

ANALISIS KONDISI FISIK TERHADAP KECEPATAN, KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN PADA PEMAIN FUTSAL MAN 3 KABUPATEN KEDIRI

Galang Bakti Kurniawan

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
galang.18140@mhs.unesa.ac.id

Joesoef Roepajadi

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

Abstrak

Futsal salah satu olahraga yang berkembang pesat di Indonesia dan dunia. Futsal adalah olahraga yang kompleks serta memiliki sedikit waktu dalam pengambilan keputusan sehingga dituntut harus memiliki kondisi fisik yang prima bagi setiap pemainnya agar mampu menunjang permainan diatas lapangan. Tujuan penelitian ini yaitu guna mengetahui kondisi fisik tim futsal Man 3 Kediri. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan metode survey tes kecepatan, kelincahan serta daya tahan. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 10 pemain inti Man 3 Kediri. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik tim futsal Man 3 Kediri: 1. Kecepatan pemain tim futsal Man 3 Kediri dengan rata-rata 3,94 masuk dalam kategori baik 2. Kelincahan pemain tim futsal Man 3 Kediri dengan rata-rata 15,8 masuk dalam kategori baik 3. Daya tahan pemain futsal Man 3 Kediri dengan rata-rata 47,7 masuk dalam kategori baik.

Kata Kunci: Kondisi fisik, Futsal

Abstract

Futsal is one of the fastest growing sports in Indonesia and the world. Futsal is a complex sport and has little time to make decisions so it is required to have excellent physical conditions for each player to be able to support the game on the field. The purpose of this study was to determine the physical condition of the Man 3 Kediri futsal team. The type of research used in this research is descriptive quantitative with survey methods to test speed, agility and endurance. The samples used in this study were 10 core players of Man 3 Kediri. From this study it was concluded that the level of physical condition of the Man 3 Kediri futsal team: 1. The speed of the Man 3 Kediri futsal team players with an average of 3.94 was in the good category 2. The agility of the Man 3 Kediri futsal team players with an average of 15.8 is in the good category 3. The endurance of the Man 3 Kediri futsal players with an average of 47.7 is in the good category.

Keywords: Physical condition, Futsal

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan, permainan, pertandingan, serta aktivitas intensif untuk memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi. Pasal 1 ayat 4 dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Olahraga adalah aktivitas yg sangat diperlukan setiap orang guna menaikkan kesehatan serta fisik yang dimilikinya. Selain menaruh kesehatan dan kebugaran fisik, bisa dijadikan kompetensi buat berpacu pada pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu juga kelompok. (Maliki, Hadi & Royana, 2017)

Futsal merupakan bahasa yang diucapkan masyarakat sehari-hari guna bermain bola pada suatu tempat tertutup, kata Futsal berdasarkan dua kata yaitu Spanyol “Fut” yaitu mengambil dari kata football yaitu berarti sepakbola, serta kata “Sala” yaitu ruangan. Futsal adalah sepakbola mini yang disukai oleh anak-anak hingga dewasa, baik laki-laki juga perempuan. Futsal merupakan bentuk olahraga yang lebih sederhana daripada sepakbola, futsal dilakukan pada lapangan yang mini daripada sepakbola, serta waktunya lebih singkat juga daripada sepakbola. Sedangkan dalam (Mohammad, 2019) Futsal adalah *game* atau permainan yang dilakukan dua tim, dan masing-masing tim beranggotakan lima pemain inti dan 10 cadangan. Futsal didirikan pada tahun 1930 kemudian dibesarkan Juan Carlos Ceraini pada tanah kelahirannya Uruguay. Olahraga futsal sangat berkembang pesat diseluruh penjuru dunia dan futsal saat ini sudah menjadi bagian *Federation International de Football Association* (FIFA) pada tahun 1989.

