

**ANALISIS PERBANDINGAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
DENGAN PEMAIN FUTSAL
(STUDI PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA MITRA SURABAYA
DAN ATLET SEKOLAH FUTSAL SURABAYA)**

Eric Ja'far Lutfi

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

ericlutfi@mhs.unesa.ac.id

Dr. Oce Wirawan, M.Kes.

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Ocewiriawan@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan rentang rata-rata komponen kondisi fisik antara pemain sepakbola dengan pemain futsal, studi pada atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan atlet Sekolah Futsal Surabaya. Sampel diambil sejumlah 16 orang atlet sepakbola dan 16 orang atlet futsal dengan jumlah keseluruhan 32 orang, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang diantaranya daya tahan kardiovaskular menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*, kecepatan menggunakan tes akselerasi 20 meter, kelincihan menggunakan tes *Illinois Agility Run*, daya ledak menggunakan tes *Vertical Jump*, kelentukan menggunakan tes *Sit and Reach*. Perhitungan statistik menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS) 21*, dengan menggunakan *Independent T Test* untuk uji perbandingan. Dari analisis data diperoleh kesimpulan hasil :1. Diketahui daya tahan VO_2Max atlet sepakbola bahwa nilai rata-rata 40,79 sedangkan hasil daya tahan VO_2Max atlet futsal nilai rata-rata 43,23. 2. Diketahui kecepatan atlet sepakbola bahwa nilai rata-rata 3,66 detik sedangkan hasil kecepatan atlet futsal nilai rata-rata 3,48 detik. 3. Diketahui hasil kelincihan atlet sepakbola bahwa nilai rata-rata 12,87 detik sedangkan hasil kelincihan atlet futsal nilai rata-rata 13,62 detik. 4. Diketahui hasil daya ledak atlet sepakbola bahwa nilai rata-rata 43,81 cm sedangkan hasil daya ledak atlet futsal nilai rata-rata 43,75 cm. 5. Diketahui hasil kelentukan atlet sepakbola bahwa nilai rata-rata 15,09 inchi sedangkan hasil kelentukan atlet futsal nilai rata-rata 14,35 inchi. Dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan rentang rata-rata kondisi fisik antara atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan atlet Sekolah Futsal Surabaya. Diketahui atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya memiliki tingkat kondisi fisik yaitu kelincihan, daya ledak, dan kelentukan yang lebih unggul dari atlet Sekolah Futsal Surabaya. Sedangkan atlet Sekolah Futsal Surabaya memiliki tingkat kondisi fisik yaitu daya tahan dan kecepatan yang lebih unggul dari atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya.

Kata kunci: Kondisi fisik, Pemain, Sepakbola, Futsal.

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

Abstract

The purpose of this study was to determine the ratio average range component of physical condition the soccer player with futsal player, studies in athletes Football Schools Mitra Schools Futsal athletes Surabaya and Surabaya. Samples were taken number 16 soccer athletes and 16 athletes of futsal with a total of 32 people, sampling using purposive sampling. Collecting data using test and measurement of physical conditions such as cardiovascular endurance using Multistage Fitness Test (MFT), the speed of 20 meters using test acceleration, agility using Illinois Agility Run test, using test Vertical Jump power, flexibility using test Sit and Reach. Statistical calculations using Statistical Package for Social Science (SPSS) 21, using Independent T test for comparison testing. Based on data analysis conclusion: 1. Know endurance athlete's VO_2 Max football that the average value of 40.79 while the results futsal endurance athlete's VO_2 Max average value of 43.23. 2. Given the speed of football athletes that the average value of 3.66 seconds while the results of futsal athletes speed average value of 3.48 seconds. 3. Given the results agility football athlete that the average value of 12.87 seconds while the results of futsal athletes agility average value of 13.62 seconds. 4. Given the results of the power of football athletes that the average value of 43.81 cm while the yield power of futsal athletes average value of 43.75 cm. 5. Given the results of soccer athletes flexibility that the average value of 15.09 inches while the results of futsal athletes flexibility average value of 14.35 inches. It can be concluded that there is a difference in the average range of the physical condition among athletes Football Schools Mitra Schools Futsal athletes Surabaya. Soccer School athlete known Mitra Surabaya have a level of physical condition, namely agility, power, and flexibility that is superior athletes Futsal School Surabaya. Meanwhile, Surabaya Futsal School athletes have a level of physical condition that is endurance and speed are superior athletes Surabaya Mitra Football School.

