 termasuk dalam kategori "Kurang". Menurut (Mahardika, 2015) dalam norma tes MFT terdapat nilai 32,5 – 37,1 yang dikategorikan "Kurang".

Diagram 1 Kategori Persentase Hasil Tes Multistage Fitness Test (MFT)



Berdasarkan Tabel 1 dan diagram 1 hasil penilaian dan kategori tes daya tahan (MFT) dari 16 pemain futsal putri PORPROV Tulungagung dapat dijelaskan bahwa terdapat 2 pemain dalam kategori "Rata-rata" dengan persentase 12%, terdapat 14 pemain dalam kategori "Kurang" dengan persentase 88%.

2. Lari 30 meter

Tabel 2 Hasil Tes Kecepatan (30 meter)

Hasil Perolehan Lari 30 meter	
Hasil maximum	5.80 detik
Hasil minimum	4.26 detik
Hasil rata – rata	5.12 detik

Hasil perhitungan rata-rata dari data tes kecepatan (lari 30 meter) pemain Futsal Putri PORPROV Tulungagung sebesar 5,12 detik termasuk dalam kategori "Sedang". Menurut (Mahardika, 2015) dalam norma tes kecepatan (lari 30 meter) terdapat nilai 4,97 – 5,40 detik yang dikategorikan "Sedang".

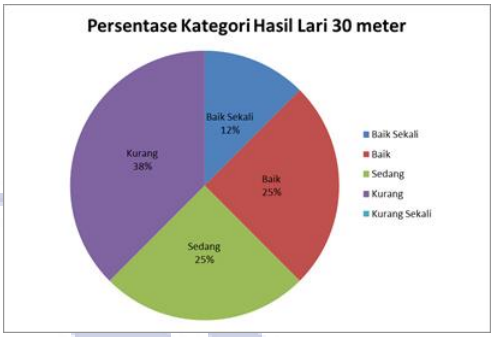


Diagram 2 Persentase Kategori Hasil Tes Lari 30 meter

Berdasarkan tabel 2 dan diagram 2 hasil dan kategori tes kecepatan (lari 30 meter) dari 16 pemain futsal putri PORPROV Tulungagung dapat dijelaskan bahwa terdapat 2 pemain dalam kategori "Baik Sekali" dengan persentase 12%, terdapat 4 pemain dalam kategori "Baik" dengan persentase 25%, terdapat 4 pemain dalam kategori "Sedang" dengan persentase 25%, terdapat 6 pemain dalam kategori " Kurang" dengan persentase 38%.

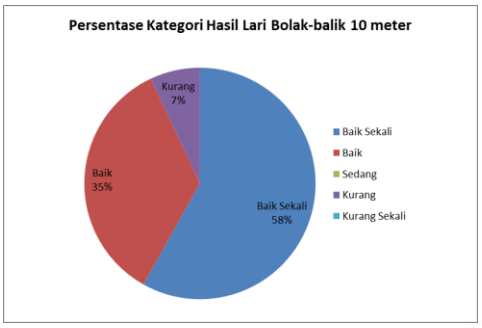
3. Lari Bolak-balik 10 meter

Tabel 3 Hasil Tes Kelincahan (Lari Bolak – balik 10 meter)

Hasil Perolehan Lari Bolak-Balik 10 meter	
Hasil maximum	12,39 detik
Hasil minimum	11,2 detik
Hasil rata- rata	12,39 detik

Hasil perhitungan rata-rata dari data tes kelincahan (lari bolak-balik 10 meter) pemain futsal putri PORPROV Tulungagung sebesar 12,39 detik termasuk dalam kategori "Baik" . Menurut (Mahardika, 2015) dalam norma tes kelincahan (lari bolak-balik meter) terdapat nilai 12,43 – 14,09 detik yang dikategorikan "Baik".

Diagram 3 Persentase Kategori Hasil Tes Lari



Bolak – balik 10 meter

Berdasarkan tabel 3 dan diagram 3 hasil dan kategori tes kecepatan (lari bolak-balik 10 meter) dari 16 pemain futsal putri PORPROV Tulungagung dapat dijelaskan bahwa terdapat 10 pemain dalam kategori "Baik Sekali" dengan persentase 67%, terdapat 6 pemain dalam kategori "Baik" dengan persentase 38%.

