

PERBANDINGAN KONDISI FISIK EKSTRAKULIKULER FUTSAL PUTRA SMKN 7 SURABAYA DAN SMAN 1 WONOAYU

M. Ali Fathoni

Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya

E-mail: alithoni06@gmail.com

Abdul Hafidz

Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya

E-mail: abdulhafidz16@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar perbedaan yang signifikan antara siswa SMKN 7 Surabaya dan SMAN 1 Wonoayu dalam tes kecepatan, kelincuhan, daya tahan dan daya ledak otot tungkai. Jenis penelitian yang digunakan adalah non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMKN 7 Surabaya berjumlah 20 siswa dan SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo berjumlah 20 siswa. pengambilan data pada penelitian ini menggunakan tes kecepatan berupa sprint 30 meter, kelincuhan berupa T-Test, daya tahan berupa VO₂max dan daya ledak otot tungkai berupa long jump.

Hasil penelitian ini yaitu pada uji T dari keempat tes yaitu kecepatan, kelincuhan, daya tahan dan daya ledak otot tungkai. Keempat tes ini memiliki hasil yang berbeda yaitu kecepatan dan kelincuhan memiliki nilai yang sama yaitu sig (2-tailed) 0.000 < (sig) 0.05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima dan dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa SMKN 7 Surabaya dan SMAN 1 Wonoayu. Sedangkan daya tahan dan daya ledak otot tungkai tidak ada perbedaan yang signifikan. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara kecepatan dan kelincuhan antara siswa SMKN 7 Surabaya dan SMAN 1 Wonoayu. Dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara daya tahan dan daya ledak otot tungkai antara siswa SMKN 7 Surabaya dan SMAN 1 Wonoayu.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Kecepatan, Kelincuhan, Daya Tahan, Daya Ledak Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Bermain futsal merupakan permainan yang sudah menjadi gaya hidup terutama di kota-kota besar. Semua kalangan dari anak-anak hingga dewasa bisa memainkan olahraga ini. Hal tersebut didukung oleh beragam fasilitas lapangan futsal di setiap kota dan olahraga ini sudah banyak diminati oleh masyarakat. Sama halnya dengan bermain sepakbola, futsal menciptakan permainan yang berbalut dengan kompetisi dan persaingan. Bermain futsal memberikan rasa tersendiri bagi para pemainnya. Umumnya dalam bermain futsal selain teknik bermain futsal, hal yang harus dimiliki oleh seseorang adalah kecepatan.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga bola besar. Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepak bola, memiliki efisiensi penggunaan lapangan bermain yang lebih kecil dari sepak bola. Oleh karena itu bermain futsal dapat memberikan sensasi bermain sama halnya bermain sepak bola (Mulyono, 2017:5).

Perkembangan futsal di Indonesia terbilang maju mundur. Karena ketidakseragaman pengurus organisasi futsal di Indonesia membuat TIMNAS Indonesia pernah mengalami mati suri. Pada akhir

tahun 2015, melalui suatu kongres disepakatilah penggantian AFI menjadi FFI. FFI merupakan badan resmi yang mengurus futsal di Indonesia (Mulyono, 2017:13).

Permainan futsal juga merupakan salah satu permainan yang memiliki kompleksitas cukup tinggi. Seorang pemain tidak hanya dituntut kuat dalam fisiknya saja, namun mental juga dibutuhkan. Seorang pemain futsal, apalagi pemain futsal profesional, tidak hanya mengandalkan kekuatan fisiknya saat bermain, namun juga dibutuhkan kemampuan mengeksplorasi kekuatan mentalnya dan mampu mengombinasikan semua itu untuk kebaikan tim (Mulyono, 2017:33).

