

KUALITAS KONDISI FISIK (KEKUATAN, KECEPATAN, KELINCAHAN, DAYA TAHAN) TIM FUTSAL TIGA PUTERA FC U19

Elysa Putri Solicha Anggraini

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : elysas.s@mhs.unesa.com

Dr. Yonny Herdiyanto, M.Kes

Dosen s-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : herdiyanto.yonny@gmail.com

Abstrak

Futsal merupakan olahraga yang digemari masyarakat di Indonesia. Olahraga yang dinaungi oleh PSSI tersebut mempunyai trend dikalangan anak-anak maupun dewasa. Olahraga ini biasa dimainkan oleh masyarakat tidak hanya untuk mencari keringat saja tetapi juga untuk dipertandingkan. Dewasa ini pertandingan futsal sangat banyak diselenggarakan di berbagai daerah. Dimulai dari pertandingan futsal anak-anak, remaja, hingga dewasa. Kondisi fisik memang sangat berperan penting untuk mencapai prestasi tinggi.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan dan daya tahan pemain futsal Tiga Putera FC U19.

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet futsal Tiga putra FC U19 sebanyak 11 atlet.

Hasil dari penelitian ini bahwa kondisi fisik kekuatan otot tungkai pemain futsal Tiga putra FC U19, menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot tungkai *pre-test* adalah sebesar 70,04 Kg dengan kriteria "Baik sekali". Sedangkan *post-test* sebesar 73,82 Kg dengan kategori "Baik sekali". Jadi hasil peningkatan kekuatan otot tungkai sebesar 5%. Untuk kondisi fisik kecepatan pemain futsal Tiga Putera FC U19, menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan *pre-test* adalah sebesar 3,22 detik dengan kriteria "Baik sekali". Sedangkan *post-test* 3,31 detik dengan kategori "Baik sekali". Jadi hasil peningkatan kecepatan menurun sebesar 3%. Untuk kondisi fisik kelincahan pemain futsal Tiga Putera FC U19, menunjukkan rata-rata kelincahan *pre-test* sebesar 11,1 detik dengan kriteria "Baik sekali". Sedangkan *post-test* sebesar 10,95 dengan kriteria "Baik sekali". Jadi hasil peningkatan kelincahan menaik sebesar 1%. Untuk kondisi fisik daya tahan pemain futsal Tiga Putera FC U19, menunjukkan rata-rata daya tahan *pre-test* adalah sebesar 38,18 ml/kg/min dengan kriteria "Dibawah rata-rata". Sedangkan *post-test* sebesar 38,88 ml/kg/min dengan kriteria "Dibawah rata-rata". Jadi hasil peningkatan daya tahan menaik sebesar 2%.

Kata Kunci : Kualitas Kondisi Fisik, Futsal

Abstract

Futsal is a popular sport on Indonesian society. This under protected sport from PSSI has trend both from children or adult. This sport usually played by community not only to looking sweat but also to matched. Recently, futsal championship has many held on various region. From children level, adolescent until adult levels. Physical condition certainly has important role to reached high achievement.

The objective of this research was to determine how is the leg muscle physical strength, speed, agility and endurance of Tiga Putera FC U19 Futsal Team player.

This research was a quantitative research with descriptive approach. Subject in this research was the athletes of Tiga Putera FC U19 as many 11 athletes.

Research result showed that the leg muscle physical condition of Tiga Putera FC U19 Futsal Team showed leg muscle strength mean on pretest was 70.04 kg with “very good” criterion. While on posttest as big as 73.28 kg with “very good” category. So the improvement result of le muscle strength was 5%. For the Tiga Putera FC U19 Futsal Team speed condition showed pretest mean as big as 3.32 sec with “very good” criterion. While on posttest as big as 3.31 sec with “very good category”. So the speed improvement decrease as big as 3%. For Tiga Putera FC U19 Futsal Team agility showed pretest mean as big as 11.1 sec with “very good” criterion. While on posttest as big as 10.59 sec with “very good category”. So the speed improvement improved as big as 1%. For Tiga Putera FC U19 Futsal Team physical endurance showed pretest mean as big as 38.18 ml/kg/min with “under average” criterion. While on posttest as big as 38.88 ml/kg/min with “under average”. So the speed improvement improved as big as 2%.

Keywords: Futsal, The quality physical condition futsal



PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang digemari masyarakat di Indonesia. Olahraga yang dinaungi oleh PSSI tersebut mempunyai trend dikalangan anak-anak maupun dewasa. Olahraga ini biasa dimainkan oleh masyarakat tidak hanya untuk mencari keringat saja tetapi juga untuk dipertandingkan. Olahraga futsal dapat membanggakan negara Indonesia, selain olahraga-olahraga lainnya. Seperti yang ditulis oleh UU Sistem Keolahragaan Nasional (2005) bahwa keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan badan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas dan disiplin, gambaran untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet bagi pelatih.