Pembahasan

Kondisi fisik merupakan komponen sangat penting dalam menentukan performa serta menunjang penampilan dalam pertandingan olaharaga salah satunya cabang olaharaga futsal (Bahtiar & Faruq, 2019). Penampilan fisik yang buruk dapat mempengaruhi penampilan lainnya. Futsal merupakan cabang olahraga dengan permainan yang cepat dan lincah dan menggunakan intensitas tinggi tentu tidak lepas dari komponen kondisi fisik. Seorang pemain futsal yang mengikuti kejuaraan diharuskan memiliki kodisi fisik yang baik guna siap dalam menghadapi situasi dalam tekanan dan intensitas permainan yang tinggi (Barasakti & Faruk, 2019). Pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa kemampuan melakukan intensitas tinggi dilakukan selama pertandingan berlangsung (Ribeiro et al., 2020). Dengan memiliki aspek komponen tersebut, pemain dapat bermain dengan performa yang bagus. Karena saat bertanding atlet harus berada dalam kondisi fisik yang prima.

Penelitian ini ditujukan pada pemain futsal putri PORPROV Tulungagung dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik. Pemain dengan jumlah 16 harus melakukan tes kondisi fisik dari komponen daya tahan menggunakan Multistage Fitness Test (MFT) , kecepatan menggunakan Lari 30 meter dan kelincahan menggunakan Lari Bolak-bolik 10 meter. Sesuai dengan tujuan penelitian ini berikut adalah hasil dari tingkat kondisi fisik :

Daya Tahan

Daya tahan menurut Sajoto dalam Aggraini & Herdiyanto (2018) merupakan kemampuan diri dalam menjalakan aktivitas secara efektif dengan waktu yang lama yang membutuhkan energi dengan kapasitas kerja jantung yang kuat.

Hasil nilai rata-rata dalam penelitian tes daya tahan menunggunakan Multistage Fitness Test (MFT) yang diperoleh dari 16 pemain futsal putri PORPROV Tulungagung adalah 32,9 yang dikategorikan "Kurang".

Apabila dibandingkan dengan hasil penelitian Abidah & Bakti (2018) dari hasil tes daya tahan pada pada atlet UKM Bola Tangan Putri Universitas Negeri Surabaya menunjukkan hasil nilai rata-rata 32.72 yang di kategorikan "Kurang". Dilihat dari selisih menunjukkan 0,18 dengan nilai rata rata hasil tes daya tahan pemain futsal PORPROV Tulungangung. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian Sudarnoto (2021) hasil tes daya tahan menggunakan Multistage Fitness Test (MFT) pada tim futsal putri Universitas Negeri Surabaya menunjukkan nilai hasil rata rata 31,63 yang dikategorikan "Sedang". Dilihat dari selisihnya menunjukkan 0,18 dengan nilai rata rata hasil tes daya tahan pemain futsal Porpov Tulungagung. Disampaikan oleh Castagna et al., dalam peneltian Juniarsyah, dkk (2019) seorang pemain futsal minimal harus memiliki VO2max sebesar 50-55 untuk berlaga pada level profesional. Pemain futsal dengan daya tahan baik semakin baik pula saat pertandingan berlangsung dengan kurung waktu 20 menit 2 kali babak (Wakasito & Wiriawan, 2021). Dengan daya tahan yang bagus pemain dalam berlatih maupun bermain dapat bertahan lebih lama tanpa adanya kelelahan berlebihan dalam waktu yang lama (Juniarsyah et al., 2019).

Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen penting kondisi fisik yang harus dimiliki pemain futsal (Mulyono, 2014). Kecepatan gerakan cepat ditentukan oleh waktu pada jarak tertentu. Menurut Agus (2012) kecepatan merupakan suatu kemampuan gerak yang bersinambung dengan waktu yang singkat.

Nilai rata-rata hasil tes kecepatan lari 30 meter pada pemain futsal putri PORPROV Tulungagung adalah 5,12 yang dikatergorikan "Sedang". Apabila dibandingkan dengan hasil

penelitian Abidah & Bakti (2018) dari hasil tes kecepatan lari 30 meter pada atlet UKM Bola Tangan Putri Universitas Negeri Surabaya menunjukkan hasil nilai rata-rata 4,40 detik yang dikategorikan sama-sama "Sedang". Dilihat dari selisih menunjukkan 32 detik dengan hasil rata rata tes kecepatan pemain futsal PORPROV Tulungagung. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian Palevi (2019) hasil tes kcepatan menggunakan lari 30 meter pada atlet bolavoli putri Club Jelita menunjukkan hasil nilai rata-rata 4,18 detik yang dikategorikan "Baik". Dilihat dari selisih menunjukkan 54 detik dengan hasil rata-rata tes kecepatan pemain futsal PORPROV Tulungagung. Mengingat ungkapan Anggraini (2018) kecepatan dikatakan sangat penting karena seorang pemain dengan menggunakan kecepatan saat akselerasi melewati lawan akan kesulitan saat mengejar. Maka kecepatan ini perlu ditingkatkan kembali karena seorang pemain futsal dalam melakukan gerakan cepat menggunakan intensitas lebih tinggi.