Keywords: Physical condition, Players, Football, Futsal.



PENDAHULUAN

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh laki-laki maupun wanita, sepakbola adalah permainan kelompok atau beregu. Permainan sepakbola dimainkan menggunakan kaki oleh sebelas orang lawan sebelas orang yang saling berebut bola untuk memasukkan ke gawang lawan, sepakbola dimainkan di lapangan yang luas berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 110 meter dan lebar 90 meter, waktu untuk bermain sepakbola yaitu yaitu 2 babak, setiap babak terdiri dari 45 menit, dan jeda untuk istirahat 15 menit, tujuan dari permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawannya, tim yang banyak memasukkan bola dianggap pemenang pertandingan.

Untuk mampu memenangkan pertandingan perlu adanya kekompakan antara teman satu sama lainnya, setiap pemain harus memiliki teknik dasar yang baik dan berkualitas, teknik dasar sepakbola meliputi mengumpan bola, menendang bola dengan keras, menyundul bola, menggiring bola, mengentikan bola, dan bisa mengecoh pemain lawan. Setiap posisi pemain harus mampu menguasai teknik dasar untuk mengemban tugas masing-masing, terdapat beberapa posisi dalam permainan sepakbola yaitu penjaga gawang yang bertugas untuk menjaga gawang agar tidak kemasukkan oleh pemain lawan, pemain belakang bertugas untuk menghalau serangan atau ancaman yang masuk dari pertahanan tim, pemain tengah juga bertugas untuk membantu pertahanan tim serta membagi bola untuk mengatur serangan ke pertahanan lawan, dan pemain depan bertugas untuk menerima umpan dari pemain belakangnya untuk menyelesaikannya dengan menciptakan gol ke gawang lawan. Menurut Nurhasan (2015:1), menjelaskan bahwa tujuan dari permainan sepakbola adalah setiap kelompok berusaha menciptakan gol ke gawang lawannya dengan banyak, dan setiap tim mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukkan oleh lawan tandangnya, kelompok yang berhasil mempertahankan gawang dari kemasukkan bola oleh lawan dan mampu menciptakan gol dengan banyak pada selesainya pertandingan adalah pemenangnya.

Selain cabang olahraga sepakbola kini cabang olahraga futsal juga sangat digemari oleh kaum laki-laki maupun wanita, pada umumnya

cabang olahraga futsal asal mulanya dari cabang olahraga sepakbola yang di minimalisir ukurannya, seperti ukuran lapangan, jumlah pemain, ukuran bola, ukuran gawang. Permainan futsal merupakan permainan kelompok atau beregu yang dimainkan menggunakan kaki oleh lima orang lawan lima orang yang saling berebut bola untuk memasukkan ke gawang lawan, futsal dimainkan di lapangan yang agak luas berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 25 meter dan lebar 15 meter, waktu untuk bermain futsal yaitu yaitu 2 babak, setiap babak terdiri dari 20 menit, dan jeda untuk istirahat 10 menit, tujuan dari permainan futsal yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawannya, tim yang banyak memasukkan bola dianggap pemenang pertandingan. Untuk mampu memenangkan pertandingan perlu adanya kekompakan antara teman satu sama lainnya, setiap pemain harus memiliki teknik dasar yang baik dan berkualitas, teknik dasar futsal meliputi mengumpan bola, menendang bola dengan keras, menyundul bola, menggiring bola, mengentikan bola, dan bisa mengecoh pemain lawan.

Setiap posisi pemain harus mampu menguasai teknik dasar untuk mengemban tugas masing-masing, terdapat beberapa posisi dalam permainan futsal yaitu *kipper* yang bertugas untuk menjaga gawang agar tidak kemasukkan oleh pemain lawan, *anchor* bertugas untuk menghalau serangan atau ancaman yang masuk dari pertahanan tim, *flank* juga bertugas untuk membantu pertahanan tim serta membagi bola untuk mengatur serangan ke pertahanan lawan, dan *pivot* bertugas untuk menerima umpan dari pemain *anchor* maupun *flank* untuk menyelesaikannya dengan menciptakan gol ke gawang lawan. Menurut Mia Kusumawati (2014:27-28), menjelaskan bahwa kata futsal adalah dari Negara Spanyol ialah *futbol* dan *sala* yang artinya sepakbola didalam ruangan. Tujuan dari permainan futsal sama dengan permainan sepakbola yaitu menciptakan gol ke gawangnya lawan dengan cara menggunakan kaki ataupun anggota badan lainnya kecuali dengan tangan dan mampu mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukkan bola oleh lawan, tim yang berhasil mempeciptakan gol dengan banyak pada akhir waktu permainan adalah pemenangnya.