Menurut (Samantha & Almalik, 2021) menyatakan bahwa “kondisi fisik” bisa diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik secara umum seseorang dalam bekerja maupun olahraga. Dan menjelaskan bahwa syarat fisik adalah keadaan yang mencakup faktor kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, daya tahan, serta kelincahan. Menurut (Agassi Barasakti & Faruk, 2019) Kondisi fisik berpengaruh pada penampilan seseorang pemain pada lapangan. Pemain yang tidak dalam performa baik akan semakin antusias melakukan latihan fisik guna meningkatkan fisiknya. Hasil latihan fisik dapat dicermati menurut meningkatnya penampilan seseorang pemain yang

akhirnya berdampak positif dalam penampilan sesuai melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik. Supaya setiap atlet tampil prima saat bermain futsal, maka diperlukan fisik yang bagus. Dalam permainan futsal, kondisi fisik yang prima sangat berpengaruh. Sehebat apapun pemain pada hal teknik individu tanpa didasari syarat fisik yang bagus maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan pemain yg memiliki teknik, taktik, & syarat fisik yang bagus. Dalam mewujudkan prestasi olahraga futsal, faktor kondisi fisik harus dilakukan pembenahan serta ditingkatkan karena kondisi fisik setiap pemain akan mempengaruhi bagaimana seorang pemain tampil di lapangan dan dengan demikian mempengaruhi teknik, taktik dan mental. (C. Kharisma, 2022)

Menurut (Khalissyarif & Himawan, 2021) daya tahan adalah kemampuan seorang memakai sistem pernafasan serta aliran darah secara efektif serta efisien saat melakukan aktifitas. Pada permainan futsal *endurance* juga kemampuan dan kesanggupan tubuh buat melakukan kegiatan tanpa kelelahan yang berarti. Atlet futsal dituntut untuk mempunyai tingkat ketahanan yang bagus, karena futsal merupakan olahraga berat. Pembebanan pada bentuk lari, yang dilakukan berulang-ulang para pemain hingga saat permainan berakhir. Pemain diharuskan bertahan sampai 2x20 menit.

Selanjutnya, komponen syarat fisik ialah kecepatan atau *speed*. Peran krusial kecepatan guna menjalankan *passing* pendek, umpan terobosan, sertaantisipasi serangan balik lawan dalam permainan futsal. Kecepatan merupakan kemampuan berpindah berdasarkan anggota tubuh dari satu titik ke lainnya atau suatu kondisi mengerjakan suatu kegiatan berulang yang sama dalam waktu yang singkat. Menurut (Kardiawan, 2017) Ditinjau melalui cara bergerak, kecepatan merupakan kemampuan dasar gerak sistem saraf sentra serta perangkat otot guna melakukan gerakan dalam kecepatan tertentu. Kecepatan adalah gabungan elemen, yaitu saat reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, serta kecepatan menempuh jarak.

Kemudian, kelincahan atau *agility*. Menggiring bola dan mengelabui lawan akan mudah apabila pemain mempunyai kelincahan yang baik. dan pertahanan lawan bisa dirusak selanjutnya permainan bisa dikuasai secara maksimal. Kelincahan merupakan kemampuan mengganti arah saat kecepatan tinggi. Oleh karena itu kelincahan merupakan kekuatan

seorang dalam mengganti arah secepat mungkin selama mungkin tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Menurut (Kardiawan, 2017) Kelincahan adalah suatu unsur fisik yang berperan krusial pada permainan futsal, khususnya dalam menerima rintangan lawan. Seorang pemain wajib bergerak cepat agar dapat melepaskan diri dari lawan.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka tujuan penelitian ini guna mengetahui kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kelincahan, serta daya tahan atlet futsal MAN 3 Kediri.

METODE

Penelitian yang saya lakukan menggunakan Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif. Metode yang dipakai pada penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan kuesioner *test* kondisi fisik. Menurut (Suharsimi Arikunto:2010) dalam (Sudarnoto, 2021). Melalui penelitian deskriptif dapat dilakukan analisis yang aktual, dan sistematis terkait kondisi fisik atlet futsal MAN 3 Kediri. Menurut I Made Sriundy Mahardika (2015) dalam (Sudarnoto, 2021), tujuan metode penelitian deskriptif yaitu guna menggambarkan fakta, akurat dan sistematis.

Menurut Sugiyono (2005:55) dalam (Al-hakim, 2021) Populasi adalah suatu wilayah generalisasi terdiri dari subjek atau objek yang memiliki karakteristik dan kuantitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Kabupaten Kediri. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain inti yang berjumlah 10 orang dengan umur 15-17 tahun. Untuk kriteria pemilihan sampel yaitu pemain inti futsal MAN 3 Kabupaten Kediri yang sudah memiliki pengalaman bertanding dan banyak mengikuti kejuaraan di Kediri dan sekitarnya. Waktu pengambilan data penelitian dilaksanakan pada 30 Mei 2022. Lokasi lapangan tambu Kandangan, Kabupaten Kediri.