Kelincahan

Kelincahan menurut Fantrio (2018) adalah kemampuan merubah arah gerakan badan tanpa hilangnya keseimbangan. Gerak merubah arah pada permainan futsal sangat cepat dan harus memiliki kemampuan yang bagus.

Nilai rata-rata hasil tes kecepatan lari bolak-balik 10 meter pada pemain futsal putri PORPROV Tulungagung adalah 12,39 detik yang dikategorikan "Baik". Apabila dibandingkan dengan hasil penelitian (Rizal et al., 2021) hasil tes kelincahan mengunakan lari bolak-balik 10 meter pada atlet pencat silat tapak suci Aceh Tenggara menunjukkan hasil nilai rata-rata 13,45 detik yang dikategorikan sama-sama "Baik". Dilihat dari selisih menujukkan 1,06 detik dengan nilai rata rata hasil tes kelincahan pada pemian futsal putri PORPROV Tulungagung. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian Bahtra (2019) hasil tes mengunakan lari bolak Balik 10 meter pada pemain futsal Gunung Pangilun (GP) menunjukkan hasil nilai rata-rata 13,52 detik yang dikategorikan "Baik". Dilihat dari selisih menunjukkan 1,13 detik dengan nilai rata-rata hasil tes kelincahan pada pemain futsal putri PORPROV Tulungagung. Menurut Bahtiar (2019) pemain futsal harus memiliki kelincahan karena kemampuan mengubah arah merupakan karakteristik dalam permainan futsal dan dituntut merubah arah arah saat melakukan transisi, dari transisi bertahan maupun dari transisi menyerang.

Hasil tes kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kecepatan, dan kelincahan yang telah diperoleh dimasukkan kedalam nilai poin kategori. Pemain setelah melakukan tes dari ketiga tersebut setelah ditotal mendapatkan hasil pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4 Nilai Poin Kategori Tes Kondisi Fisik

No	INS	MFT		L 10m		L.B 10m		Nilai Total
		K	N	K	N	K	N	
1	YLN	K	2	B	4	BS	5	11
2	AKW	RT	3	B	4	BS	5	12
3	FTI	K	2	S	3	B	4	9
4	TSR	K	2	S	3	B	4	9
5	PK	K	2	K	2	B	4	8
6	IML	K	2	K	2	B	4	8
7	SDI	K	2	S	3	BS	5	10
8	HML	K	2	BS	5	BS	5	12
9	ESP (GK)	K	2	K	2	B	4	8
10	NP	K	2	B	4	B	4	10
11	URP	K	2	B	4	BS	5	11
12	PW	RT	3	BS	5	BS	5	13
13	DND	K	2	K	2	BS	5	9
14	MZA	K	2	S	3	BS	5	10
15	RHM	K	2	K	2	BS	5	9
16	MLS (GK)	K	2	K	2	BS	5	9
Hasil nilai total terbaik					13			
Hasil rata-rata nilai total					9,8			

Pemain berinisial YLN memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori" Baik" mendapatkan poin 4, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik Sekali" mendapatkan poin 5, total nilai yang diperoleh sebanyak 11 poin.

Pemain berinisial AKW memperoleh nilai MFT dengan kategori "Rata-Rata" mendapatkan poin 3, nilai tes lari 30 meter dengan kategori" Baik" mendapatkan poin 4, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik Sekali" mendapatkan poin 5, total nilai yang diperoleh sebanyak 12 poin.

Pemain berinisial FTI memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Sedang" mendapatkan hasil nilai poin 3, nila tesi lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik" mendapatkan poin 4, total nilai yang diperoleh sebanyak 9 poin.

Pemain berinisial TSR memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Sedang" mendapatkan poin 3, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik" mendapatkan poin 4, total nilai yang diperoleh sebanyak 9 poin.

Pemain berinisial PK memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik" mendapatkan poin 4, total nilai yang diperoleh sebanyak 8 poin.

