

ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL JOMBLO FC PONOROGO

Bryan Agassi Barasakti

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
email: agassibryan79@gmail.com

Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes.

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
email: mohammadfaruk@Unesa.ac.id

Abstrak

Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam setiap peningkatan prestasi atlet. Ini merupakan dasar yang harus diperhatikan untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Karena hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan, dan gerak kompleks yang memerlukan perluasan gerak persendian. Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincihan (*agility*). Untuk itu dalam penelitian ini akan mengangkat judul "Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo FC Ponorogo", yang mana komponen kondisi fisik yang diukur adalah mengukur kekuatan otot tungkai, mengukur kelentukan, mengukur kecepatan, mengukur daya tahan aerobic dan mengukur kelincihan.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai, kelentukan, kecepatan, daya tahan aerobic dan kelincihan pemain Tim Futsal Jomblo FC Ponorogo. Metode dalam analisis ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes kekuatan otot tungkai, kelentukan, kecepatan, daya tahan aerobic dan kelincihan. Sasaran penelitian ini adalah pemain Tim Futsal Jomblo FC Ponorogo sebanyak 14 orang.

Berdasarkan hasil analisis maka, dapat diambil kesimpulan yaitu: bahwa tim Futsal Jomblo FC Ponorogo mempunyai rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai sebesar 130,07 kg berkategori cukup/sedang, rata-rata tingkat kelentukan sebesar 36,71 cm berkategori sangat baik, rata-rata tingkat kecepatan sebesar 4,69 detik berkategori cukup/sedang, rata-rata tingkat daya tahan aerobic sebesar 38,96 mL/kg/min atau Level (Tingkatan) 7 Balikan 7 berkategori kurang, dan rata-rata tingkat kelincihan sebesar 41,36 kali berkategori kurang.

Kata Kunci: Analisis, Kondisi Fisik, Futsal.

Abstract

Physical conditions are needed in order to improve athlete's performance. This is the basis that must be considered for maximum achievement. Because almost all of motion activities in sports always contain elements of strength, duration, speed, and motion that require complex expansion of joint motion. In futsal games, the components of the dominant physical condition are endurance, explosive power, speed and agility. Therefore, in this study the title "Analysis of the Physical Condition of the Jombo FC U-23 Ponorogo Futsal Team", which is component of the physical condition measured is measuring leg muscle strength, measuring flexibility, measuring speed, measuring aerobic endurance and measuring agility.

The aim of the study was to determine the average level of leg muscle strength, flexibility, speed, aerobic endurance and agility of the Jomblo FC U-23 Ponorogo Futsal Team. The method in this analysis uses quantitative descriptive method, while the data collecting process is done by carrying out tests of leg muscle strength, flexibility, speed, endurance aerobic and agility. The target of this study was 14 players from the Jomblo FC U-23 Ponorogo Futsal Team.

Based on the results of the analysis, it can be concluded that: Jombo FC U-23 Ponorogo Futsal team has the average level of limb muscle strength of 130.07 kg in sufficient / moderate category, the average level of determination of 36.71 cm is categorized very good, the average speed level of 4.69 seconds is sufficient / moderate, the average aerobic endurance level of 38.96 mL / kg / min or Level 7 turn it over 7 is categorized as less, and the average level of agility is 41.36 times in less category.

Keywords: Analysis, Physical Condition, Futsal.

PENDAHULUAN

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga futsal, faktor kondisi fisik menjadi sangat penting. Kondisi fisik

yang baik dibutuhkan oleh atlet dalam seluruh cabang olahraga agar menunjang pelaksanaan taktik dan teknik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik

adalah salah satu cara untuk mencapai prestasi. Latihan kondisi fisik sebaiknya direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dan kesegaran jasmani dari sistem tubuh untuk memungkinkan atlet dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut Lhaksana (2011 : 29) menyatakan bahwa permainan futsal mengharuskan para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan dan juga sirkulasi permainan tanpa bola ataupun timing yang tepat. Seorang pemain harus juga memiliki fisik, mental dan teknik bermain yang baik. Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang pemain futsal yaitu passing, control, chipping, dribbling dan shooting. Teknik dasar sangatlah penting, karena menunjang performa di lapangan.

Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam setiap peningkatan prestasi atlet. Ini merupakan dasar yang harus diperhatikan untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Karena hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan, dan gerak kompleks yang memerlukan perluasan gerak persendian (Bompa pada Sukadiyanto, 2005:54). Yang berarti bahwa setiap upaya peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik diantaranya, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*). Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*) karena *endurance* merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja secara terus-menerus (Sajoto dalam Fathorrozi, 2013:2), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincuhan (*agility*).

Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain futsal yang harus terus bergerak. Setiap pemain perlu memiliki daya ledak otot tungkai (*explosive power*) yang sangat baik. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Dengan daya ledak otot tungkai yang baik, para pemain dapat bersaing dengan lawannya dalam memperebutkan bola. Selain itu, daya ledak otot tungkai yang baik dapat menghasilkan tendangan yang kuat dan kencang, sehingga kemungkinan akan terciptanya gol menjadi lebih tinggi.

Komponen kondisi fisik selanjutnya yaitu kecepatan (*speed*). Peran penting kecepatan bagi permainan futsal untuk memainkan umpan-umpan pendek, umpan terobosan, danantisipasi serangan balik dari lawan. Kemudian, juga diperlukan kelincuhan (*agility*). Pemain dengan kelincuhan yang baik akan mudah untuk menggiring bola dan mengelabui lawan. Sehingga pertahanan lawan dapat dirusak dan permainan dikuasai dengan maksimal. Dari uraian tersebut dapat kita lihat, futsal merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik diperlukan untuk memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di atas lapangan permainan.

METODE

Jenis penelitian berdasarkan latar belakang maka penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yaitu memberikan gambaran terhadap hasil penghitungan dari variabel dengan melakukan penghitungan statistik sederhana. Adapun jenis penelitian ini adalah Deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya (Sukardi, 2003:201). Penelitian kuantitatif sendiri adalah penelitian yang di tuntut untuk menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006:12).

Berdasarkan penelitian ini yaitu mengetahui kondisi fisik pemain tim futsal Jomblo FC Ponorogo pada tahun 2018 dengan dilakukan beberapa tes yaitu tes kekuatan otot tungkai, tes kelenturan, tes kecepatan, tes daya tahan, dan tes kelincuhan di futsal Jomblo FC Ponorogo jadi berdasarkan lima variabel tersebut akan dilakukan sebuah penelitian

Waktu penelitian akan dilakukan pada 29 Juni 2018 pukul 19.00 – 21.00 WIB di GOR Singodimedjo Ponorogo.

Subyek penelitian ini adalah semua pemain inti tim Jomblo FC Ponorogo. Tim Jomblo FC Ponorogo dalam satu tim terdapat 40 anggota.

Dalam pengambilan sampel penelitian ini di gunakan teknik sampling dengan memakai teknik *non probability sampling* yaitu *sampling purposive* yang mempunyai pengertian dalam mengambil sampel dengan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu

Sampel penelitian ini adalah 14 pemain inti tim Jomblo FC Ponorogo. Tim Jomblo FC Ponorogo dalam satu tim terdapat 40 anggota, maka dalam penelitian ini diambil hanya pemain inti saja yang sebanyak 14 pemain.

Berdasarkan penelitian ini yaitu pengukuran tes kondisi fisik yaitu tes Kekuatan Otot tungkai diukur dengan *Back Leg Dynamometer*, tes kelenturan diukur dengan *Sit and Reach*, tes kecepatan diukur dengan

Sprint 30 meter, tes daya tahan diukur dengan MFT (*Multistage Fitness Tes*) dan tes kelincahan diukur dengan tes lari bolak-balik pada tim Jomblo FC Ponorogo jadi berdasarkan lima variabel tersebut akan dilakukan sebuah penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti membahas tentang analisis kondisi fisik tim futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang dikumpulkan sendiri secara langsung dari objek yang diteliti, yang didapatkan melalui beberapa tes yaitu kekuatan otot tungkai, kelentukan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan.