Perbedaan antara sepakbola dan futsal terletak pada peraturan permainan. Menurut Gede Noviada Dkk (2014:3), menjelaskan bahwa perbedaan antara sepakbola dan futsal adalah sepakbola dimainkan oleh sebelas orang pemain sedangkan futsal dimainkan oleh lima orang pemain, lapangan futsal lebih kecil daripada lapangan sepakbola, aturan dalam permainan sepakbola dan futsal juga berbeda. Cabang olahraga sepakbola dan cabang olahraga futsal harus memiliki unsur kondisi fisik yang tinggi dan baik karena tuntutan dalam permainan yang sangat berat, lama, dan melelahkan, pemain harus mampu bermain dengan durasi waktu yang lama dan semaksimal mungkin bisa menunjukkan performanya pada saat bertanding maka diperlukan adanya kondisi fisik yang tinggi dan berkualitas. Menurut Marten (2004:271-272), menjelaskan bahwa kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan sepakbola adalah daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik, kelincahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan kekuatan. Sedangkan menurut Setiawan Dkk (2005:65), menjelaskan bahwa kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan futsal supaya mampu bermain dengan baik dan kestabilan yang baik diantaranya perlu daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, dan daya ledak.

Selain membutuhkan kondisi fisik yang baik dan berkualitas, pemain sepakbola dan futsal perlu menguasai teknik yang baik pula, keterampilan dalam memainkan bola sangat perlu dikuasai untuk memberikan manfaat dan kemampuan bermain ketika pertandingan, memiliki fisik dan keterampilan teknik yang baik sangat perlu guna untuk melaksanakan tugas taktik yang diarahkan oleh pelatih, seperti saat melakukan serangan balik dengan cepat, jika seorang pemain memiliki kemampuan fisik dan teknik baik akan mudah terciptanya peluang yang besar untuk menciptakan gol seketika itu pula. Setelah memiliki fisik, teknik, dan taktik yang baik, pemain juga perlu memiliki mental yang baik, karena mental sangat mempengaruhi baik dan buruknya kualitas permainan. Menurut Suharno HP dalam Anwar (2013:598), fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan unsur yang tidak boleh ditinggalkan dalam sasaran latihan keseluruhan dan program latihan tahunan.

Diketahui kondisi fisik yang ada dalam gerak permainan sepakbola dan futsal adalah daya

tahan digunakan pemain guna untuk mampu bermain dengan durasi waktu yang lama, kecepatan digunakan pemain untuk berlari dengan cepat menggunakan bola untuk melewati pemain bertahan lawan maupun tidak menggunakan bola untuk mengejar pemain depan yang sedang melakukan penyerangan, kelincahan digunakan pemain untuk mengecoh lawannya yang sedang menghadang dalam melakukan penyerangan, daya ledak digunakan pemain untuk menendang dengan keras ke gawang lawan guna untuk menciptakan gol, kelentukan juga digunakan pemain untuk berlari, karena pada saat berlari dengan cepat perlu adanya kelentukan yang baik dan kualitas.

Penulis ingin mengetahui perbedaan tentang kondisi fisik pemain sepakbola dengan pemain futsal, penulis akan melakukan penelitian tentang kondisi fisik pemain sepakbola dengan pemain futsal dari komponen kondisi fisik yang mendukung gerak pada pemain yang terdiri dari : daya tahan kardiovaskular, kelincahan, kecepatan, daya ledak, dan kelentukan. Studi yang akan dilakukan penulis yaitu pada atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan atlet Sekolah Futsal Surabaya).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini yaitu metode deskriptif. Tujuan penelitian ini adalah membandingkan kondisi fisik pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dengan pemain futsal Sekolah Futsal Surabaya di lihat dari karakteristik gerak pemain sepakbola dan pemain futsal.