Pemain berinisial IML memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik" mendapatkan poin 4, total nilai yang diperoleh sebanyak 8 poin.

Pemain berinisial SDI memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Sedang" mendapatkan poin 3, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik Sekali" mendapatkan poin 5, total nilai yang diperoleh sebanyak 10 poin.

Pemain berinisial HML memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" poin 2, nilai lari 30 meter dengan kategori "Baik Sekali" mendapatkan poin 5, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik Sekali" mendapatkan poin 5, total nilai yang diperoleh sebanyak 12 poin.

Pemain berinisial ESP memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik" mendapatkan poin 4, total nilai yang diperoleh sebanyak 8 poin.

Pemain berinisial NP memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Baik" mendapatkan hasil nilai poin 4, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik" mendapatkan poin 4, total nilai yang diperoleh sebanyak 12 poin.

Pemain berinisial URP memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Baik" mendapatkan poin 4, nilai lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik Sekali" mendapatkan poin 5, total nilai yang diperoleh sebanyak 11 poin.

Pemain berinisial PW memperoleh nilai MFT dengan kategori "Rata-Rata" mendapatkan poin 3, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Baik Sekali" mendapatkan poin 5, nilai lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik Sekali" mendapatkan poin 5, total nilai yang diperoleh sebanyak 13 poin.

Pemain berinisial DND memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik Sekali" mendapatkan poin 5, total nilai yang diperoleh sebanyak 9 poin.

Pemain berinisial MZA memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Sedang" mendapatkan poin 3, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik Sekali" mendapatkan poin 5, total nilai yang diperoleh sebanyak 10 poin.

Pemain berinisial RHM memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik Sekali" mendapatkan poin 5, total nilai yang diperoleh sebanyak 9 poin.

Pemain berinisial MLS memperoleh nilai MFT dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari 30 meter dengan kategori "Kurang" mendapatkan poin 2, nilai tes lari bolak-balik 10 meter dengan kategori "Baik Sekali" mendapatkan poin 5, total nilai yang diperoleh sebanyak 9 poin.

Total nilai maksimal seorang pemain yang memiliki nilai poin tertinggi adalah 16 poin. Berdasarkan penjelasan diatas dari 16 pemain yang melakukan tes kondisi fisik daya tahan, kecepatan dan kelincahan terdapat pemain yang memiliki nilai total terbaik sebanyak 13 poin pemain yang berinisial "PW". Dari nilai yang diperoleh dari tabel diatas akan dibandingkan dengan perolehan total waktu lamanya seorang pemain dari hasil uji coba sebanyak 3 kali melawan Kabupaten Trenggalek, Kabupaten Malang, dan Kabupaten Blitar.

Hasil perolehan waktu bermain saat uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Perolehan Waktu Uji Coba

NO	INS	HASIL UJI COBA (menit)			Total Waktu (menit)
		1	2	3	
1	YLN	08.42	09.59	13.21	30.02
2	AKW	8.43	9.59	19.21	39.43
3	FTI	8.44	9.59	15.39	34.20
4	TSR	8.45	4.44	12.51	23.30
5	PK	8.46	4.38	4.28	18.08
6	IML	8.47	4.43	1.30	11.36
7	SDI	8.48	4.43	5.01	15.07
8	HML	8.49	4.38	3	18.56
9	ESP (GK)	8.50	16.21	17.05	55.26
10	NP	8.51	8.40	5.07	24.23
11	URP	8.52	8.40	5.58	25.53
12	PW	8.53	14.42	21.02	49.49
13	DND	8.54	9.17	5.26	20.48
14	MZA	8.55	8.40	12.55	30.31
15	RHM	8.56	4.38	-	15.43
16	MLS (GK)	8.57	13.39	12.40	34.34
Hasil terbaik total waktu terlama				55.26	

Berdasarkan perolehan total waktu bermain dari 3 kali uji coba, terdapat hasil total waktu terbaik pada pemain yang berinisial ESP dengan perolehan waktu 55,26 menit, yang berposisi sebagai penjaga gawang dengan nilai total 8 poin. Jika dibandingkan dengan perolehan hasil nilai total poin terbaik tes kondisi fisik terdapat pada pemain yang berinisial PW dengan nilai total sebanyak 13 poin dan mendapatkan total waktu 49,49 menit lamanya waktu bermain.