Hasil tes dari masing-masing tes adalah sebagai berikut:

1. Pengukuran kekuatan otot tungkai

Untuk mengukur kekuatan otot tungkai menggunakan alat *Back Leg Dynamometer* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kekuatan otot tungkai. Hasil pengukuran kekuatan otot tungkai yang didapat dari perhitungan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Frekuensi Kategori Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik	2	14,29%
2.	Sedang	7	50%
3.	Kurang	4	21,42%
4.	Kurang Sekali	1	14,29%
Jumlah		14	100%

Tabel 1 menggambarkan hasil tes kekuatan otot tungkai yang diperoleh dari para pemain yang di ukur dengan menggunakan alat *Back Leg Dynamometer* frekuensi pemain yang masuk kategori baik sebanyak 2 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 14,29%. Pemain yang diberikan tes kekuatan otot tungkai dengan frekuensi yang masuk kategori sedang sebanyak 7 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 50%. Pemain yang diberikan tes kekuatan otot tungkai dengan frekuensi yang masuk kategori kurang sebanyak 3 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 21,42%. Sedangkan pemain yang diberikan tes kekuatan otot tungkai dengan frekuensi yang masuk kategori kurang sekali sebanyak 1 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 7,14%.

Sedangkan deskriptif statistik data hasil tes kekuatan otot tungkai yang diperoleh dari para pemain dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Kekuatan Otot Tungkai Pemain Futsal

Kekuatan Otot Tungkai	Pemain Futsal
Mean	130,07
Std. Deviation	38,99
Minimum	64,00
Maximum	191,00

Tabel 2 deskriptif statistik kekuatan otot tungkai tersebut di atas menunjukkan hasil perhitungan data variabel kekuatan otot tungkai diketahui bahwa sampel yang digunakan adalah 14 orang pemain. Hasilnya diketahui bahwa kekuatan otot tungkai adalah rata-ratanya sebesar 130,07 kg. Sedangkan untuk simpangan baku atau standar deviasi sebesar 38,99 dengan nilai terendah sebesar 64,00 kg dan nilai tertinggi adalah sebesar 191,50 kg.

2. Pengukuran kelentukan

Untuk mengukur kelentukan menggunakan alat *Sit and Reach* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kelentukan. Hasil pengukuran kelentukan yang didapat dari perhitungan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Frekuensi Kategori Hasil Tes Kelentukan

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Luar Biasa	5	35,71%
2.	Sangat Baik	3	21,43%
3.	Baik	4	28,57%
4.	Cukup	2	14,29%
Jumlah		14	100%

Tabel 3 menggambarkan hasil tes kelentukan yang diperoleh dari para pemain yang di ukur dengan menggunakan alat *sit and reach* frekuensi pemain yang masuk kategori luar biasa sebanyak 5 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 35,71%. Pemain yang diberikan tes kelentukan dengan frekuensi yang masuk kategori sangat baik sebanyak 3 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 21,43%. Pemain yang diberikan tes kelentukan dengan frekuensi yang masuk kategori baik sebanyak 4 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 28,57%. Sedangkan pemain yang diberikan tes kelentukan dengan frekuensi yang masuk kategori cukup sebanyak 2 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 14,29%.

Sedangkan deskriptif statistik data hasil tes kelentukan yang diperoleh dari para pemain dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kelentukan

Kelentukan	Pemain Futsal
Mean	36,71
Std. Deviation	7,09
Minimum	25,50
Maximum	48,00

Tabel 4 deskriptif statistik kelentukan tersebut di atas menunjukkan hasil perhitungan data variabel kelentukan diketahui bahwa sampel yang digunakan adalah 14 orang pemain. Hasilnya diketahui bahwa kelentukan adalah rata-ratanya sebesar 36,71 cm. Sedangkan untuk simpangan baku atau standar deviasi sebesar 7,09 dengan nilai terendah sebesar 25,50 cm dan nilai tertinggi adalah sebesar 48,00 cm.

