

# IDENTIFIKASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMAN 1 MEJAYAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

**Agung Nugroho\*, Fifit Yeti Wulandari**

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[Agung.17060474111@mhs.unesa.ac.id](mailto:Agung.17060474111@mhs.unesa.ac.id)

## **Abstrak**

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia. Karena kondisi fisik yang sehat, kita bisa melakukan banyak hal yang ingin kita lakukan. Dalam futsal, komponen dasar kondisi fisik adalah kelincahan, daya tahan, kecepatan dan kekuatan. Dilihat dari komponen dasar kondisi fisik, untuk menggapai performa puncak dalam olahraga futsal membutuhkan kondisi jasmani yang prima. Tujuan dilakukan penelitian ini mendapatkan kondisi kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Mejayan dan untuk meningkatkan motivasi siswa agar tetap sehat selama masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian non eksperimen memakai pendekatan kuantitatif. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Mejayan berjumlah 40 siswa, dan 20 diantaranya menggunakan teknik simple random sampling. untuk menentukan siswa yang akan menjadi sampel penelitian. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kuantitatif. Sesudah menjalankan penelitian peneliti memperoleh hasil dengan golongan cukup 4 orang dengan presentase 20%, golongan buruk 15 orang dengan presentase 75%, dan golongan buruk sekali 1 orang dengan presentase 5% . Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan kondisi kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Mejayan saat pandemi termasuk golongan cukup, buruk dan buruk sekali.

**Kata Kunci:** Tingkat kebugaran jasmani, Pandemi, Ekstrakurikuler futsal

## **Abstract**

Physical fitness is needed by humans. Because of the healthy physical condition, we can do a lot of things that we want to do. In futsal, the basic components of physical condition are agility, endurance, speed and strength. Judging from the basic components of physical condition, to achieve peak performance in futsal sports requires excellent physical condition. The purpose of this research was to obtain the physical fitness condition of extracurricular members of FUTSAL SMAN 1 Mejayan and to increase students' motivation to stay healthy during the COVID-19 pandemic. The method used in this study is a non-experimental research method using a quantitative approach. The subjects used in this study were students who actively participated in extracurricular activities futsal SMAN 1 Mejayan numbered 40 students, and 20 of them using simple random sampling techniques. to determine which students will be the research samples. The data analysis technique used is quantitative descriptive analysis. After conducting the study researchers obtained results with a group of 4 people with a percentage of 20%, a bad group of 15 people with a percentage of 75%, and a bad group of 1 person with a percentage of 5% . Based on the results of the data analysis concluded the physical fitness condition of extracurricular members of FUTSAL SMAN 1 Mejayan during the pandemic included the group is quite, bad and bad.

**Keyword:** Physical fitness level, Pandemic, Extracurricular futsal

## PENDAHULUAN

Menurut (Lhaksana, 2011) “Futbol sala (futbol sala dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) adalah permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan.” Olahraga ini memiliki 5 pemain per tim, dan setiap tim dalam sepak bola Ada 11 pemain. Di antara perhelatan dunia, Futsal pertama kali diselenggarakan oleh Futsal Federation of America (FIFUSA), pertama kali diadakan di Sao Paulo, Brazil pada tahun 1982, dan Brazil menjadi yang pertama. Menurut (Lhaksana, 2011), durasi permainan futsal adalah 2x20 menit dengan intensitas tinggi, yang menuntut pemainnya memiliki kemampuan fisik, taktis dan teknik yang tinggi. Sedangkan menurut (Hartanto, Gani, & Resita, 2020), futsal adalah olahraga permainan di mana pemain diajarkan untuk bermain dengan gerakan bola yang sangat cepat, dari menyerang dan bertahan, dan tanpa bola atau pada waktu yang tepat. Lakukan rotasi pemain. Oleh karena itu dapat dijelaskan bahwa futsal merupakan olahraga yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, karena bermain futsal memerlukan teknik dan taktik khusus dengan mobilitas dan intensitas yang tinggi. Dengan ini, Anda perlu memiliki kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik merupakan aspek penting dalam olahraga dan perlu menunjang penampilan atlet. Kondisi fisik memiliki beberapa komponen dasar yaitu kekuatan, daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi (Supriady, 2021). Jika kondisi fisik seseorang sangat baik maka teknik dan taktik futsal akan dapat bekerja dengan sebaik-baiknya (Toruan & Setijono, 2017).