Hasil perolehan waktu dari seluruh pemain, penjaga gawang memiliki waktu terlama dalam uji coba. Karena memang dalam uji coba penjaga gawang yang dilihat bukan dari kondisi fisik nya akan tetapi kontribusinya pada kondisi fisik ada pada kesalahan-kesalahan ketrampilannya. Pada penelitian Setioko (2018) penjaga gawang harus menguasai semua jenis ketrampilanya, karena merupakan unsur yang penting dalam sistem pertahanan tim. Menurut FIFA dalam Setioko (2018) kualitas seorang kiper dalam bermain ditentukan pada teknik, taktik baik dalam individu maupun tim dan pengetahuan teori. Pada hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tes daya tahan (VO2Max) MFT pada penjaga gawang masuk dalam kategori kurang sekali dan kurang. Pada penilitian lain Ziv dan Lidor dalam (Hamsah & Setijono, 2018) mengatakan bahwa penjaga gawang pada VO2Max nya lebih rendah dibandingkan dengan pemain lainnya. Selanjutnya pada hasi tes kecepatan lari 30 meter pada penjaga gawang masuk dalam kategori kurang sekali dan pada hasil tes kelincahannya masuk dalam kategori baik. Hasil tersebut dapat diketehui seorang penjaga gawang memiliki kelincahan lebih baik dari pada kecepatan karena diharuskan memiliki kemampuan cepat saat merubah arah dengan penampilan yang baik di areanya yang relatif kecil (Hamsah & Setijono, 2018). Dari penjelasan diatas menunjukkan bahwa seorang penjaga gawang selama tidak memiliki kekurangan jarang sekali untuk diganti sehingga menunjukkan waktunya paling lama.

Perolehan hasil dari semua pemain terdapat satu pemain yang berinisial PW yang memperoleh hasil total nilai terbaik dan hasil total waktu terlama bermain dibandingkan dengan pemain lainnya. Hasil tersebut membuktikan bahwa seorang pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus dapat dilihat dari waktu lamanya dia bermain saat bertanding. Hal ini diungkapkan oleh Ilham et al., (2020) pemain dengan kondisi fisik yang baik mampu bermain dengan waktu yang lama dan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain yang baik pula saat pertandingan. Di sampaikan juga oleh Juniarsyah et al., (2019) adanya kejuaraan dengan jadwal yang relatif padat, pemain dapat bermain dengan performa yang bagus dalam keadaan kondsi fisik yang prima dan keadaan kondisi fisik yang memumpuni, pemain tidak mudah mengalami kelelahan pada penampilannya saat bertanding .

Berdasarkan uraian diatas dapat dijelaskan dalam meningkatkan segala aspek kondisi fisik pada komponen daya tahan, kecepatan dan kelincahan dengan latihan secara terprogram dapat mencapai hasil yang optimal (Wakasito & Wiriawan, 2021). Menurut Rizal et al., (2021) peningkatan dan pemeliharaan kondisi fisik berhubungan erat dengan program latihan, karena program latihan yang teratur dan terarah akan dapat tercapai. Latihan kondisi fisik dengan perencaan yang baik dan sistematis dapat mencapai prestasi yang baik pula (Felani, 2019). Frekuensi latihan sangat berpengaruh dalam upaya peningkatan kondisi fisik dalam pencapaian prestasi (Litardiansyah & Hariyanto, 2020). Dengan banyaknya frekuensi latihan yang terprogram tim

dapat mengoptimalkan kemampuannya dalam kondisi fisiknya. Selain itu banyaknya frekuensi juga terikat pada intensitas saat berlatih. Dari banyaknya tekanan yang harus diberikan untuk perkembangan keseluruhan kondisi fisik, perlu adanya penambahan intensitas yang terukur saat berlatih (Moefti & Atradinal, 2018). Maka seorang pelatih harus berupaya memberikan program latihan yang tepat pada pemainnya, dengan begitu pelatih dapat mengontrol perkembangan dan progres dari seorang pemain sehingga setiap individu pemain akan memliki kondisi fisik yang bagus dan dapat konsisten saat bertanding (Bahtra, 2019).