Dalam meningkatkan prestasi faktor kondisi fisik menjadi salah satu hal yang sangat penting untuk mendukung pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk pencapaian prestasi yang baik dalam olahraga futsal. Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat dibutuhkan dalam usaha peningkatan prestasi setiap atlet, bahkan dikatakan sebagai kebutuhan yang harus dimiliki oleh setiap atlet yang tidak dapat ditunda dan ditawarkan (Royana, 2017:2)

Adapun kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik oleh Sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam permainan futsal, komponen kondisi yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*) (Royana, 2017:3).

Dalam hal tersebut saya sebagai peneliti ingin meneliti mengenai kondisi fisik yang dimiliki ekstrakurikuler futsal SMKN 7 Surabaya berjumlah 20 siswa, karena di 2 sekolah tersebut sama-sama memiliki prestasi yang baik. Dalam hal ini kondisi fisik yang akan diteliti yaitu mengenai daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui perbandingan kondisi fisik SMKN 7 Surabaya dan SMAN 1 Wonoayu. Karena kemampuan fisik adalah salah satu faktor penunjang prestasi permainan futsal dan tim futsal SMKN 7 Surabaya dan SMAN 1 Wonoayu sama-sama pernah mengikuti pertandingan di pocari cup dan sama-sama pernah mendapat gelar juara di pertandingan tersebut. Oleh sebab itu diadakan penelitian yang berjudul “Perbandingan Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK 7 Surabaya dan SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo”. Supaya bisa mengetahui perbandingan kondisi fisik yang dimiliki atlet meliputi : daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan.

Berkaitan dengan hal ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK 7 Surabaya dan SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo”. Tujuan dari penelitian ini adalah; 1) mengetahui perbedaan kondisi fisik antara siswa ekstrakurikuler futsal putra SMK 7 Surabaya dan SMAN 1 Wonoayu, 2) mengetahui seberapa besar perbandingan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMK 7 Surabaya dan SMAN 1 Wonoayu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 sampel, yaitu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala. “pada penelitian non-eksperimen, terutama pada kausal komperatif, peneliti tidak melakukan manipulasi, interval, atau memberi perlakuan”

(Maksum, 2012). Pada penelitian ini penulis hanya menyimpulkan data atau fakta yang ada.

Desain penelitian yang ada dalam penelitian ini adalah desain komperatif studi, yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara membandingkan persamaan dan perbedaan sebagai fenomena untuk mencari faktor atau situasi yang menyebabkan perbedaan atau persamaan tersebut. Pada penelitian ini ditujukan untuk membandingkan kondisi fisik antara atlet futsal SMKN 7 Surabaya dengan atlet futsal SMAN 1 Wonoayu.

Tabel Pengelompokan Atlet

Kelompok 1 Atlet SMK 7 Surabaya	Kelompok 2 Atlet SMAN 1 Wonoayu
X ₁	Y ₁
X ₂	Y ₂
X ₃	Y ₃
...	...
X _n	Y _n

(Maksum, 2012)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengolahan data pada penelitian ini menggunakan program statistik *SPSS for Windows 21.0 Version*. Hasil penelitian yang telah saya lakukan di dua tempat sekolah yaitu SMA Negeri 1 Wonoayu dan SMK Negeri 7 Surabaya terdapat hasil penelitian dan pembahasan yang di peroleh dari tes kecepatan (sprint), kelincahan (T-Test), daya tahan (MFT) dan daya ledak (Long Jump). Data penelitian diperoleh dari siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Wonoayu berjumlah 20 siswa dan siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Surabaya yang berjumlah 20 siswa. Pada deskriptif data ini akan membahas seberapa besar perbedaan yang signifikan kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan dan daya ledak antara siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Surabaya. Berikut hasil penelitian:

Hasil tes sprint (30 meter)

Independent Sample Test				
Variable	N	Mean	T	Sig. (2-tailed)
SMA Negeri 1 Wonoayu	20	4,2185	-5,796	0,000
SMK Negeri 7 Surabaya	20	4,8245	-5,796	0,000