Dalam cabang olahraga futsal, komponen dasar kondisi fisik yang prima adalah daya tahan, daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (Royana, 2017). Daya tahan menggambarkan kemampuan tubuh untuk berolahraga dalam jangka waktu yang lama tanpa merasa lelah. Daya tahan kardiorespirasi mempengaruhi waktu seorang pemain dapat bermain di lapangan. Bermain futsal membutuhkan kondisi fisik yang baik (Sakti et al., 2020). Menurut (Lhaksana, 2011), Kemampuan daya tahan yang tinggi sangat penting karena banyaknya pengulangan teknik futsal. Daya ledak otot tungkai adalah daya ledak otot tungkai untuk memperoleh kekuatan maksimal dalam memperebutkan bola atau menendang bola pada saat melakukan aktivitas

cepat dan bertenaga. Dalam futsal, setiap pemain membutuhkan kekuatan untuk mengontrol dan melindungi bola. Menurut (Lhaksana, 2011), Semakin kuat otot pemain, semakin besar dampak positif pada penampilannya. Menurut (Sakti et al., 2020), kekuatan yang baik mendorong pemain untuk bergerak dan bertahan. Otot kaki adalah fokus utama dari futsal.

Kecepatan dalam futsal digunakan untuk serangan balik, umpan pendek, dan terobosan. Dalam hal ini, kecepatan memainkan peran penting, dan pemain dapat menyerang lawan dan mendapatkan poin (Royana, 2017). Dalam futsal dibutuhkan kecepatan saat ingin menyerang lawan agar mendapatkan hasil yang terbaik (Saputra & Kusuma, Wijaya, 2019).

Kelincahan (*agility*), setiap pemain memiliki tingkat kelincahan yang berbeda-beda. Namun, setiap tim harus memiliki pemain yang sangat lincah agar bisa menyerang atau mempertahankan lawannya selama pertandingan. Dalam futsal diperlukan kelincahan untuk menggiring bola lawan dalam waktu singkat (Saputra dan Kusuma, Wijaya, 2019). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bermain futsal harus memiliki kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani yang baik agar dapat bermain futsal secara optimal dan berprestasi dalam olahraga.

Menurut (García-Hermoso, Correa-Bautista, Olloquequi, & Ramírez-Vélez, 2019), Kebugaran fisik adalah indeks ringkasan yang baik yang mengukur kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dan latihan, dan secara luas dianggap sebagai indikator penting kesehatan fisik. Tanda penting kesehatan fisik adalah jika kita rutin melakukan aktivitas fisik, kita bisa menyandang predikat sehat. Menurut (Mutohir & Maksum, 2007) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan begitu seseorang dapat dikatakan bugar apabila sanggup melakukan kegiatan fisik yang padat tanpa mengalami kelelahan. Biasanya hal tersebut dimiliki oleh orang yang sering melakukan latihan fisik. Kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi semua orang untuk bisa beraktifitas sehari-hari, jika tubuh tidak bugar untuk beraktifitas akan terhambat dan hal tersebut pasti akan sangat mengganggu. Selain bugar kita juga dapat mencegah dan lebih berhemat dengan mencegah penyakit menyerang tubuh manusia tanpa harus berobat. Menurut (Hasiati & Prihanto, 2018), kebugaran jasmani

merupakan kebutuhan anak sekolah untuk meningkatkan kinerja organ tubuh, emosional dan sosial, sportivitas dan jiwa kompetitif. Di masa pandemi covid-19 saat ini, kesehatan yang baik sangat diperlukan untuk menjaga daya tahan tubuh manusia dan mengurangi resiko terpapar virus covid-19.

