

PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA SMA NEGERI 4 BOJONEGORO

M.IqbalRosyidi*, OceWiriawan
S1 Pendidikan Kepelatihan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga,
Universitas Negeri Surabaya
*m.iqbalrosyidi@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen kondisi fisik tersebut juga harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan setiap komponen yang diperlukan. Mengingat permainan futsal termasuk jenis olahraga yang mengandalkan kemampuan fisik, maka kondisi fisik sangat penting dalam menunjang efektivitas pemain. Tujuan Dari penelitian ini adalah untk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 4 Bojonegoro. Hasil penenlitian ini dapat dijadikan evaluasi keberhasilan pembelajaran ekstrakurikuler dan untuk meningkatkan prestasi futsal di SMA Negeri 4 Bojonegoro. Metode dalam penelitian ini adalah menggunkan tes daya tahan *VO2Max (MFT)*, kecepatan (*sprint 35 meter*), kelincahan (*T Drill Test*), Kelentukan (*sit and reach*), kekuatan tinggi lompatan otot tungkai (*Jump MD*). Penelitian ini dilakukan berdasarkan data yang diperoleh berjumlah 16 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Bojonegoro. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata daya tahan *VO2Max* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 44,81 ml/kg/min masuk dalam kategori kurang. Sedangkan rata-rata kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 5,15 detik masuk dalam kategori rata-rata. Sedangkan rata-rata kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 12,62 detik masuk dalam kategori kurang. Sedangkan rata-rata kelentukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 29,43 cm masuk dalam kategori baik. Sedangkan rata-rata kekuatan tinggi lompatan otot tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 51,375 cm masuk dalam kategori cukup. Hal tersebut dikarenakan latihan atau aktifitas fisik yang dilakukan melalui ekstrakurikuler disekolah relatif sama tetapi peneliti tidak dapat memantau kegiatan atau aktivitas fisik siswa diluar sekolah.

Kata kunci : Tingkat Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler Futsal, Daya Tahan *VO2Max*, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, daya Ledak.

Abstract

physical condition is a whole unit of physical condition components which cannot be separated, both improvement and maintenance. This means that in an effort to improve physical conditions, all components of the physical condition must also be developed, although here and there is done with a priority system in accordance with the nature of each component needed. Given that futsal is a type of sport that relies on physical abilities, physical conditions are very important in supporting the effectiveness of players. The purpose of this study is to find out how much the physical condition of male students who take part in men's futsal extracurricular activities at Bojonegoro 4 State High School. The results of this study can be used as an evaluation of the success of extracurricular learning and to improve the achievements of futsal at SMA 4 Bojonegoro. The method in this study is to use the *VO2Max (MFT)* endurance test, speed (35 meter *sprint*), agility (*T Drill Test*), Determination (*sit and reach*), high strength leg muscle jump (*Jump MD*) . This research was conducted based on the data obtained amounting to 16 male students who participated in futsal extracurricular activities at Bojonegoro 4 State High School. Based on the results of the above research it can be concluded that the average durability of *VO2Max* for students who take part in futsal

extracurricular activities at SMA Negeri 4 Bojonegoro is 44.81 ml / kg / min in the poor category. While the average speed of students who take part in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 4 Bojonegoro is 5.15 seconds in the average category. While the average agility in students who take futsal extracurricular activities at SMA Negeri 4 Bojonegoro, the value of 12.62 seconds is in the less category. While the average flexibility in students who take futsal extracurricular activities at SMA Negeri 4 Bojonegoro is 29.43 cm in the good category. While the average high strength leg muscle jump for students who take part in futsal extracurricular activities at Bojonegoro State Senior High School 4 is 51.375 cm in the sufficient category. This is because training or physical activities carried out through extracurricular activities at school are relatively the same but researchers cannot monitor the activities or physical activities of students outside of school.