3. Pengukuran kecepatan

Pengukuran kecepatan dengan Tes Sprint dengan fasilitas lintasan sepanjang 30 meter yang dilengkapi garis start dan garis finish. Pemain yang diberikan tes lari 30 meter yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan lari pemain. Hasil kecepatan (speed) dengan tes lari 30 meter yang didapat dari perhitungan adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Frekuensi Kategori Hasil Tes Kecepatan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik	2	14,29%
2.	Sedang	7	50%
3.	Kurang	3	21,42%
4.	Kurang Sekali	2	14,29%
Jumlah		14	100%

Tabel 5 menggambarkan hasil pengukuran kecepatan dengan tes lari 30 meter dengan frekuensi pemain yang masuk kategori baik sebanyak 2 atlet atau jika dipresentasikan sebesar 14,29%. Sedangkan pemain yang diberikan tes lari 30 meter dengan frekuensi pemain yang masuk kategori sedang sebanyak 7 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 50%. Sedangkan pemain yang diberikan tes lari 30 meter dengan frekuensi pemain yang masuk kategori kurang sebanyak 3 atlet atau jika dipresentasikan sebesar 21,42%. Sedangkan pemain yang diberikan tes lari 30 meter dengan frekuensi pemain yang masuk kategori kurang sekali sebanyak 2 atlet atau jika dipresentasikan sebesar 14,29%.

Sedangkan deskriptif statistik data hasil pengukuran kecepatan dengan tes lari 30 meter yang diperoleh dari para atlet yang diberikan tes lari 30 meter dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Kecepatan

Kecepatan Lari 30 Meter	Pemain Futsal
Mean	4,69
Std. Deviation	0,39
Minimum	3,94
Maximum	5,56

Tabel 6 deskriptif statistik data hasil pengukuran kecepatan dengan tes lari 30 meter tersebut di atas menunjukkan hasil perhitungan data variabel kecepatan dengan tes lari 30 meter diketahui bahwa sampel yang digunakan adalah 14 orang pemain. Hasilnya diketahui bahwa kecepatan dengan tes lari 30 meter adalah rata-ratanya sebesar 4,69 detik. Sedangkan untuk simpangan baku atau standar deviasi sebesar 0,39 dengan nilai terendah atau paling lambat sebesar 5,56 detik dan pengukuran kecepatan dengan tes lari 30 meter dengan nilai tertinggi atau tercepat adalah sebesar 3,94 detik.

4. Pengukuran daya tahan

Pengukuran daya tahan yaitu dilakukan dengan Tes Multistage Fitness Test (MFT), tes dilakukan dengan

fasilitas lapangan datar. Satuan pengukuran dilakukan dengan hasil ukur dalam mL/kg/min. Hasil pengukuran adalah sampai kemampuan pemain dalam melakukan tes MFT. Hasil pengukuran daya tahan dengan Tes Multistage Fitness Test (MFT) yang didapat dari perhitungan adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Ferkuensi Kategori Hasil Tes Daya Tahan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik	1	7,14%
2.	Cukup	7	50%
3.	Kurang	4	28,57%
4.	Kurang Sekali	2	14,29%
Jumlah		14	100%

Tabel 7 menggambarkan hasil Tes Multistage Fitness Test (MFT) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan pemain dengan frekuensi pemain yang masuk kategori baik sebanyak 1 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 7,14%. Sedangkan pemain yang diberikan Tes Multistage Fitness Test (MFT) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan dengan frekuensi pemain yang masuk kategori cukup sebanyak 7 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 50%. Sedangkan pemain yang diberikan Tes Multistage Fitness Test (MFT) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan dengan frekuensi pemain yang masuk kategori kurang sebanyak 4 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 28,57%. Sedangkan pemain yang diberikan Tes Multistage Fitness Test (MFT) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan dengan frekuensi pemain yang masuk kategori cukup sebanyak 2 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 14,29%.