WAKTU DAN LOKASI PENELITIAN

1. Waktu :
Dilaksanakan di semester genap 2019/2020
2. Lokasi :
Dilaksanakan di 2 tempat dengan waktu yang berbeda. Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya bertempat di Lapangan Sepakbola Poral Lidah Wetan Kota Surabaya dan Sekolah Futsal Surabaya bertempat di Lapangan Futsal UNTAG Rungkut Kota Surabaya.

POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah Sekolah sepakbola dan Sekolah futsal. Peneliti mengambil

sampel pemain sepakbola usia 16-17 tahun berjumlah 16 orang dari Sekolah sepakbola Mitra Surabaya dan pemain futsal usia 16-17 tahun berjumlah 16 orang dari Sekolah futsal Surabaya.

PROSEDUR PENELITIAN

1. Menentukan populasi pemain sepakbola di Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan pemain futsal di Sekolah Futsal Surabaya.
2. Menentukan sampel sejumlah 16 orang pemain sepakbola dan 16 orang pemain futsal. Jumlah keseluruhan sampel 32 orang menggunakan teknik *purposive sampling*.
3. Menentukan instrumen tes yang sesuai dengan penelitian yaitu komponen Daya Tahan Kardiovaskular memakai *Multistage Fitness Test* (MFT). Kecepatan memakai Tes Akselerasi 20 meter. Kelincahan memakai *Illinois Agility Run*. Daya ledak memakai *Vertical Jump*. Kelentukan memakai *Sit and Reach*.
4. Mengambil data hasil tes atlet.
5. Mengolah data dan kesimpulan dari hasil tes.

DEFINISI OPERASIONAL

1. Analisis Perbandingan
Metode yang membandingkan kondisi fisik atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan atlet Sekolah Futsal Surabaya.
 - a. Daya tahan memakai tes MFT (*Multistage Fitness Test*), sesuai dengan panduan tes, menghidupkan *file audio* dan mencatat kemampuan pada level dan balikan sesuai dengan kemampuan maksimalnya.
 - b. Kecepatan memakai tes lari 20 meter, atlet berlari cepat dengan kemampuan maksimalnya dan tester mencatat hasil lari atlet.
 - c. Kelincahan memakai tes *illinois agility run*, atlet berlari dengan kecepatan maksimal sesuai dengan arah panduan tes dan tester mencatat hasilnya.
 - d. Daya ledak memakai tes *vertical jump*, atlet melompat dengan setinggi-tingginya sesuai dengan panduan tes dan tester mencatat hasil maksimal lompatannya.
 - e. Kelentukan memakai tes *sit and reach*, atlet menggerakkan sendi dengan maksimal dan tester mencatat hasilnya.

INSTRUMEN PENELITIAN

Untuk mengetahui kondisi fisik atlet SSB Mitra Surabaya dengan atlet SF Surabaya. Untuk komponen kondisi fisik penulis mengambil instrumen yang tepat digunakan untuk pemain sepakbola dan futsal.

Komponen kondisi fisik yang akan diteliti yaitu :

- 1) Daya Tahan Kardiovaskular (*Endurance*) memakai MFT (*Multistage Fitness Test*).
- 2) Kecepatan (*Speed*) memakai Tes Akselerasi 20 meter.
- 3) Daya ledak (*Power*) memakai *Vertical Jump*.
- 4) Kelincahan (*Agility*) memakai *Illinois Agility Run*.
- 5) Kelentukan (*Flexibility*) memakai *Sit and Reach*.

Dari beberapa komponen kondisi fisik dan instrumen tes yang di gunakan, di bawah ini adalah Standar Operasional Prosedur (SOP). Terdiri dari tujuan, alat yang di gunakan, prosedur dan pemberian nilai.

1. Daya tahan kardiovaskular
Menurut Mahardika (2010:92), standar operasional prosedur (SOP) MFT (*Multistage Fitness Test*).
 - a. Tindakan pencegahan :
 - 1) Atlet sedang dalam kondisi sehat.
 - 2) Menginformasikan atlet untuk tidak makan dua jam saat melaksanakan tes.
 - 3) Tester menginformasikan kepada atlet tentang prosedur tes dan memberikan motivasi kepada atlet.
 - b. Tujuan :
Untuk mengetahui daya tahan atlet.
 - c. Alat :
Speaker aktif, pita meter, *cones*, lembar tes MFT, *file audio* tes MFT, Alat tulis.
 - d. Persiapan :
 - 1) Sebelum tes : atlet memakai baju olahraga, memakai sepatu sesuai medan lapangan, tester mengarahkan atlet untuk melakukan pemanasan.
 - 2) Sesudah tes : atlet melakukan pendinginan.
 - e. Pelaksanaan :
 - 1) Menghidupkan audio tes MFT.