Keywords: Level of Physical Condition, Futsal Extracurricular, Endurance VO2Max, Speed, Agility, Modification, Explosive Power.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah olah gerak tubuh manusia yang secara disengaja untuk tujuannya. Hingga saat ini olahraga adalah kegiatan yang penting untuk dilakukan, karena dari beberapa orang merasakan pentingnya olahraga untuk kehidupan sehari – hari. Didalam olahraga tidak hanya mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar saja, melainkan olahraga memiliki manfaat yang banyak seperti dari segi pendidikan, psikologi, dan sosial yang baik. Seiring dengan perkembangan olahraga dizaman sekarang tidak hanya digunakan untuk menyehatkan badan saja, melainkan olahraga menjadi ajang mencari prestasi untuk orang – orang.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:65) kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen kondisi fisik tersebut juga harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadan setiap komponen yang diperlukan. Mengingat permainan futsal termasuk jenis olahraga yang mengandalkan kemampuan fisik, maka kondisi fisik sangat penting dalam menunjang efektivitas pemain. Pentingnya kondisi fisik hendaklah disadari oleh Pembina ekstrakurikuler dan tentunya oleh siswa itu sendiri, tujuannya untuk mengetahui sejak dini apakah seorang pemain tidak mengalami gangguan yang nantinya akan dapat menghambat prestasi ataupun penampilan dalam bertanding.

Kondisi fisik harus ditingkatkan agar dalam bermain futsal dapat menjadi bagus. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seorang pemain futsal akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan

kematangan juara. Dengan demikian, untuk mencapai suatu prestasi yang optimal didunia olahraga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat disbanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62).

METODE

Dari masalah-masalah yang telah dirumuskan, metode penelitian pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Berikut ini adalah penjelasan Notoadmodjo mengenai penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau dekripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab suatu permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. Penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah pengumpulan data, klasifikasi, pengelolaan atau analisa data, membuat simpulan dan laporan (Notoadmodjo, 2002: 138).

Penelitian ini dilakukan di Ekstrakurikuler Futsal Putra Sma Negeri 4 Bojonegoro. Populasi dalam penelitian ini atlet ekstrakurikuler futsal putra sma negeri 4 Bojonegoro yang berjumlah 16 atlet.

Sampel pada penelitian ini adalah keseluruhan atlet Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 4 Bojonegoro kelas X dan XI usia 16-17 tahun yang berjumlah 16 atlet.

Variabel yang digunakan adalah variable bebas dan terikat. Variabel bebas menggunakan kecepatan, kelincahan, kelentukan. Tinggi lompatan otot tungkai. Variabel terikatnya yaitu kondisi fisik.

A. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecepatan

PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA SMA NEGERI 4 BOJONEGORO

Untuk mengukur kecepatan dalam penelitian ini menggunakan sprint 30 meter. Diperoleh data hasil tes kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro sebagai berikut :

Rata-rata kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 5,15 detik masuk dalam kategori sedang.

Hasil kecepatan terbaik diperoleh dengan nilai 4,69 detik masuk dalam kategori baik sekali.

Hasil kecepatan terendah diperoleh nilai 6,1 detik masuk dalam kategori kurang sekali.

Tabel 4.2 Kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra.

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik sekali	2	12,5 %
Baik	9	56,25 %
Sedang	1	6,25 %
Kurang	2	12,5 %
Kurang sekali	2	12,5 %
Jumlah	16	100 %

Pada gambar 4.2 dapat diketahui presentase kategori kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro sebagai berikut :

Ada 2 siswa (12,5 %) mempunyai kecepatan dengan kategori “baik sekali”.

Ada 9 siswa (56,25 %) mempunyai kecepatan dengan kategori “baik”.

Ada 1 siswa (6,25 %) mempunyai kecepatan dengan kategori “sedang”.

Ada 2 siswa (12,5 %) mempunyai kecepatan dengan kategori “kurang”.

Ada 2 siswa (12,5 %) mempunyai kecepatan dengan kategori “kurang sekali”

Kelincahan

Untuk mengukur kelincahan dalam penelitian ini menggunakan *T-test*. Diperoleh data hasil tes kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro sebagai berikut :

Rata-rata kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 12,62 detik masuk dalam kategori rata-rata kurang sekali.

Hasil kelincahan terbaik diperoleh dengan nilai 10,00 detik masuk dalam kategori baik sekali.

Hasil kecepatan terendah diperoleh nilai 14,62 detik masuk dalam kategori kurang sekali.

Tabel 4.3 Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra.