Sedangkan deskriptif statistik data hasil Tes Multistage Fitness Test (MFT) dapat dijabarkan sebagai berikut di bawah ini :

Tabel 8 Deskriptif Statistik Multistage Fitness Test (MFT)

Multistage Fitness Test (MFT)	Pemain Futsal
Mean	38,96
Std. Deviation	6,51
Minimum	22,40
Maximum	48,40

Tabel 8 deskriptif statistik data hasil Tes Multistage Fitness Test (MFT) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan diketahui bahwa sampel yang digunakan adalah 14 pemain. Hasilnya diketahui bahwa Tes Multistage Fitness Test (MFT) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan adalah rata-ratanya sebesar 38,96 mL/kg/min. Sedangkan untuk simpangan baku atau standar deviasi sebesar 6,51 dengan nilai terendah sebesar 22,40 mL/kg/min dan hasil Tes Multistage Fitness Test (MFT) dengan nilai tertinggi atau terbaik adalah sebesar 48,40 mL/kg/min.

5. Pengukuran kelincahan

Hasil yang didapatkan dari pengukuran kelincahan dilakukan dengan menggunakan tes dengan alat Hurdle Jump. Dilihat dari hasil kategorinya, pemain yang diberikan tes dengan alat Hurdle Jump, maka hasil tes didapatkan sebagai berikut:

Tabel 9. Frekuensi Kategori Tes Kelincahan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik	3	21,43%
2.	Cukup	6	42,85%
3.	Kurang	3	21,43%
4.	Kurang Sekali	2	14,29%
Jumlah		14	100%

Tabel 9 menggambarkan hasil pengukuran kelincahan menggunakan tes dengan alat Hurdle Jump dengan frekuensi pemain yang masuk kategori baik sebanyak 3 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 21,43%. Sedangkan pemain yang diberikan pengukuran kelincahan menggunakan tes dengan alat Hurdle Jump dengan frekuensi pemain yang masuk kategori cukup sebanyak 6 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 42,85%. Sedangkan pemain yang diberikan pengukuran kelincahan menggunakan tes dengan alat Hurdle Jump dengan frekuensi pemain yang masuk kategori kurang sebanyak 3 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 21,43%. Sedangkan pemain yang diberikan pengukuran kelincahan menggunakan tes dengan alat Hurdle Jump dengan frekuensi pemain yang masuk kategori kurang sekali sebanyak 2 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 14,29%.

Sedangkan deskriptif statistik data hasil pengukuran kelincahan menggunakan tes dengan alat Hurdle Jump yang diperoleh dari para pemain yang diberikan tes dengan alat Hurdle Jump dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 10 Deskriptif Statistik Kelincahan

Kelincahan	Pemain Futsal
Mean	41,36
Std. Deviation	5,20
Minimum	28,00
Maximum	49,00

Tabel 10 deskriptif statistik data hasil pengukuran kelincahan menggunakan tes dengan alat Hurdle Jump tersebut di atas menunjukkan hasil perhitungan data variabel tes dengan alat Hurdle Jump diketahui bahwa sampel yang digunakan adalah 14 pemain. Hasilnya diketahui bahwa hasil tes dengan alat Hurdle Jump adalah rata-ratanya sebesar 41,36 kali. Sedangkan untuk simpangan baku atau standar deviasi tes dengan alat Hurdle Jump yaitu sebesar 5,20 dengan nilai terendah atau paling lambat sebesar 28,00 kali dan hasil tes dengan alat

Hurdle Jump dengan nilai tertinggi atau tercepat adalah sebesar 49,00 kali.

Kondisi fisik merupakan hal yang penting dalam dunia olahraga, dengan kondisi fisik yang baik seorang atlet akan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Karena dalam perlombaan atau pertandingan dibutuhkan untuk atlet harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar mampu mempertahankan serta mampu melakukan aktivitas saat pertandingan dan juga mampu melakukan aktivitas sehari-hari.

Setiap atlet perlu memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang prima, agar mampu mempertahankan dan meningkatkan prestasi serta mampu melakukan aktivitas sehari-hari penuh tenaga. Seorang atlet yang akan mengikuti kejuaraan atau pertandingan, diharuskan berada dalam kondisi fisik yang baik guna menghadapi tekanan dan intensitas kerja yang tinggi. Seorang atlet nyatanya memiliki kondisi fisik yang lebih besar daripada bukan atlet disebabkan karena latihannya untuk event pilihan atau event-event lainnya.