Pengambilan data penelitian yang saya gunakan yaitu memakai metode *survey* pendekatan menurut Suharsimi Arikunto (2002) dalam (Sudarnoto, 2021) menjelaskan bahwasanya *survey* merupakan bagian berdasarkan studi naratif yang tujuannya menemukan kecenderungan status cara membandingkan menggunakan *standard* yang telah ditentukan. Metode *survey* pendekatan menggunakan

one shoot method, yaitu pendekatan yang dipakai satu kali pengumpulan data secara pribadi pada lapangan dan menggunakan metode analisis data yang menggunakan rumus rata-rata serta persentase kategori. Instrumen penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah tes kondisi fisik pada cabang olahraga futsal. Tes yang dipakai untuk mengetahui kondisi fisik yakni: kecepatan (*speed*) menggunakan Tes *sprint* 30 m, daya tahan (*endurance*) menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*, dan kelincahan (*agility*) menggunakan *illinois test agility run* (Meliala, 2019) dalam (Sudarnoto, 2021).

Data yang terkumpul kemudian akan dianalisis oleh peneliti. Teknik analisis data dalam penelitian ini memakai analisis statistika dengan bantuan SPSS v.16 untuk mengetahui nilai *standard* pada pemain futsal MAN 3 Kediri dengan menghitung nilai rata – rata (*Mean*), standar deviasi/ simpangan baku, nilai terkecil (min), nilai terbesar (max), dan persentase. Rumus mean dan rumus persentase digunakan untuk menganalisis data yang terkumpul (Ali Maksum, 2007: 8) dalam (Felani, 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada hasil dan pembahasan dapat dijelaskan pada seluruh data yang telah dianalisis dan data yang telah terkumpul. Pada analisis dengan menghitung nilai rata – rata (*Mean*), standar deviasi/ simpangan baku, nilai terkecil (min), nilai terbesar (max), serta persentase

Tabel 1 Hasil Tes Lari 30 Meter

No	Kecepatan	Kategori
1.	4.31	Baik
2.	3.91	Baik Sekali
3.	4.42	Baik
4.	3.58	Baik Sekali
5.	4.29	Baik
6.	4.38	Baik
7.	4.41	Baik
8.	4.21	Baik
9.	3.61	Baik Sekali
10.	3.66	Baik Sekali

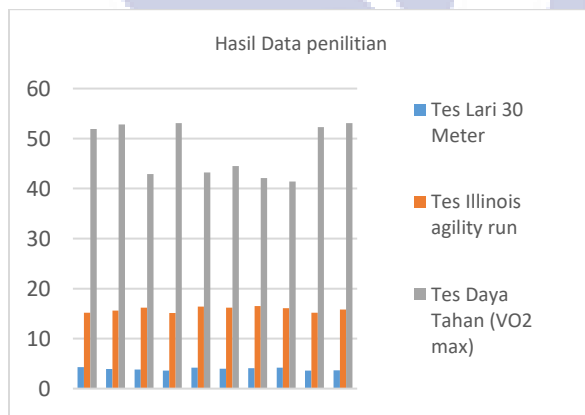
Tabel 2. Hasil Tes Illinois agility run

No	Kelincahan	Kategori
1.	15.2	Baik
2.	15.6	Baik
3.	16.2	Sedang
4.	15.1	Baik Sekali
5.	16.4	Sedang
6.	16.2	Sedang
7.	16.5	Sedang
8.	16.1	Baik
9.	15.2	Baik Sekali
10.	15.8	Baik

Tabel 3. Hasil Tes Daya Tahan (VO2 Max)

No	VO2 Max	Kategori
1.	51,9	Baik Sekali
2.	52,8	Baik Sekali
3.	42,9	Baik
4.	53,1	Baik Sekali
5.	43,2	Baik
6.	44,5	Baik
7.	42,1	Sedang
8.	41,4	Sedang
9.	52,3	Baik Sekali
10.	53,1	Baik Sekali

Tabel 4. Data Hasil Penelitian



Tabel 4 menunjukkan hasil pada data penelitian hasil pengumpulan data pada segi hasil tes kelincahan, tes kecepatan, dan tes ketahanan.