Hasil tes T-Test

Independent Sample Test				
Variable	N	Mean	T	Sig. (2-tailed)
SMA Negeri 1 Wonoayu	20	11,9215	3,063	0,004
SMK Negeri 7 Surabaya	20	11,3935	3,063	0,004

Hasil tes VO2max

Independent Sample Test				
Variable	N	Mean	T	Sig. (2-tailed)
SMA Negeri 1 Wonoayu	20	42,06	751	0,457
SMK Negeri 7 Surabaya	20	40,68	751	0,457

Hasil tes long jump

Independent Sample Test				
Variable	N	Mean	T	Sig. (2-tailed)
SMA Negeri 1 Wonoayu	20	2,19	912	0,367
SMK Negeri 7 Surabaya	20	2,1325	912	0,367

1. Hasil Tes Sprint (30 meter)

Dari hasil peneliti akan dianalisa perbandingan kecepatan sprint siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya. Dengan menggunakan analisis data statistik komputer SPSS 21.

Tabel. Hasil Sprint siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya data atlet

Nama Sekolah	Mean
SMA Negeri 1 Wonoayu	4,2185
SMK Negeri 7 Surabaya	4,8245

Surabaya	
----------	--

Dari tabel diatas dapat di ketahui sebagai berikut :

1. Nilai sprint siswa SMA Negeri 1 Wonoayu : Dengan mean 4,2185 detik ;
2. Nilai sprint siswa SMK Negeri 7 Surabaya : Dengan mean 4,8245 detik ;

a. Analisis Data

Pada analisis data ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil data, kemudian data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T. Nilai yang digunakan dalam perhitungan adalah nilai tes dari kedua kelompok sampel.

Ho : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kecepatan sprint siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan sisw SMK Negeri 7 Surabaya.

Ha : Ada perbedaan yang signifikan antara kecepatan sprint siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya.

Tabel Hasil Uji T siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan SMK Negeri 7 Surabaya data sprint

Independent Sample Test				
Variable	N	Mean	T	Sig. (2-tailed)
SMA Negeri 1 Wonoayu	20	4,2185	-5,796	0,000
SMK Negeri 7 Surabaya	20	4,8245	-5,796	0,000

Nilai t SMA Negeri 1 Wonoayu -5,796 dan SMK Negeri 7 Surabaya -5,796 dengan sig (2-tailed) 0,000. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka Ho ditolak dan Ha diterima, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kecepatan sprint atlet SMA Negeri 1 Wonoayu dan atlet SMK Negeri 7 Surabaya.

2. Hasil tes T-Test

Dari hasil peneliti akan dianalisa perbandingan kelincahan T-Test siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya. Dengan menggunakan analisa data statistic komputer SPSS 21.

Tabel hasil T-Test siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya

Nama Sekolah	Mean
SMA Negeri 1 Wonoayu	11.9215
SMK Negeri 7 Surabaya	11.3935

Dari tabel diatas dapat diketahui sebagai berikut :

- a.) Nilai T-Test siswa SMA Negeri 1 Wonoayu : Dengan mean 11,9215 detik ;
- b.) Nilai T-Test siswa SMK Negeri 7 Surabaya : Dengan mean 11,3935 ;

a. Analisis Data

Pada analisis data ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil data, kemudian data diolah dan dianalisis secara statistic untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji nalis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T. Nilai yang digunakan dalam perhitungan adalah nilai tes dari kedua kelompok sampel.

Ho : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan T-Test siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya.

Ha : Ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan T-Test siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya.

Tabel hasil Uji T siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya

Independent Sample Test				
Variable	N	Mean	T	Sig. (2-tailed)
SMA Negeri 1 Wonoayu	20	11,9215	3,063	0,004
SMK Negeri 7 Surabaya	20	11,3935	3,063	0,004

Nilai t SMA Negeri 1 Wonoayu 3,063 dan SMK Negeri 7 Surabaya 3,063 dengan sig (2-tailed) 0,004. Berdasarkan data tersebut data tersebut diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) $0,004 < 0,05$ maka Ho ditolak dan Ha diterima, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan T-Test siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya.