Menurut Irianto (2002) fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Dalam melakukan olahraga futsal diperlukan suatu penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik, karena mengingat dalam olahraga futsal membutuhkan satu kesatuan kerja yang terkoordinir dari beberapa komponen fisik diantaranya dalam penelitian ini yaitu: kekuatan otot tungkai, kelentukan, kecepatan, VO₂ Max, dan kelincahan.

Dari analisis keseluruhan tes kondisi fisik pemain futsal di Tim Futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo adalah sebagai berikut:

1. Tes kekuatan otot tungkai dari 14 pemain futsal di Tim Futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo mempunyai empat kategori dalam prosentase yaitu, 2 pemain berkategori baik sekali dengan prosentase 14,29%, 7 pemain berkategori sedang dengan prosentase 50%, 4 pemain berkategori kurang dengan prosentase 28,57%, dan 1 pemain berkategori kurang sekali dengan prosentase 7,14%. Kategori keseluruhan tes kekuatan otot tungkai dari 14 pemain dikatakan cukup, karena dalam perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 130,07 kg dimana dalam tabel norma kekuatan otot tungkai terdapat nilai 127,50-187,00 berkategori sedang.
2. Tes kelentukan dari 14 pemain futsal di Tim Futsal Jomblo FC Ponorogo mempunyai satu kategori dalam prosentase yaitu, 14 pemain dengan frekuensi pemain yang masuk kategori luar biasa sebanyak 5 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 35,71%. Pemain yang diberikan tes kelentukan dengan frekuensi yang masuk kategori sangat baik sebanyak 3 pemain atau

jika dipresentasikan sebesar 21,43%. Pemain yang diberikan tes kelentukan dengan frekuensi yang masuk kategori baik sebanyak 4 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 28,57%. Sedangkan pemain yang diberikan tes kelentukan dengan frekuensi yang masuk kategori cukup sebanyak 2 pemain atau jika dipresentasikan sebesar 14,29%. Kategori keseluruhan tes kelentukan dari 14 pemain dikatakan sangat baik, karena dalam perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 36,71 cm dimana dalam tabel norma kelentukan terdapat nilai 34-39 berkategori sangat baik.

3. Tes kecepatan dari 14 pemain futsal di Tim Futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo mempunyai empat kategori dalam prosentase yaitu, 2 pemain berkategori baik dengan persentase 14,29%, 7 pemain berkategori sedang dengan persentase 50%, 3 pemain berkategori kurang dengan persentase 21,42%, dan 2 pemain berkategori sangat kurang dengan persentase 14,29%. Kategori keseluruhan tes kecepatan dari 14 pemain dikatakan sedang, karena dalam perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 4,69 detik dimana dalam tabel norma kecepatan terdapat nilai 4,35-4,72 detik berkategori sedang.
4. *Multistage Fitness Test* (MFT) dari 14 pemain futsal di Tim Futsal Jomblo U-23 FC Ponorogo mempunyai empat kategori dalam prosentase yaitu, karena 1 pemain berkategori baik dengan persentase 7,14%, 7 pemain berkategori cukup dengan persentase 50%, 4 pemain berkategori kurang dengan persentase 28,57%, dan 2 pemain berkategori sangat kurang dengan persentase 14,29%. Kategori keseluruhan tes daya tahan dari 14 pemain dikatakan kurang, karena dalam perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 38,96 mL/kg/min atau L7S7 dimana dalam tabel norma VO2Max terdapat nilai 38,96 mL/kg/min atau L7S7 berkategori kurang.
5. Tes kelincahan dari 14 pemain futsal di Tim Futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo mempunyai empat kategori dalam prosentase yaitu, 3 pemain berkategori baik dengan persentase 21,43%, 6 pemain berkategori cukup dengan persentase 42,85%, 3 pemain berkategori kurang dengan persentase 21,43%, dan 2 pemain berkategori sangat kurang dengan persentase 14,29%. Kategori keseluruhan tes kelincahan dari 14 pemain dikatakan kurang, karena dalam perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 41,36 kali dimana dalam tabel norma kelincahan terdapat nilai 38-41 kali berkategori kurang.