Tabel 5. Hasil uji Statistik

	Tes Lari 30 Meter	Tes Illinois agility run	Tes daya tahan (VO2MAX)
N	Valid 10	10	10
	Missing 1	1	1
Mean	4.2400	15.830	47.730
Std. Deviation	.26470	.5272	5.2462
Minimum	3.58	15.1	41.4
Maximum	4.31	16.5	53.1

Tabel 5. menunjukkan hasil uji statistic dari mean, Std deviation, minimum, maximum pada tes lari 30 meter, tes illinois agilty run dan tes daya tahan (VO2MAX).

Tabel 6. Hasil Persentase responden

No	Uji tes	n = 10	
		n	%
1.	Tes Lari 30 Meter	4	40%
2.	Tes Illinois agility run	4	40%
3.	Tes daya tahan (VO2MAX)	2	20%

Tabel 6. Hasil persentase pada tes lari 30 meter, tes illinois agilty run dan tes daya tahan (VO2MAX) pada kekuatan setiap masing masing individu.

Pembahasan

Pada tabel 4.2 menunjukkan hasil dari uji *statistic* dari *mean*, *standard deviation*, minimum, maximum pada tes lari 30 meter, tes *illinois agility run* dan tes *endurance* atau VO2max. Hal tersebut dapat dijabarkan pada hasil tes lari 30 meter baik dari hasil *mean*, *standard deviation*, minimum, maximum. Dalam kategori *mean* sendiri pada tes lari dengan hasil 4.24, *standard deviation* dengan hasil 0,26, minimum dengan hasil 3,58 dan maximum dengan hasil 4,31. Dalam kategori tes *illinois agility run* dalam hasil *mean* mendapatkan hasil 15,8, *standard deviation* dengan hasil 0,52, minimum dengan hasil 3,58 dan maximum dengan hasil 4,31. Dalam kategori tes daya tahan (Vo2max) dalam *mean* dengan hasil 47,7, *standard deviation* dengan hasil 5,26, minimum dengan hasil 41,4, dan maximum dengan hasil 53,1.

Pada tabel 4.3 menunjukkan hasil suatu persentase dari setiap masing masing responden yang telah melakukan tes tersebut namun akan diambil dalam jumlah responden yang kuat dalam setiap menyelesaikan dari tiap tes. Pada tes lari 30 meter sendiri ada 4 orang dengan persentase 40%, pada tes *illinois agility run* ada 4 orang dengan persentase 40% dan pada tes daya tahan (Vo2max) ada 2 orang dengan persentase 20%. Pada tabel 4.4 kategori tes lari 30 meter dapat dilihat dari hasil mean (4,24) berarti masuk ke kategori baik dengan rata-rata (4,21 – 4,34). Tabel 4.5 dalam kategori tes *illinois agility run* dengan hasil *mean* (15,8) berarti masuk ke kategori baik dengan rata-rata (15,2 – 16,1). Pada tabel 4.6 kategori tes daya tahan (VO2MAX) dengan hasil *mean* (47,7) masuk ke kategori baik dengan rata-rata (42,6 – 51,5).

Kondisi fisik merupakan kemampuan fisik atau ketahanan fisik seorang saat melakukan aktivitas atau berolahraga. Adapun latihan fisik secara tepat dan teratur digunakan untuk mencapai kondisi fisik yang prima. Tujuan utama latihan kondisi fisik yaitu meningkatkan potensi fungsional atlet serta mengembangkan kemampuan biomotorik atlet dari yang *standard* sehingga dapat pencapaian yang paling tinggi. (Bompa, 2009) dalam (Yusuf & Zainuddin, 2022). *Physical condition* adalah suatu komponen dasar dalam memperoleh prestasi di samping teknik, taktik, serta komponen mental. Pemain futsal wajib mempunyai daya tahan yang bagus. Daya tahan yang bagus diperlukan pada futsal sebab atlet wajib bermain dalam waktu 2x20 menit (Purnomo & Irawan, 2021). Unsur kondisi fisik daya tahan atau VO2Max adalah hal utama yang harus dimiliki oleh atlet futsal selain dari unsur kondisi fisik yang lain, seperti halnya kecepatan dan kelincahan (Bausad & Musrifin, 2018) dalam (Y. Kharisma & Mubarak, 2020)

Atlet yang mempunyai daya tahan yang bagus akan dapat melakukan dengan baik. Atlet yang tidak memiliki stamina yang baik tidak dapat menunjukkan keterampilan teknis dan taktis mereka. Performa daya tahan atlet perlu dikembangkan melalui latihan yang rutin serta terencana melalui metode latihan daya tahan. (Ibnu, 2017). Metode latihan yang baik dikembangkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh adalah metode jangka panjang serta metode interval. Meningkatkan kecepatan dengan olahraga rutin serta terencana. Latihan kecepatan yang baik dilakukan, contohnya lari cepat jarak tidak jauh, lari dengan kecepatan berbeda, mendaki gunung, menaiki

tangga dan macam-macam jenis latihan kecepatan lainnya. (Widodo, 2021).