- 2) Bunyi audio sebagai tanda suatu interval.
- 3) Satuan waktu yaitu detik, panjang lintasan sesuai prosedur dan pedoman yang ditentukan.
- 4) Atlet berlari sampai garis yang ditentukan dengan menyesuaikan sinyal dari audio tidak kurang dan tidak lebih, diharapkan sampai garis sesuai dengan bunyi sinyal, setelah itu berbalik lagi kearah sebelumnya, dan begitu seterusnya.
- 5) Atlet melakukan sesuai dengan kemampuan maksimalnya, atlet dihentikan apabila atlet tertinggal dan tidak mampu menyesuaikan kecepatan lari dengan sinyal audio.
- 6) Apabila atlet tertinggal sampai garis dengan bunyi sinyal sebanyak tiga kali maka atlet sudah tidak diperbolehkan melanjutkan tes.
- 7) Jika tiga kali secara berurutan atlet tidak mampu mencapai garis sesuai dengan sinyal audio tes maka tester mencatat hasil kemampuan atlet pada balikan dan level yang kedua.

Gambar 1 MFT



Sumber : Foto pribadi

2. Kecepatan (*Speed*)
Menurut *EA Sports BCSPL Fitness Testing (2012)*, standar operasional prosedur (SOP) Tes Akselerasi 20 meter.
 - a. Tujuan :
Mengukur kemampuan kecepatan atlet.
 - b. Alat :
Pita meter, peluit, *cones*, *stopwatch*.
 - c. Pelaksanaan :
 - a. Atlet bersiap digaris start.

- b. Memulai dengan *start* berdiri.
- c. Dengan hitungan satu sampai tiga kemudian tester meniup peluit seketika itu atlet berlari sampai jarak 20 meter dengan kecepatan maksimal.
- d. Mencatat hasil kecepatan atlet dengan satuan detik.
- e. Tes dilaksanakan 2 kali, setelah atlet yang lainnya sudah melakukan.
- f. Mencatat hasil terbaik.

Gambar 2

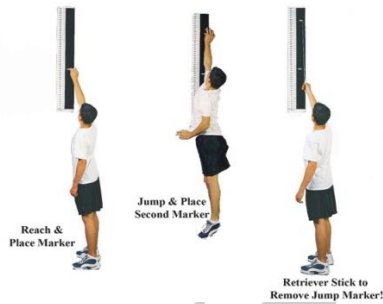
Akselerasi 20 Meter



Sumber : Foto pribadi

3. Daya ledak (*Power*)
Menurut Widiastuti (2015:109), standar operasional prosedur (SOP) *Vertical Jump*.
 1. Tujuan :
Mengukur *power* otot kaki.
 2. Peralatan :
Pita meter, kapur.
 3. Pelaksanaan :
Atlet berdiri ditembok yang sudah dipasang pita meter, kemudian atlet mengangkat tangan lurus keatas, tester mencatat hasil awal tinggi atlet, setelah itu atlet melompat ke atas dengan kemampuan maksimalnya dan tester mencatat hasil lompatannya.
 4. Penilaian

Gambar 3
Vertical Jump



Sumber : <http://www.kbacoach.com>

4. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Widiastuti (2015:141), standar operasional prosedur (SOP) *Illinois Agility Run*.

1. Tujuan :

Untuk mengetahui kelincahan atlet.

2. Peralatan :

Stopwatch, pita pengukur (meteran), kerucut penanda (*cones*), alat tulis, lembar pencatat hasil tes.

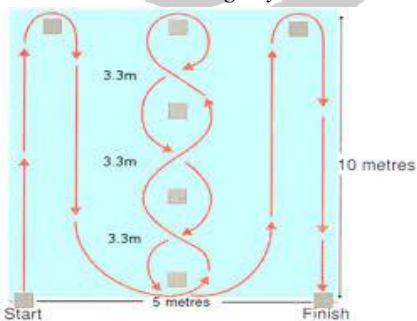
3. Pelaksanaan :

Tester menjelaskan arah yang dituju atlet, kemudian atlet bersiap berada pada garis start, ketika peluit bunyi atlet berlari ke arah *cones* yang sudah ditentukan dengan didampingi seorang tester untuk memandu arah tanpa mengurangi kecepatan ketika berlari.