Dilihat dari hasil tes kondisi fisik di atas maka bisa membuat prestasi yang cukup/sedang. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi pemain futsal. Kondisi fisik

yang baik akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam daya tahan, kelentukan, power, akan ada gerak yang lebih baik pada waktu latihan, akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh, akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita.

Kekuatan (Strength) adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban. Secara fisiologinya kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam (Sukadiyanto, 2005:81). Otot tungkai yang kuat akan membuat pemain futsal tidak hanya mempunyai tendangan keras namun juga dapat membantu dalam lompatan untuk melakukan duel bola diudara atau sundulan ke gawang agar terjadi gol. Oleh sebab itu, para pemain harus dapat mengembangkan kekuatan otot tungkai mereka agar lebih baik lagi. Power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan (Sukadiyanto, 2005: 117). Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walau dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan power. Power merupakan unsur tenaga yang banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya futsal, meskipun tidak semua cabang olahraga tidak membutuhkan power.

Menurut Nurhasan (2005:18) kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya. Elastisitas otot-otot, tendon dan ligamen juga berpengaruh dalam kelentukan. Seorang pemain futsal dapat dikatakan memiliki tingkat kelentukan yang baik apabila memiliki ruang gerak sendi luas dan memiliki otot-otot yang fleksibel. Mengingat kelentukan salah satu komponen yang penting maka kelentukan perlu dilatih dengan baik. Seorang pemain futsal akan dapat mengolah bola dan melewati pemain lawan dengan tubuh yang elastis.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban untuk rangsang (Sukadiyanto, 2005:108). Dapat disimpulkan juga bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang merespon rangsang dengan gerak secepat mungkin. Sebagaimana diketahui bahwa olahraga futsal sangat mengandalkan kecepatan. Itulah sebabnya latihan kecepatan harus diperhitungkan dengan baik, karena lapangan futsal yang berukuran kecil sehingga pergerakan pemain juga harus lebih cepat (Lhaksana, 2011: 27). Tim dengan pemain yang memiliki kecepatan tinggi dapat melakukan serangan balik cepat untuk mencari celah dan mencetak gol pada gawang lawan. Ketika serangan ke gawang lawan gagal, pemain juga dengan cepat kembali ke daerah pertahanan untuk mengantisipasi serangan lawan.

Menurut Lhaksana (2011: 21) daya tahan adalah kemampuan otot tubuh melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama. Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan pemain juga haruslah tinggi. Semakin besar kapasitas daya tahan seorang pemain maka recovery pemain dalam suatu latihan/pertandingan juga semakin cepat. Kapasitas daya tahan yang tinggi memiliki peran yang penting, karena banyaknya pengulangan teknik pada permainan futsal. Selain itu, kapasitas daya tahan yang tinggi akan berpengaruh pada metabolisme tubuh saat mengubah makanan menjadi energi yang dibutuhkan tubuh untuk aktivitas fisik. Karena permainan futsal menuntut pemainnya untuk terus bergerak dan berlari, maka daya tahan memiliki peranan yang sangat penting.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah awal lokasi ke ruang yang telah ditentukan sebelumnya (Joyce, 2014:185). Dapat diartikan juga bahwa kecepatan adalah kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dengan kecepatan di atas rata-rata. Kelincahan dapat terjadi akibat gerakan yang eksplosif dan besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Seseorang dapat dikatakan lincah apabila ia mempunyai gerak dan respon yang cepat dalam melakukan aktivitas. Seorang atlet futsal dengan kelincahan yang baik akan sangat dibutuhkan oleh tim, ia akan dengan mudah melakukan gerakan secara cepat untuk mengelabui lawan.

Faktor kondisi fisik yang kurang bagus, dengan demikian teknik dasar yang dimiliki sering tidak terkendali, mengontrol, menggiring, mengoper, tembakan, menyundul, dan mengumpan tidak akurat, lemah dan salah. Untuk dapat bermain futsal, faktor kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar merupakan keharusan yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Agar kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar menguasai dengan baik maka perlu latihan dengan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik (Muchtart dalam Setiawan *Journal of Sport Sciences and Fitness* 3, 2014:14).