3. Hasil Tes VO2max

Dari hasil peneliti akan dianalisa perbandingan daya tahan VO2max siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya. Dengan menggunakan analisa data statistik komputer SPSS 21.

Tabel Hasil VO2max siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya

Nama Sekolah	Mean
SMA Negeri 1 Wonoayu	42,06
SMK Negeri 7 Surabaya	40,68

Dari tabel diatas dapat diketahui sebagai berikut :

- a.) Nilai VO2max siswa SMA Negeri 1 Wonoayu : Dengan mean 42,06 ml/kg/menit.
- b.) Nilai VO2max siswa SMK Negeri 7 Surabaya : Dengan mean 40,68 ml/kg/menit.

a. Analisis Data

Pada analisis data ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil data, kemudian data diolah dan dianalisis secara statistic untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T. nilai yang digunakan dalam perhitungan adalah tes dari kedua kelompok sampel.

Ho : tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan VO2max siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya.

Ha : Ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan VO2max siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya.

Tabel hasil Uji T siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya data VO2max

Independent Sample Test				
Variable	N	Mean	T	Sig. (2-tailed)
SMA Negeri 1 Wonoayu	20	42,06	751	0,457
SMK Negeri 7 Surabaya	20	40,68	751	0,457

Nilai t SMA Negeri 1 Wonoayu 0,457 dan SMK Negeri 7 Surabaya 0,457 dengan Sig (2-tailed) 0,457. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed) $0,457 > 0,05$ maka Ho diterima dan Ha ditolak, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara VO2max siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya.

4. Hasil Tes Long Jump

Dari hasil peneliti akan dianalisa perbandingan daya ledak long jump siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya. Dengan menggunakan analisis data statistic komputer SPSS 21.0

Tabel hasil Long Jump siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan SMK Negeri 7 Surabaya

Nama Sekolah	Mean
SMA Negeri 1 Wonoayu	2,19
SMK Negeri 7 Surabaya	2,1325

Dari tabel dapat diketahui sebagai berikut :

1. Nilai long jump siswa SMA Negeri 1 Wonoayu : Dengan mean 2,19 detik.
2. Nilai long jump siswa SMK Negeri 7 Surabaya : Dengan mean 2,1325 detik.

a. Analisis Data

Pada analisis data ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil data, kemudian data diolah dan dianalisis secara statistic untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T. nilai yang digunakan dalam perhitungan adalah nilai tes dari kedua kelompok sampel.

Ho : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara daya ledak long jump siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya.

Ha : Ada perbedaan yang signifikan antara daya ledak long jump siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan SMK Negeri 7 Surabaya.

Tabel hasil Uji T siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya data long jump

Independent Sample Test				
Variable	N	Mean	T	Sig. (2-tailed)
SMA Negeri 1 Wonoayu	20	2,19	912	0,367
SMK Negeri 7 Surabaya	20	2,1325	912	0,367

Nilai t SMA Negeri 1 Wonoayu 912 dan t SMK Negeri 7 Surabaya 912 dengan Sig (2-tailed) 0,367. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed) 0,367 > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara daya ledak long jump SMA Negeri 1 Wonoayu dan SMK Negeri 7 Surabaya.

Pembahasan

1. Sprint

Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Johan, 2013). Menurut Harsono (1988), kecepatan sebagai kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Berdasarkan pengertian kecepatan yang dijelaskan, dapat diketahui macam-macam kecepatan, antara lain kecepatan *sprint*, yaitu kemampuan organisme atlet dengan

kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya, misal : sprint 100 meter, 200 meter dan lain-lain, kecepatan reaksi, yaitu kemampuan organisme atlet untuk menjawab rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya (Johan, 2013).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa atlet yang dapat melakukan berlari sprint dengan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya adalah atlet yang memiliki kemampuan yang baik.