Kecepatan yaitu kemampuan seseorang dalam menjalankan suatu gerakan atau rangkaian gerakan tubuh secepat mungkin. Terlihat bahwa futsal sangat mengunggulkan kecepatan. Oleh karena itu, latihan kecepatan wajib diperhatikan dengan benar, karena lapangan futsal kecil, sehingga gerakan pemain juga harus cepat. (Mohammad Faruq, 2019).

Tim yang mempunyai pemain cepat bisa membuat serangan balik dengan cepat untuk mencari peluang serta memasukkan bola ke gawang lawan. Atlet juga harus kembali bertahan guna mengantisipasi lawan menyerang ketika serangan ke gawang lawan gagal. Faktor kondisi fisik yang kurang baik dapat menyebabkan mengontrol, menggiring, menembak, menyundul, dan mengumpan tidak tepat dapat membuat permainan berantakan. Oleh karena itu, faktor kondisi fisik yang baik serta kemampuan teknik dasar adalah kewajiban yang wajib dikuasai setiap atlet futsal.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada pemain inti futsal Man 3 Kediri mengenai analisis kondisi fisik, maka bisa disimpulkan:

1. Berdasarkan tes kecepatan yang diperoleh menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain futsal Man 3 Kediri berada pada kategori baik dengan hasil 4,24
2. Berdasarkan tes kelincahan yang diperoleh menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain futsal Man 3 Kediri berada pada kategori baik dengan hasil 15,8
3. Berdasarkan tes daya tahan yang diperoleh menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain futsal Man 3 Kediri berada pada kategori baik dengan hasil 47,7

Saran

Berdasarkan pada keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini, maka peneliti mengemukakan saran untuk peneliti berikutnya yaitu dapat memperbanyak sampel supaya menjangkau seluruh pemain yang mengikuti ekstrakurikuler futsal pada MAN 3 Kabupaten Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- agassi Barasakti, B., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Al-hakim, E. F. (2021). *Profil kondisi fisik tim futsal smp negeri 10 gresik tahun 2021*. 159–164.
- Bausad, A. A., & Musrifin, A. Y. (2018). Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal IKIP Mataram Tahun 2018 Andi. *Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala, September*, 1–14.
- Cifero, A. F. (et al). (2020). *Jurnal Performa Olahraga. Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). *Profil Kemampuan Fisik Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan universitas Pendidikan Indonesia Yang Diterima Melalui Snmptn Undangan, Sbmptn, Dan Sm-Upi*.
- Felani, M. F. (2018). *Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Rejeki Sport Centre (Rsc) Dudusampeyan Gresik U-20. 1999(December)*, 1–6.
- Ibnu. (2017). *Analisis Kondisi Fisik Pemain TIM FUTSAL UPGRIS*. 2–19.
- Kardiawan, I. K. H. (2017). 888-37-1216-1-10-20180201. 16–20.
- Khalissyarif, M. N., & Himawan, I. (2021). Analisis Latihan Fisik Pemain Futsal Sma Negeri 7 Surabaya Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 351–360.
- Kharisma, C. (2022). *ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL MAESTRO PUTRI TULUNGAGUNG*. 96–102.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.234>
- M. Ali Fathoni, A. H. (2019). Perbandingan Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal Putra Smkn 7 Surabaya Dan Sman 1 Wonoayu. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 53(9), 1–7.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepakbola klub persepu upgristahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Mohammad Faruq. (2019). *ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRA KABUPATEN BLITAR PADA PRA PORPROV JAWA TIMUR 2019*.
- Mohammad, Y. B. & F. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra Porprov Jawa Timur 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). *Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal Analysis of speed and agility in dribbling the futsal team*. 1(1), 1–7.
- Samantha, R., & Almalik, D. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Cfk Academy Btusangkar Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Stamina*, 4(3), 103–112.
- Sudarnoto, A. (2021). *Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya*. 9(2), 189–194.
- Widodo, A. P. S. A. (2021). *ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA*. 2, 189–194.
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2022). *Analisis Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Fims Academy Undikma*. 7(2), 8–10.