Saat ini, jumlah negara yang terkena bencana dalam sektor kesehatan akibat pandemi COVID-19 yang diidentifikasi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada Maret 2020. Covid-19 adalah penyakit peradangan, gejalanya adalah peningkatan suhu tubuh dan batuk yang disebabkan oleh virus yang serius. Sindrom Pernafasan Akut Coronavirus 2 (SARS-Cov-2) dapat menyebabkan kegagalan organ, sehingga tidak mungkin untuk mencium orang yang terinfeksi virus. Menurut (Joseph, 2020), Virus ini dapat menyebar melalui droplet orang yang bersin, batuk, atau berbicara, yang paling sensitif adalah melalui tangan, hidung atau mulut dan mata. Biasanya droplet ini akan menyebar dalam jarak sekitar 2 meter di udara

Dalam aspek pendidikan pandemi ini mengakibatkan seluruh kegiatan pembelajaran disekolah untuk sementara diganti dengan sistem pembelajaran online menggunakan aplikasi pembelajaran jarak jauh seperti, zoom, google meet, google classroom atau yang lainnya (Rohayani, 2020). Menurut KBBI, aktifitas ekstrakurikuler adalah aktifitas yang membangun karakter siswa di luar rencana yang tertulis dalam kurikulum sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah semua kegiatan akademik dan non akademik yang dilakukan oleh siswa di sekolah. Sedangkan aktifitas di dalam kelas merupakan kegiatan yang membangun karakter siswa sinkron dengan kurikulum sekolah yang telah dibuat. Melalui aktifitas ekstrakurikuler diharapkan siswa yang berbakat di bidang non akademik dapat menunjukkan prestasinya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Ada juga penelitian dahulu yang dilakukan oleh (Suyudi, 2019) yang menyurvei tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Makassar yang memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani saja, dalam penelitian ini peneliti juga ingin menambah motivasi siswa anggota ekstrakurikuler untuk tetap menjaga kebugaran jasmani mereka di tengah pandemi covid-19 ini sekaligus kurangnya jurnal yang ada dan minimnya tes yang dilakukan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani di Kabupaten

Madiun dengan demikian peneliti berharap bisa menambah wawasan para pelatih, masyarakat dan pemerintah Kabupaten Madiun untuk sering melakukan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing.

## METODE

Metode penelitian diartikan sebagai “metode yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian” Suharsimi Arikunto (2010:203). Dalam melakukan penelitian ini, penulis menggunakan metode non-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Ary, 2010) Penelitian non-eksperimen dalam pendekatan kuantitatif merupakan penelitian di mana peneliti hanya dapat mengidentifikasi hubungan antar-variabel tapi tidak dapat melakukan manipulasi variabel.

Penelitian ini dilaksanakan di stadion Pangeran Timoer Kabupaten Madiun dengan membagi kelompok agar tidak membentuk kerumunan yang bisa menyebabkan penularan virus covid-19 dan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang ada. Sehingga membuat peneliti dapat mengambil data tanpa harus berkerumun yang dapat menyebabkan penularan virus covid-19.

Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* pada siswa anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Mejayan dengan jumlah 40 siswa dan diambil sebagai sampel penelitian sebanyak 20 orang.

Pengambilan data dilaksanakan dengan menggunakan instrumen cooper tes (lari 12 menit) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Norma yang digunakan untuk cooper tes (lari 12 menit) dapat kita perhatikan pada tabel 1.1 berikut :

**Tabel 1. Norma Cooper Tes**

Kategori	15-16 Tahun	17-20 Tahun
Baik Sekali	2800+ m	3000+ m
Baik	2500-2800 m	2700-3000 m
Cukup	2300-2499 m	2500-2699 m
Buruk	2200-2299 m	2300-2499 m
Buruk Sekali	2200- m	2300- m

Sumber: (Juditya & Suwandar, 2016)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang telah diambil saat pelaksanaan tes cooper oleh peneliti, peneliti akan menjelaskan dan menganalisis data hasil penelitian.

Dibawah ini adalah data yang telah diambil oleh peneliti.