Hal ini terbukti dengan hasil tes sprint pada siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya menunjukkan bahwa atlet SMK Negeri Surabaya memiliki kemampuan yang lebih baik. Dengan rata-rata (siswa SMA Negeri 1 Wonoayu 4,2185 detik < siswa SMK Negeri 7 Surabaya 4,8245 detik), hal ini sesuai dengan hasil olah data menggunakan computer statistic dengan nilai Sig (2-tailed) $0,000 < \alpha 0,05$. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan SMK Negeri 7 Surabaya.

2. T-Test

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan waktu yang cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan adalah merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin dalam keadaan sakit. Kelincahan bagi orang dewasa bukan berarti tidak penting untuk melakukan aktivitas, tetapi apabila dilihat dari aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang digelutinya. Untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya (Widiastuti, 2015:137).

Kelincahan T-test yaitu pemain mulai dari dasar 'T,' peneliti memberi sinyal untuk pergi dan ketika pemain memulai gerakan, waktunya dimulai. Pemain berlari ke pusat kerucut dan menyentuhnya. Lalu pemainnya langkah kaki 5 m ke kerucut kanan dan menyentuhnya. Lalu pemainnya langkah 10 m ke kiri ke kerucut jauh dan menyentuhnya. Setelah itu, pemain melewati 5 m kembali ke kerucut tengah dan menyentuh kerucut. Akhirnya, pemain berlari 10 m mundur di dasar 'T' menyimpulkan tes dan menghentikan sistem pengaturan waktu (Bernat, 2018).

Dari penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa siswa yang paling cepat sampai digaris dasar "T" adalah siswa yang memiliki kemampuan kelincahan yang baik.

Hal ini terbukti dengan hasil T-test pada siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya menunjukkan bahwa nilai siswa SMA Negeri 1 Wonoayu memiliki kemampuan yang lebih baik. Dengan nilai rata-rata (siswa SMA Negeri 1 Wonoayu 11,9215 detik > siswa SMK Negeri 7 Surabaya 11,3935 detik), hal ini sesuai dengan hasil olah data menggunakan computer statistic dengan nilai Sig (2-tailed) $0,004 < \alpha 0,05$. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya.

3. VO2max

Ketahanan adalah kemampuan kerja otot dan organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Ketahanan selalu terkait erat dengan jangka waktu panjang (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama waktu (durasi) latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan berarti memiliki daya tahan tubuh yang baik (Sukadiyanto, 2005:57).

Tujuan dari latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan pemain agar tidak mudah mengalami kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung. Adapun faktor yang berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO2 max. Oleh karena itu, kemampuan ketahanan pemain dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: faktor kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknik untuk menampilkan gerak secara efisien, kemampuan memanfaatkan potensi secara psikologis, dan keadaan psikologis saat bertanding dan berlatih (sukadiyanto, 2005:58).

Dari penjelasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa yang dapat melakukan kerja otot dengan jangka waktu yang panjang dan intensitas kerja yang baik adalah siswa yang memiliki daya tahan tubuh yang baik.

Dengan penjelasan diatas dapat dibuktikan dengan hasil tes VO2max pada siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya menunjukkan bahwa nilai siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya memiliki kemampuan daya tahan tubuh yang sama. Dengan nilai rata-rata (siswa SMA Negeri 1 Wonoayu 42,06 ml/kg/menit > siswa SMK Negeri 7 Surabaya 40,68 ml/kg/menit). Hal ini sesuai dengan hasil olah data menggunakan komputer statistic dengan nilai Sig (2-tailed) $0,457 > \alpha 0,05$. Dengan kata lain tidak ada perbedaan yang signifikan dalam daya tahan VO2max pada siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya.