PENUTUP

Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik Tim Futsal Putri PORPROV Tulungagung secara umum pada nilai keseluruhan memperoleh hasil dengan nilai rata rata 9,8 termasuk dalam kategori "Sedang", dan terdapat 5 pemain masuk dalam kategori "Baik" dengan persentase 31%. Sedangkan kondisi fisik daya tahan yang diukur melalui Multistage Fitness Test (MFT) termasuk ke dalam kategori "Kurang" dengan hasil rata-rata VO2MAX sebesar 32,9. Sedangkan, pada aspek kecepatan melalui tes Lari 30 meter, kondisi fisik Tim Futsal Putri PORPROV Tulungagung termasuk ke dalam kategori "Sedang" dengan hasil rata-rata sebesar 5,12 detik. Selanjutnya, pada aspek kelincahan melelui tes lari bolak-balik 10 meter, kondisi kondisi fisik pemain futsal putri PORPROV Tulungagung termasuk ke dalam kategori "Baik" dengan hasil rata-rata 12,39 detik.

Saran

Berdasarkan kekurangan dan kelemahan penelitian, maka disarankan untuk penelitian selanjutnya dijadikan sebagai bahan lanjutan dengan pengembangan yang lebih luas dan maksimal lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Abidah, K., & Bakti, A. P. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Atlet UKM Bolatangan di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *01*, 233–240.

Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani, Sebagai Suatu Pengantar*. Sukabina Press.

Anggraini, E. P. S., & Herdiyanto, Y. (2018). Kualitas Kondisi Fisik (Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan) Tim Futsal Tiga Putera Fc U19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *1*(2).

Bahtiar, Y., & Faruq, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra Porprov Jawa Timur 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *2*(1).

Bahtra, R. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Gunung Pangilun (GP) Padang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, *10*(1). https://doi.org/10.33558/motion.v10i1.1712

Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *1*(1), 1–8.

Fantrio, A. F. (2018). *Perbedaan pengaruh latihan ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang*. *1*(2), 14–22.

Felani, M. F. (2019). *Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Rejeki Sport Centre (RSC) Duduksampeyan Gresik U-20*.

Hamsah, N., & Setijono, H. (2018). Profil Kondisi Fisik Penjaga Gawang Sepakbola Indonesia (Studi Persebaya, Madura United, Persipura, PUSLATDA Sepakbola Jawa Timur, dan Petro Kimia Junior). *Jurnal Prestasi Olahraga*, *3*, 1–10.

Huda, M. (2021). *ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL PUTRA SMK NEGERI 1 SURABAYA*. *9*, 189–194.

Ilham, A., Rahmat, Z., & Irfandi. (2020). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Futsal STIKIP BBG Bandan Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, *1*(1).

Juniarsyah, A. D., Sidik, D. Z., Sunadi, D., & Karim, D. A. (2019). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung*. *6*, 72–77.

Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Eksrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, *2*(6), 72–74.

Lumintuarso, R., Purnama, S. K. P., Haryadi, I., Ambardini, R. L., Twisyono, & Hariyono, A. (2015). *Modul Penataran pelatih olahraga Tingkat Muda*.

Mahardika, I. M. S. (2015). *Evaluasi Pengajaran*. Unesa University Press.

Mahardika, I. M. S. (2016). *Metodologi Peneltian*. Unesa University Press.

Maksum, A. (2012). *Metodologi Peneltian dalam Olahraga*. Unesa University Press.

Moefti, C., & Atradinal. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satelite Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, *1*(1), 96–101.

Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta.Laskar Aksara Mylsidayu,*. Laskar Aksara Mylsidayu.

Musrifin, A. A. B. & A. Y. (2018). Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal IKIP Mataram Tahun 2018. *Pendidikan Olahraga*, *0*(September).

Palevi, M. S. (2019). Analisis Kondisi Fisik pada Atlet Bolavoli Putri Club Jelita Kecamatan Gedeg Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *07*, 245–252.

Ribeiro, J. N., Gonçalves, B., Coutinho, D., & Brito, J. (2020). *Activity Profile and Physical Performance of Match Play in Elite Futsal Players*. *11*(July). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01709

Rizal, F., Irwansyah, O., & Junaidi. (2021). *Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Aceh Tenggara*. *9*(8), 1673–1685.

Saputra, G. W. D., Bausad, A. A., & Mulyani, S. E. (2020). *ANALISIS KONDISI FISIK KIPER FUTSAL SMA SE – KOTA MATARAM TAHUN 2020*. *7*(September), 48–58.

Setioko, A. (2018). Analysis Physical Condition of Goalkeeper in SSB Rheza Mahasiswa, SSB Sakti FC, SSB SFC, SSB REEDO, SSB Suryanaga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1–6.

Sudarnoto, A. (2021). *Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya*. *9*(2), 189–194.

Wakasito, S. H., & Wiriawan, O. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik Pemain futsal SMAN 1 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 144–150. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42196

Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *6*(1), 2019–2021. https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1123