1. Hasil penelitian menjadi Informasi untuk mengevaluasi hasil program latihan para pelatih Tiga Putera FC U19.
2. Dapat dijadikan sebagai pengalaman dan pengetahuan peneliti sendiri melalui observasi lapangan dan melakukan tes pada pemain serta memberikan rangsangan penelitian dalam melakukan penelitian program latihan kondisi fisik.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi (Bungin, 2006:36). Data kuantitatif diperoleh dari proses pengukuran atau penjumlahan seperti umur, tinggi badan, dan kecepatan lari (Maksum, 2009:83).

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik adalah:

1. Daya ledak menggunakan *leg dynamometer*.
2. Kecepatan menggunakan lari 30 M
3. Kelincahan menggunakan *shuttle run*.
4. Daya tahan menggunakan *MFT*

mempererat, membina serta mengangkat harkat dan martabat serta kehormatan bangsa. Oleh karena itu tim futsal Indonesia harus mempunyai atlet-atlet yang berkualitas. Permainan futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus begitu juga dengan kondisi fisik (Lhaksana, 2011:5).

Hal tersebut membuat pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Tujuan latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kualitas dayatahan tubuh sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga tertentu. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh program latihan kondisi fisik pemain Tiga Putera FC U19.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini akan mengumpulkan berupa angka dan selanjutnya data akan diolah untuk menarik kesimpulan dan menjawab perumusan masalah. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Rata-rata hitung (*Mean*)

Mean adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai dengan jumlah individu.

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

:Rat a-rata

: Jumlah nilai

N : Jumlah Individu

(Maksum,

2007)

2. Standart Deviasi

Standar deviasi adalah penyimpangan suatu nilai dari mean. Standar deviasi merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat dibagi banyaknya individu dalam distribusi.

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Keterangan:

SD : Standart Deviasi

\bar{X} : Rataan Sampel

n : Banyak Sampel

(Maksum, 2007)

3. Uji T-test

Sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok

subjek yang sama, menganalisis perbedaan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok tertentu. Maka dapat menggunakan T-test sampel sejenis. Teknik penghitungan menggunakan SPSS.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan tentang hasil dari penelitian tersebut. Pembahasan di sini membahas hasil penelitian tentang kualitas kondisi fisik (kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, daya tahan) pada Tiga Putera FC U19. Kondisi fisik ini diukur berdasarkan tes kekuatan otot tungkai *leg dynamometer*, tes kecepatan lari 30 meter, tes kelincahan *shuttle run*, dan tes daya tahan *vo2max*. Sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil penelitian untuk mengetahui kondisi fisik pemain Tiga Putera FC U19 sebelum dan sesudah *pre-test* dan *post-test*, diketahui tingkat kondisi fisik pemain yang diukur pada masing-masing tes, yaitu :

1. Kekuatan otot tungkai

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Pertama karena kekuatan merupakan daya penggerak menunjukkan bahwa setiap aktifitas fisik. Kedua, oleh karena kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi pemain dari kemungkinan cedera (Harsono, 1988 : 177).

Hasil dari tes kekuatan otot tungkai yang dilakukan pada pemain futsal Tiga Putera FC U19 yang diukur dengan menggunakan tes *leg dynamometer* rata-rata kekuatan otot tungkai pemain futsal Tiga Putera FC U19 pre-testnya adalah sebesar 70,04 kg. Berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa kekuatan otot tungkai pemain Tiga Putera FC U19 masuk dalam kategori "baik sekali". Sedangkan untuk post-tesnya adalah sebesar 73,82 kg masuk dalam katagori "baik Sekali" ada peningkatan

kekuatan otot tungkai sebesar 5% tetapi tidak signifikan.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya. (sajato,1988 : 58)

Kecepatan bagi pemain Tiga Putera FC U19 sangat penting karena dengan kecepatan dapat melakukan akselerasi melewati pemain sehingga pemain sulit mengejar, kemudian mudah menerima bola-bola trobosan yang disodorkan oleh teman, dengan kondisi tersebut akan mudah mencetak gol..

Hasil dari tes kecepatan yang dilakukan pada pemain Tiga Putera FC U19 yang diukur dengan menggunakan tes lari 30 meter, menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan pemain Tiga Putera FC U19 pre-testnya adalah sebesar 3,22 detik. Berdasarkan klasifikasi norma criteria dapat dikatakan bahwa kecepatan pemain Tiga Putera FC U19 masuk dalam kategori "Baik sekali". Sedangkan untuk post-tesnya adalah sebesar 3,31 detik masuk dalam katagori "Baik sekali" adapun peningkatan kelentukan sebesar 3% yang signifikan.

3. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah, dalam posisi-ditentukan diarena tertentu (Sajato,1988 : 59). Kelincahan bagi pemain Tiga Putera FC U19 sangat penting karena pergerakan yang lincah guna menghindar dari lawan, melewati, dan merebut bola dari lawan.