4. Long Jump

Explosive power adalah suatu kemampuan gerak seseorang yang sangat penting pada saat beraktivitas disetiap cabang olahraga. Kemampuan *explosive power* ini yang akan menentukan hasil gerak yang baik. Misalnya: jika seseorang memiliki daya *explosive* yang baik akan menghasilkan tendangan yang keras, atau seorang pelari cepat akan

menghasilkan larinya yang lebih cepat jika memiliki daya *explosive* yang baik (Widiastuti, 2015:107).

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa tinggi orang dapat melompat, seberapa cepat orang dapat berlari, seberapa keras orang menendang dan lain sebagainya. Daya ledak dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* atau cepat (Ramadi, 2016).

Dari penjelasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa yang dapat melakukan tes long jump dengan lompatan yang paling jauh yaitu siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai paling baik.

Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes long jump pada siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya menunjukkan bahwa nilai siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya memiliki kemampuan daya ledak yang sama. Dengan nilai rata-rata (siswa SMA Negeri 1 Wonoayu 2,19 meter dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya 2,1325 meter), hal ini sesuai dengan hasil data yang menggunakan komputer statistic dengan nilai Sig (2 tailed) $0,367 > \alpha 0,05$. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dan siswa SMK Negeri 7 Surabaya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, adapun saran yang akan dikemukakan: Bagi pelatih tim futsal SMAN 1 Wonoayu dan SMKN 7 Surabaya sebaiknya lebih meningkatkan kegiatan latihan di dalam hal strategi. Bagi atlet sebaiknya lebih rajin untuk melakukan kegiatan latihan dan melakukan gaya hidup yang sehat untuk menunjang prestasinya agar menjadi lebih baik. Dikarenakan penelitian ini bukan penelitian akhir, maka sebaiknya penelitian ini dapat dikembangkan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode tes yang lebih banyak.

Daftar Pustaka

- Asriady Mulyono. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah.
- Lari 30 Meter. Diakses dari <https://www.google.co.id/search?safe>, pada tanggal 18 oktober 2018, pukul 20.00 WIB
- Mahardika, I Made Sryundi. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA KLUB PERSEPU UPGRIS TAHUN 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

- Multistage Fitness Test. Diakses dari <https://kebugaran.wordpress.com/2011/04/15/multistage-fitness-test-mft/>, pada tanggal 18 september 2018, pukul 21.00 WIB.
- Prakoso, D. B., Subiyono, H. S., & Rahayu, S. (2013). MINAT BERMAIN FUTSAL DI JENIS LAPANGAN VINYIL, PARQUETTE, RUMPUT SINTETIS DAN SEMEN PADA PENGGUNA LAPANGAN DI SEMARANG. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(2).
- Pujianto, A. (2015). PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR ATLET TENIS MEJA USIA DINI DI KOTA SEMARANG. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38-42.
- Royana, I. F. (2017). ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN TIM FUTSAL UPGRIS. *Jendela Olahraga*, 2(2)
- Standing Long Jump. Diakses dari <https://sites.google.com/a/yorkschoo.com/template-fitnessjournal/grade-8/gr-8---standing-long-jump-test>, pada tanggal 19 september 2018, pukul 11.00 WIB.
- Subarjah, H. (2012). Latihan Kondisi Fisik. Diunduh dari http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KESEHATAN_%26_RE_KREASI/PRODI._ILMU_KEOLAHRAGAAN/196009181986031HERMAN/_SUBARJAH/LATIHAN_KONDISI_FISIK.pdf.
- Sugiyono, 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melati Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- T Drill Test. Diakses dari <https://www.brianmac.co.uk/tdrill.htm>, pada tanggal 19 september 2018, pukul 11.00 WIB.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wiriawan, O., & Sukmanda, T. F. (2017). ANALISIS SPEED, AGILITY, POWER, DAN VO2MAX TERHADAP EKSTRAKURIKULER CABOR FUTSAL SMP NEGERI 2 MADIUN. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 27-29.