**Tabel 2. Hasil Olah Penghitungan Cooper Test**

No	Nama	Umur	Jarak Tempuh (km)	Kategori
1	TAA	17	2,37	Buruk
2	BGS	17	2,35	Buruk
3	AKF	17	2,37	Buruk
4	RG	17	2,31	Buruk
5	RTB	17	2,37	Buruk
6	WDN	17	2,36	Buruk
7	BCP	17	2,34	Buruk
8	MDA	17	2,38	Buruk
9	BJ	17	2,26	Buruk Sekali
10	SF	17	2,43	Buruk
11	MA	18	2,35	Buruk
12	VR	18	2,67	Cukup
13	NW	18	2,38	Buruk
14	DPS	18	2,54	Cukup
15	MZ	17	2,57	Cukup
16	DAW	18	2,52	Cukup
17	MAS	18	2,33	Buruk
18	TG	18	2,3	Buruk
19	AS	18	2,45	Buruk
20	SDR	16	2,29	Buruk

Dari tabel 2 bisa dilihat hasil tes cooper (lari 12 menit) dari anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 mejayan yang telah diolah berdasarkan norma dan kategori penilaian tes cooper. Siswa yang memperoleh golongan buruk sekali sejumlah 1 orang siswa, yang mendapat golongan buruk sejumlah 15 orang siswa dan yang mendapat golongan cukup sejumlah 4 orang siswa.

**Tabel 3. hasil deskripsi data**

Deskripsi	Nilai
Mean	2.4
Standar Deviasi	0.10
Varian	0.01
Nilai Tertinggi	2.67
Nilai terendah	2.26

Sesuai hasil tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata atau mean dari hasil perhitungan cooper tes siswa peserta ekstrakurikuler futsal yaitu sebesar 2,4, nilai standar deviasi sebesar 0.10, dan varian sebesar 0.01, serta untuk hasil tertinggi sebesar 2.67 km dan terendah sebesar 2.26 km.

**Tabel 4. Distribusi Data Berdasarkan Kategori Tes Cooper**

Kategori	Frekuensi	Presentase
Buruk sekali	1	5%
Buruk	15	75%
Cukup	4	20%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
Jumlah	20	100%

Sesuai hasil distribusi data pada tabel 4 bahwa siswa yang termasuk dalam golongan buruk sekali sejumlah 1 siswa dengan nilai presentase 5%, golongan buruk sejumlah 15 siswa dengan besar presentase 75%, dan yang masuk golongan cukup sejumlah 4 siswa dengan besar presentase 20%. sedangkan untuk golongan lainnya semacam baik, dan baik sekali memperoleh hasil 0 dengan presentase 0%.

#### PEMBAHASAN

Selama masa pandemi akan terjadi perubahan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan penurunan kondisi fisik karena terbatasnya aktivitas di luar rumah. Selain itu menyebabkan proses pembelajaran di SMA dilakukan secara daring hingga kegiatan ekstrakurikuler seperti futsal yang biasanya dilakukan secara rutin menjadi dihentikan. Hal ini menyebabkan terjadinya penurunan status kebugaran pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Kurangnya aktivitas fisik dikhawatirkan dapat menurunkan imun tubuh dan obesitas serta mengganggu kehidupan setelah kembali normal (Irawan, Fitranto, & Hasibuan, 2021). Berdasarkan perolehan analisis data dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang memperoleh golongan buruk sekali berjumlah 1 orang, siswa yang memperoleh golongan buruk berjumlah 15 orang, dan siswa yang memperoleh golongan cukup berjumlah 4 siswa. "Terjadi penurunan aktivitas fisik selama pandemi akibat *physical distancing* dan membatasi pergerakan seseorang untuk keluar rumah dalam pencegahan penularan virus" (Nurhadi & Fatahillah, 2020) hal tersebut sejalan dengan hasil perolehan analisis data dalam penelitian ini.

Selama masa pandemi, masyarakat dapat menjaga tingkat kebugaran dengan berolahraga dengan tetap memakai protokol kesehatan dengan mengontrol jarak dan membersihkan tangan setelah berolahraga. Menurut (Olii & Manado, 2019),

Keaktifan berolahraga untuk menjaga kebugaran di masa pandemi mempunyai manfaat yang berlimpah, antara lain memperkuat kebugaran, mencegah penyakit, detoksifikasi, membakar lemak tubuh, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Setiap orang membutuhkan kondisi fisik yang fit selama masa pandemi atau saat belum berada pada posisi yang tepat untuk dapat melakukan dan memfasilitasi segala aktivitas.