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik sekali	1	6,25 %
Baik	2	12,5 %
Sedang	1	6,25 %
Kurang	6	37,5 %
Kurang sekali	6	37,5 %
Jumlah	16	100 %

Pada tabel 4.3 dapat diketahui presentase kategori kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro sebagai berikut :

Ada 1 siswa (6,25 %) mempunyai kelincahan dengan kategori “baik sekali”.

Ada 2 siswa (12,5 %) mempunyai kelincahan dengan kategori “baik”.

Ada 1 siswa (6,25 %) mempunyai kelincahan dengan kategori “sedang”.

Ada 6 siswa (37,5 %) mempunyai kelincahan dengan kategori “kurang”.

Ada 6 siswa (37,5 %) mempunyai kelincahan dengan kategori “kurang sekali”

Kelentukan

Untuk mengukur kelentukan dalam penelitian ini menggunakan sit and reach. Diperoleh data hasil tes kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro sebagai berikut :

Rata-rata kelentukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 29,43 cm masuk dalam kategori sedang .

Hasil kelentukan terbaik diperoleh dengan nilai 42 cm masuk dalam kategori baik sekali.

Hasil kelentukan terendah diperoleh nilai 12,5 cm masuk dalam kategori kurang sekali.

Tabel 4.4 Kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra.

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik sekali	3	18,75 %
Baik	5	31,25 %
Sedang	3	18,75 %
Kurang	3	18,75 %
Kurang sekali	2	12,5 %
Jumlah	16	100 %

Pada tabel 4.4 dapat diketahui presentase kategori kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro sebagai berikut :

Ada 3 siswa (18,75 %) mempunyai kecepatan dengan kategori "baik sekali".

Ada 5 siswa (31,5 %) mempunyai kecepatan dengan kategori "baik".

Ada 3 siswa (6,25 %) mempunyai kecepatan dengan kategori "sedang".

Ada 3 siswa (18,75 %) mempunyai kecepatan dengan kategori "kurang".

Ada 2 siswa (12,5 %) mempunyai kecepatan dengan kategori "kurang sekali"

Kekuatan Tinggi Lompatan Otot Tungkai

Untuk mengukur kekuatan tinggi lompatan otot tungkai dalam penelitian ini menggunakan jump MD. Diperoleh data hasil tes kekuatan tinggi lompatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro sebagai berikut :

Rata-rata kekuatan tinggi lompatan otot tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 51,3 % (cm) masuk dalam kategori sedang .

Hasil kekuatan tinggi lompatan otot tungkai terbaik diperoleh dengan nilai 61 % (cm) masuk dalam kategori baik sekali.

Hasil kekuatan tinggi lompatan otot tungkai terendah diperoleh nilai 36 % (cm) masuk dalam kategori kurang sekali.

Tabel 4.5 kekuatan tinggi lompatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra.

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik sekali	3	18,75 %
Baik	5	31,25 %
Cukup	6	37,5 %
Kurang	1	6,25 %
Kurang Sekali	1	6,25 %
Jumlah	16	100 %

Pada gambar 4.5 dapat diketahui presentase kategori kekuatan tinggi lompatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro sebagai berikut :

Ada 3 siswa (18,75 %) mempunyai tinggi lompatan otot tungkai dengan kategori "baik sekali".

Ada 5 siswa (31,25 %) mempunyai tinggi lompatan otot tungkai dengan kategori "baik".

Ada 6 siswa (37,5 %) mempunyai tinggi lompatan otot tungkai dengan kategori "cukup".

Ada 1 siswa (6,25 %) mempunyai tinggi lompatan otot tungkai dengan kategori "kurang".

Ada 1 siswa (6,25 %) mempunyai tinggi lompatan otot tungkai dengan kategori "kurang sekali"

PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini hasil keseluruhan tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro berdasarkan hasil tingkat kondisi fisik dengan menggunakan tes kecepatan (sprint 30 meter), kelincahan (T-test), kelentukan (sit and reach),tinggi lompatan otot tungkai (Jump MD). Maka di dapat hasil tentang tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler yaitu kecepatan yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 2 siswa (12,5 %), kategori baik sebanyak 9 siswa (56,25 %), kategori sedang sebanyak 1 siswa (6,25 %), kategori kurang sebanyak 2 siswa (12,5 %), kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (12,5 %). Sedangkan untuk kelincahan yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (6,25 %), kategori baik sebanyak 2 siswa (12,5%), kategori sedang sebanyak 1 siswa (6,25%), kategori kurang sebanyak 6 siswa (37,5 %), kategori kurang sekali sebanyak 6 siswa (37,5 %). Sedangkan untuk kelentukan yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 3 siswa (18,75 %), kategori baik sebanyak 5 siswa (31,25 %), kategori sedang sebanyak 3 siswa (18,75 %), kategori kurang sebanyak 3 siswa (18,75 %), kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (12,5 %). Sedangkan untuk tinggi lompatan otot tungkai yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 3 siswa (18,75 %), kategori baik sebanyak 5 siswa (31,25 %), kategori cukup sebanyak 6 siswa (37,5 %), kategori kurang sebanyak 1 siswa (6,25 %), kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa (6,25 %)

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa secara keseluruhan. Kecepatan masuk dalam kategori baik. Kelincahan masuk dalam kategori kurang. Kelentukan masuk dalam kategori baik. tinggi lompatan otot tungkai masuk dalam kategori cukup. Hal tersebut dikarenakan latihan atau aktifitas fisik yang dilakukan melalui ekstrakurikuler

disekolah relatif sama tetapi peneliti tidak dapat memantau kegiatan atau aktivitas fisik siswa diluar sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 4 Boonegoro tentang mengenai hasil tes daya tahan (*VO2Max*), kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, maka dari itu ditak kesimpulan yaitu :

Rata-rata daya tahan *VO2Max* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilainya adalah 44,81 ml/kg/min diperoleh dengan masuk dalam kategori kurang.

Rata-rata kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 5,15 detik masuk dalam kategori sedang.

Rata-rata kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 12,62 detik masuk dalam kategori kurang sekali.

Rata-rata kelentukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 29,43 cm masuk dalam kategori sedang .

Rata-rata kekuatan tinggi lompatan otot tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 51,3 cm masuk dalam kategori sedang.

B. SARAN

Dari hasil ini menunjukkan bahwa pelatih ekstrakurikuler harus menambah aktivitas siswa agar kondisi fisik siswa dapat meningkat dan satu kategori yang harus ditingkatkan lagi adala kelincahan dengan melatih otot kaki menggunakan sprint serta menmbah frekuensi latihan dari 2 kali seminggu menjadi 3-5 kali seminggu dan SMA Negeri 4 Bojonegoro dapat berpartisipasi dan berprestasi lagi pada cabor futsal di kabupaten Boonegoro.

Bagi peserta ekstrakurikuler, dari hasil penelitian ini diharapkan lebih termotivasi untuk menjaga tingkat kondisi fisiknya dan meningkatkannya agar dapat tercapai prestasinya.

Penelitian ini perlu dikembangkan lagi, agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik khususnya dalam hal kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putra SM Negeri 4 Bojonegoro, hendaknya proses penelitian dilanjutkan dengan menambah tes kondisi fisik dengan secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Mochammad Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. DEPDIKBUD. Jakarta.

Norma Test diaksesdari.

<https://www.brianmac.co.uk/>. PadaTanggal 16 Maret 2018, pukul 06.14 WIB.

Notoatmodjo,S.2002, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, RinekaCipta, Jakarta.

Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Test Sit and reach.

Diaksesdari<https://www.brianmac.co.uk/sitreach.htm>, padatanggal 26 maret 2018, pukul 22:00 WIB.

Topend. 2012. *Fitness Testing. Agility T test*. Last Modified: 16/04/2018 22:01: 26

<https://www.topendsports.com/testing/tests/20mshuttle.htm>,

Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya. Unesa : Universitas Negeri Surabaya.

Saifudin. (1999). *Ketrampilan Bermain Sepakbola*. Jurnal IPTEK Olahraga.Volume 3. no 1. Januari 2001. Halaman 1-11.

Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.

SaptaKuntaPurnama. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern Yuma* Pustaka: Surakarta.

Sidik. (2007). dalam<http://kumpulan-artikel-olahraga.blogspot.com/2011/11/>

Suciptodkk. (2000). *Sepakbola*. Depdikbud.

Sudarmo. (2007). *KondisiFisikAtlet Hockey Tim Jawa Tengah Tahun 2007*.Skripsi. FIK UNY.

Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D* Bandung: CV ALFABETA.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.