4. Pencatatan hasil :

Mencatat hasil terbaik

Gambar 4
Illinois Agility Run



Sumber : <https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>

5. Kelenturan (*Flexibility*)

Menurut Widiastuti (2015:176), standar operasional prosedur (SOP) *Sit and Reach*.

1. Tujuan :

Mengetahui kelenturan togok dan pinggang atlet.

2. Peralatan :

Alat tes *sit and reach*, asisten.

3. Prosedur melakukan :

- Duduk bersandar di tembok dan kaki diluruskan.
- Kemudian meluruskan tangan ke alat tes.
- Mengukur jarak yang dicapai dalam satuan cm atau inchi.

4. Tata gerakan :

- Perlahan menggeser tangan ke alat tes untuk meraih seberapa kemampuan atlet.
- Menahan posisi akhir yang dicapai.
- Mengukur jarak dalam satuan cm atau inchi.
- Mengulangi sampai 3 kali

5. Penilaian hasil

Gambar 5
Sit and Reach



Sumber : Foto pribadi

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik pengolahan menggunakan SPSS 21 (*Statistical Package for Social Science*). Data yang dianalisis adalah hasil dari kondisi fisik atlet sepakbola Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan atlet futsal Sekolah Futsal Surabaya, Kemudian akan dibandingkan rata-rata dari kedua hasil tersebut dan dilihat perbandingannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Menganalisa tentang perbandingan kondisi fisik pemain sepakbola dengan pemain futsal analisis data tes dilakukan setelah data terkumpul. Data tes berupa hasil tes kondisi fisik atlet yang melibatkan

Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan Sekolah Futsal Surabaya. Sampel dalam penelitian berjumlah 32 atlet yaitu 16 atlet dari Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan 16 atlet dari Sekolah Futsal Surabaya. Data di analisis menggunakan program SPSS 21 (*Statistical Package for Social Science*).

Tabel 1 Data Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya

No	Inisial	Kecepatan	Kelincahan	Daya ledak	Kelenjutan	Daya tahan
1	Q W	3,34	11,79	50	16,75	51,6
2	W B	3,53	12,05	52	15	49,3
3	C M	3,86	12,9	35	14,25	28
4	M B	3,75	12,24	54	14	42,2
5	E D	3,28	11,66	55	13,25	35,7
6	M B	3,9	13,51	50	17,25	23,6
7	K D	3,56	13,02	44	14,75	46,2
8	A H	3,76	13,15	45	17	37,1
9	E K S	3,54	12,9	35	16	44,2
10	D R	3,75	13,24	47	13	38,9
11	M A I	4,27	13,52	35	16	36,8
12	T H	3,66	12,84	34	15,25	46,2
13	H D	3,91	12,56	40	19,5	49,3
14	A R	3,4	13,12	52	15	45,5
15	B A	3,47	14,02	32	10,5	33,6
16	M A	3,68	13,49	41	14	44,5

Tabel 2 Data Kondisi Fisik Atlet Futsal Surabaya

No	Inisial	Kecepatan	Kelincahan	Daya ledak	Kelenjutan	Daya tahan
1	M F	2,97	13,54	38	12,5	36
2	A T	3,36	14,51	45	14,5	39,6
3	R O	3,09	13,18	45	17,25	55,4
4	R F	3,02	14,31	43	15,5	52,2
5	K M	3,3	13,78	40	12,25	43,3
6	R B	3,02	13,46	51	15	36,4
7	W A	4,08	13,65	36	13	43,9
8	A R	3,86	13,14	38	13,5	39,6
9	Y R	3,47	13	44	12,25	46,2
10	M S	3,7	13,42	43	15,75	44,9
11	M F	3,48	12,7	52	15	51,4
12	M A	3,77	13,77	35	15,25	43,6
13	F A	3,54	12,44	49	16,25	40,5
14	A L	3,75	15,07	44	15,5	38,2
15	N R	3,6	13,37	46	12,5	44,9
16	M K	3,69	14,63	51	13,75	35,7

Tabel 3 Hasil perhitungan data daya tahan

Deskripsi	Tingkat daya tahan VO_2Max	
	SSB Mitra Surabaya	SF Surabaya
Rata-Rata	40,79	43,23
Nilai Maksimal	51,6	55,4
Nilai Minimal	23,6	35,7