Bersumber pada perolehan tes cooper (lari 12 menit) yang sudah dilaksanakan memperlihatkan bahwa hasil dari kebugaran jasmani yang dimiliki siswa di SMAN 1 Mejayan yaitu pada golongan buruk sekali, buruk, dan cukup. Tidak ada siswa yang meraih tingkat kebugaran jasmani di golongan baik, dan baik sekali.

## **PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Sesuai hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Mejayan di masa pandemi Covid-19 dikategorikan kurang baik. Hal tersebut dipengaruhi oleh *physical distancing* pada masa pandemi yang membatasi gerak dari semua orang dengan maksud menghindari penularan virus covid-19 agar tidak banyak orang yang terpapar oleh virus tersebut.

### **B. Saran**

Sesuai hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menganjurkan untuk melakukan beberapa hal baik bagi pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Mejayan, orang tua murid, dan untuk siswa sendiri. Untuk pelatih selain melatih skill teknik dalam cabang olahraga futsal diharapkan untuk tetap melatih atau memberi menu latihan yang mempunyai manfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dari siswa anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Mejayan, selain itu terhadap orang tua juga diharapkan untuk tetap memberikan motivasi dan dukungan terhadap anaknya untuk tetap beraktifitas atau berolahraga untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani dan meningkatkan imun tubuh. Untuk siswa juga dihimbau dan sangat disarankan untuk terus berlatih dan terus menjagakondisi fisiknya dengan tetap berolahraga di masa pandemi ini dan tidak lupa untuk tetap memperhatikan protokol kesehatan yang ada agar terhindar atau terpapar dari virus covid-19 ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ary, D. (2010). *Introduction to Research in Education*. United State: Wadsworth Cengage Learning.
- García-Hermoso, A., Correa-Bautista, J. E., Olloquequi, J., & Ramírez-Vélez, R. (2019). Health-related physical fitness and weight status in 13- to 15-year-old Latino adolescents. A pooled analysis. *Jornal de Pediatria*, 95(4), 435–442. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2018.04.002>
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). *ATAS KABUPATEN KARAWANG sangat penting bagi penampilannya baik dalam latihan maupun pada saat*. (2015), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Hasiati, E. A., & Prihanto, J. B. (2018). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Aktif Berolahraga Dengan Status Perokok Aktif Dan Bukan Perokok*.
- Irawan, A., Fitranto, N., & Hasibuan, M. H. (2021). *Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19 Physical Activity of Futsal Players at State University of Jakarta During the Covid Pandemic 19*. 40–46.
- Joseph, T. (2020). *International Pulmonologist's consensus on COVID-19*. (March).
- Juditya, S., & Suwandar, E. (2016). Issn 2549-2780. *Seminar Nasional Olahraga*.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Indeks*. Jakarta: PT. Indeks.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). *physical activity; pandemic; 1(5)*, 294–299.
- Olii, S. T., & Manado, U. N. (2019). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kewirausahaan Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kewirausahaan*. 2(3), 21–24.
- Rohayani, F. (2020). *Menjawab Problematika Yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa*. 14(1), 29–50. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2310>
- Royana, I. F. (2017). *Analisis Konsisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS*. 2–19.
- Sakti, W. P., Syah, H., Studi, P., Olahraga, P., Mandalika, U. P., & Pemuda, J. (2020). *Analisis Kondisi Fisik Dan Pisyologi Team Futsal Sman 3 Mataram Talent Identification Physical and Physiological Demands of Futsal Team SMAN*. 6(2), 0–6.
- Saputra, D. W. D., & Kusuma, Wijaya, I. D. M. A. (2019). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUTRA PORPROV SIDOARJO 2019 Abstrak*. 105–108.
- Supriady, A. (2021). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB*. 03(02), 141–151.
- Suyudi, A. (2019). *SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK NEGERI 2 MAKASSAR*.
- Toruan, A., & Setijono, H. (2017). *EVALUASI ANTHROPOMETRI dan KONDISI FISIK ATLET FUTSAL BINTANG TIMUR SURABAYA*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–11. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/21680>
- UNESA. 2000. *Pedoman Penulisan Artikel Jurnal*, Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.