Hasil dari tes kelincahan yang dilakukan pada pemain futsal Tiga Putera FC U19 yang diukur dengan menggunakan tes *shuttle run*, menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan pemain Tiga Putera FC U19 pre-testnya adalah sebesar 11,1 detik. Berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat

dikatakan bahwa kelincahan pemain Tiga Putera FC U19 masuk dalam kategori "Baik sekali". Sedangkan untuk post-tesnya adalah sebesar 10,95 detik masuk dalam katagori "Baik sekali" adapun peningkatan kelincahan sebesar -1% yang signifikan.

4. Daya tahan (*vo2max*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. (sajato, 1988 : 58)

Daya tahan bagi pemain Tiga Putera FC U19 sangatlah penting karena mengolah bola dilapangan pada saat pertandingan dengan waktu yang lama membutuhkan stamina atau kapasitas detak jantung yang kuat.

Hasil dari tes *vo2max* yang dilakukan pada pemain Tiga Putera FC U19 diukur dengan menggunakan tes *MFT*, menunjukkan bahwa rata-rata *vo2max* pemain Tiga Putera FC U19 pre-tesnya adalah sebesar 38,18. Berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa *vo2max* pemain Tiga Putera FC U19 masuk dalam kategori "Dibawah rata-rata". Sedangkan untuk post-tesnya adalah sebesar 38,88 masuk dalam katagori "Dibawah rata-rata" tetapi ada peningkatan *vo2max* sebesar 2% yang tidak signifikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian mengenai analisis program latihan kondisi fisik pemain Tiga Putera FC U19, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu :

1. Bahwa kondisi fisik kekuatan otot tungkai pemain futsal Tiga putra FC U19, menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot tungkai *pre-test* adalah sebesar 70,04 Kg dengan kriteria "Baik sekali". Sedangkan *post-test* sebesar 73,82 Kg dengan kategori "Baik sekali". Jadi hasil

peningkatan kekuatan otot tungkai sebesar 5%.

2. Bahwa kondisi fisik kecepatan pemain futsal Tiga Putera FC U19, menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan *pre-test* adalah sebesar 3,22 detik dengan kriteria "Baik sekali". Sedangkan *post-test* 3,31 detik dengan kategori "Baik sekali". Jadi hasil peningkatan kecepatan menurun sebesar 3%.
3. Bahwa kondisi fisik kelincahan pemain futsal Tiga Putera FC U19, menunjukkan rata-rata kelincahan *pre-test* sebesar 11,1 detik dengan kriteria "Baik sekali". Sedangkan *post-test* sebesar 10,95 dengan kriteria "Baik sekali". Jadi hasil peningkatan kelincahan menaik sebesar 1%.
4. Bahwa kondisi fisik daya tahan pemain futsal Tiga Putera FC U19, menunjukkan rata-rata daya tahan *pre-test* adalah sebesar 38,18 ml/kg/min dengan kriteria "Dibawah rata-rata". Sedangkan *post-test* sebesar 38,88 ml/kg/min dengan criteria "Dibawah rata-rata". Jadi hasil peningkatan daya tahan menaik sebesar 2%.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran yang diutarakan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kondisi fisik Tiga Putera FC U19 yang meliputi: kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, *vo2max* sebelum diberikan *pre-test* dan sesudah diberikan *post-test* dapat dikatakan meningkat, namun untuk kondisi fisik kecepatan mengalami penurunan. Maka dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi para pelatih dalam meningkatkan kualitas kondisi fisik pemain.
2. Agar mendapatkan hasil yang lebih baik, dalam penerapan program latihan kondisi fisik yang

lebih baik. Proses program latihan bisa lebih ditingkatkan, dan harus melakukan *pre-test* dan *post-test* minimal 2 atau 3 bulan sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Edisi Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, B., M. (2006). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Bompa, T., O. (1990). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Kendall / Hunt Publishing Company.
<http://www.brianmac.co.uk/beep.htm>, diakses 18 februari 2015.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). Jurnal Online Universitas Jambi [on-line]. Diakses pada tanggal 13 Mei 2017 dari online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703/631
- Halim, S. (2009). *Satu Hari Pintar Bersama Futsal*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS Pres
- Jaya, A. (2008). *Futsal Gaya Hidup Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kemenegpora. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.
- Lhaksana, J. (2011). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asah Sukses.
- Lutan, R. (2000). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Maksum, A. (2007). *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. UNESA University Press.
- Martini. (2005). *Prosedur dan prinsip - prinsip statistik*. UNESA University Press.
- Musfiqon, M. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakakarya.
- Nazir, M. (1998). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurhasan. (2005). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Prastowo, A. (2014). *Memahami Metode-metode Penelitian* Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Safi'i. (2015). *Profil Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Putra Pra PON Jawa Tengah dalam Persiapan PON XIX Tahun 2015*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik* (ed. rev.). Semarang: Dahara Prize.
- Sajoto, M. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Silalahi, U. (2010). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Pendidikan kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sunarno. (2008). *Futsal Sepakbola dalam Ruang*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Tim Penulis. (2014). *Buku Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Unesa.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Tahun 2007 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. (2007). Bandung: Citra Umbara.
- Zainuddin, M. (2014). *Metodologi Penelitian Kefarmasian dan Kesehatan*. Surabaya: Arlangga University Press.