Dari perhitungan secara keseluruhan untuk menjawab kondisi fisik pemain futsal di Tim Futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo mempunyai kondisi fisik berkategori sedang/cukup dilihat dari keseluruhan tes yang dilakukan lima tes, yaitu: kekuatan otot tungkai, kelentukan, kecepatan, VO2 Max, dan kelincahan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan pada Bab IV, maka dari hasil penelitian ini dapat diperoleh suatu simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kekuatan otot tungkai tim futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo rata-rata sebesar 130,07 kg berkategori cukup/semang.

2. Tingkat kelentukan tim futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo rata-rata sebesar 36,71 cm berkategori sangat baik.
3. Tingkat kecepatan tim futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo rata-rata sebesar 4,69 detik berkategori cukup/semang.
4. Tingkat daya tahan aerobik tim futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo rata-rata sebesar 38,96 mL/kg/min atau Level (tingkat) 7 Balikan 7 berkategori kurang.
5. Tingkat kelincahan tim futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo rata-rata sebesar 41,36 kali berkategori kurang.

Saran

Dari kesimpulan di atas, maka saran yang diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memperoleh kondisi fisik pada pemain futsal yang baik perlu adanya penambahan latihan yaitu latihan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan yang lebih baik guna peningkatan kondisi fisik.
2. Untuk penelitian yang sejenis, diharapkan penelitian yang akan datang meneliti variabel-variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi baik secara langsung maupun secara tidak langsung terhadap kondisi fisik. Diantaranya kondisi psikologis, intensitas latihan, status gizi, dan lain sebagainya yang ada hubungannya dengan prestasi pemain futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ambarukmi, Hatmisari Dwi dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembinaan Keolaraan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Ashok, C. 2008. *test your physical fitness*. delhi: kalpaz.
- Fathorrozi. 2013. *Evaluasi Kondisi Fisik Pemain Futsal Club Bulldozer Surabaya*. Penelitian yang tidak dipublikasikan. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahraagaan. Universitas Negeri Olahraga.
- Febriyanti, F. (2018). *Tingkat Kondisi Fisik Member Senam Aerobik di Sanggar "Gleonor Gym"*. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1).
- Fenanlampir Albertus dan Faruq Muhyi Muhammad. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: ANDI.

- Irianto, D. P . 2002. Dasar kepelatihan. Yogyakarta:
Universitas Negeri Yogyakarta.
- Joyce, David and Lewindon, David. 2014. High
Performance Training For Sport. Human Kinetic.
- Lhaksana, Justinus. 2006. Futsal Coaching Clinic
KelmeFutsalismo. Jakarta : Difamata Sport EO.
- Lhaksana, Justinus. 2008. Inspirasi dan Spirit Futsal.
Jakarta : Raih Asa Sukses.
- Lhaksana, Justinus. 2011. Taktik dan Strategi Futsal
Modern. Jakarta: Be Champion.
- Martini. 2005. Prosedur dan Prinsip – Prinsip Statistik.
UNESA University Press.
- Maksum, Ali. 2007. Metode Penelitian dalam Olahraga.
Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan.
Universitas Negeri Olahraga.
- Nurhasan. 2005. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan
Jasmani. Jakarta : Departemen Pendidikan dan
Kebudayaan.
- Pescatello, Linda S. 2014. ACSM's Guidelines for
Exercise Testing and Prescription. American
College of Medicine
- Pradipta, Setyawan, dkk. 2017. Analisis Kondisi Fisik
Pemain Tim Futsal UNPGRIS.
- Setiawan, Heru. 2014. Kondisi Fisik dan Kemampuan
Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porprov Kota
Semarang Tahun 2013.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi
Melatih Fisik. Yogyakarta : PKO FIK UNY.
- Sukardi. 2003. Metodologi Penelitian Pendidikan.
Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Tim Penyusun. 2014. Buku Panduan dan Penilaian
Skripsi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.