Berdasarkan tabel 3 diketahui sebagai berikut :

Nilai tingkat daya tahan VO_2Max atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 40,79, nilai maksimum 51,6, dan nilai minimum 23,6 dan nilai tingkat daya tahan vo_2max atlet Sekolah Futsal Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 43,23, nilai maksimum 55,4, dan nilai minimum 35,7. Diketahui terdapat perbedaan rata-rata komponen kondisi fisik daya tahan VO_2Max atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan atlet Sekolah Futsal Surabaya yaitu sebesar 2,44. Sehingga hasil menunjukkan daya tahan VO_2Max atlet Sekolah Futsal Surabaya lebih baik dari atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya.

Tabel 4 Hasil perhitungan data kecepatan

Deskripsi	Tingkat kecepatan	
	SSB Mitra Surabaya	SF Surabaya
Rata-Rata	3,66	3,48
Nilai Maksimal	4,27	4,08
Nilai Minimal	3,28	2,97

Berdasarkan tabel 4 diketahui sebagai berikut :

Nilai tingkat kecepatan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 3,66 detik, nilai maksimum 4,27 detik, dan nilai minimum 3,28 detik dan nilai tingkat kecepatan atlet Sekolah Futsal Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 3,48 detik, nilai maksimum 4,08 detik, dan nilai minimum 2,97 detik. Diketahui terdapat perbedaan rata-rata komponen kondisi fisik kecepatan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan atlet Sekolah Futsal Surabaya yaitu sebesar 0,18 detik. Sehingga hasil menunjukkan kecepatan atlet Sekolah Futsal Surabaya lebih baik dari atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya.

Tabel 5 Hasil perhitungan data kelincahan

Deskripsi	Tingkat kelincahan	
	SSB Mitra Surabaya	SF Surabaya
Rata-Rata	12,87	13,62
Nilai Maksimal	14,02	15,07
Nilai Minimal	11,66	12,44

Berdasarkan tabel 5 diketahui sebagai berikut :

Nilai tingkat kelincahan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 12,87 detik, nilai maksimum 14,02 detik, dan nilai minimum 11,66 detik dan nilai tingkat kelincahan atlet Sekolah Futsal Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 13,62 detik, nilai maksimum 15,07 detik, dan nilai minimum 12,44 detik. Diketahui terdapat perbedaan rata-rata komponen kondisi fisik kelincahan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan atlet Sekolah Futsal Surabaya yaitu sebesar 0,75 detik. Sehingga hasil menunjukkan kelincahan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya lebih baik dari atlet Sekolah Futsal Surabaya.

Tabel 6 Hasil perhitungan data daya ledak

Deskripsi	Tingkat daya ledak	
	SSB Mitra Surabaya	SF Surabaya
Rata-Rata	43,81	43,75
Nilai Maksimal	55	52
Nilai Minimal	32	35

Berdasarkan tabel 6 diketahui sebagai berikut :

Nilai tingkat daya ledak atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 43,81 cm, nilai maksimum 55 cm, dan nilai minimum 32 cm dan nilai tingkat daya ledak atlet Sekolah Futsal Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 43,75 cm, nilai maksimum 52 cm, dan nilai minimum 35 cm. Diketahui terdapat perbedaan rata-rata komponen kondisi fisik daya ledak atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan Atlet Sekolah Futsal Surabaya yaitu sebesar 0,06 cm. Sehingga hasil menunjukkan daya ledak atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya lebih baik dari atlet Sekolah Futsal Surabaya.

Tabel 7 Hasil perhitungan data kelentukan

Deskripsi	Tingkat kelentukan	
	SSB Mitra Surabaya	SF Surabaya
Rata-Rata	15,09	14,35
Nilai Maksimal	19,5	17,25
Nilai Minimal	10,5	12,25

Berdasarkan tabel 7 diketahui sebagai berikut :

Nilai tingkat kelentukan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 15,09 inchi, nilai maksimum 19,5 inchi, dan nilai minimum 10,5 inchi dan nilai tingkat kelentukan atlet Sekolah Futsal Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 14,35 inchi, nilai maksimum 17,25 inchi, dan nilai minimum 12,25 inchi. Diketahui terdapat perbedaan rata-rata komponen kondisi fisik kelentukan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan Atlet Sekolah Futsal Surabaya yaitu sebesar 0,74 inchi. Sehingga hasil menunjukkan kelentukan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya lebih baik dari atlet Sekolah Futsal Surabaya.

PEMBAHASAN

Kondisi sarana dan prasarana yang cukup baik sehingga mendukung dalam melakukan tes dan pengukuran. Terdapat perbedaan dan kategori kurang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu :

- Lapangan permainan, pada saat tes dan pengukuran sepakbola dilakukan dilapangan *outdoor* sepakbola yang beralaskan rumput asli diatasnya dan pada saat tes dan pengukuran futsal dilakukan dilapangan *indoor* futsal yang beralaskan lantai *interlock*. Pada saat tes kelincahan menggunakan *Illinois agility run* beberapa atlet futsal mengalami tergelincir pada saat belokan diakibatkan oleh licinnya lantai lapangan futsal yang mengakibatkan terbuangnya waktu saat melakukan tes kelincahan.
- Volume latihan meliputi : waktu dan banyaknya latihan dalam satu minggu diketahui atlet sepakbola SSB Mitra Surabaya lebih banyak dari atlet futsal SFS Surabaya, sehingga dari beberapa komponen tes kondisi fisik atlet sepakbola lebih unggul.

Komponen kondisi fisik :

1. Daya tahan

Tes daya tahan menggunakan MFT, atlet berlari sampai 20 meter bolak-balik, dengan menghidupkan *file audio* panduan tes dan mencatat kemampuan maksimalnya pada level balikan sesuai dengan prosedur tes. Nilai tingkat daya tahan VO_2Max atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 40,79, nilai maksimum 51,6, dan nilai minimum 23,6 dan nilai tingkat daya tahan $vo2max$ atlet Sekolah Futsal Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 43,23, nilai maksimum 55,4, dan nilai minimum 35,7. Diketahui terdapat perbedaan rata-rata komponen kondisi fisik daya tahan VO_2Max atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan atlet Sekolah Futsal Surabaya yaitu sebesar 2,44. Sehingga hasil menunjukkan daya tahan VO_2Max atlet Sekolah Futsal Surabaya lebih baik dari atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya. Pemain sepakbola dan futsal perlu memiliki daya tahan yang baik karena permainan sepakbola dan futsal membutuhkan waktu lama.

2. Kecepatan

Tes kecepatan menggunakan tes lari 20 meter. Nilai tingkat kecepatan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 3,66 detik, nilai maksimum 4,27 detik, dan nilai minimum 3,28 detik dan nilai tingkat kecepatan atlet Sekolah Futsal Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 3,48 detik, nilai maksimum 4,08 detik, dan nilai minimum 2,97 detik. Diketahui ada perbedaan rentang rata-rata komponen kondisi fisik kecepatan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya dan atlet Sekolah Futsal Surabaya yaitu sebesar 0,18 detik. Sehingga hasil menunjukkan kecepatan atlet Sekolah Futsal Surabaya lebih baik dari atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya. Pemain sepakbola dan pemain futsal harus memiliki kecepatan yang baik digunakan pemain untuk menggiring bola dengan cepat, dan melakukan serangan balik dengan cepat, dan melakukan transisi dengan cepat saat terjadi serangan balik oleh lawan.

3. Kelincahan

Tes kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run* atlet berlari dengan kecepatan maksimal sesuai dengan arah panduan tes dan tester mencatat hasilnya. Nilai tingkat kelincahan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 12,87, nilai maksimum 14,02, dan nilai

minimum 11,66 dan nilai tingkat kelincahan atlet Sekolah Futsal Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 13,62, nilai maksimum 15,07, dan nilai minimum 12,44. Diketahui ada perbedaan rata-rata kondisi fisik kelincahan atlet SSB Mitra Surabaya dengan atlet SF Surabaya yaitu sebesar 0,75 detik. Sehingga hasil menunjukkan kelincahan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya lebih baik dari atlet Sekolah Futsal Surabaya. Kelincahan juga sangat dipengaruhi oleh kondisi otot, salah satunya adalah kekuatan otot sebab itu jika akan meningkatkan kelincahan dasar latihannya adalah menerapkan latihan kekuatan didalamnya (Ida Bagus Wiguna, 2017:39). Pemain sepakbola dan futsal harus memiliki unsur kelincahan yang baik, kelincahan digunakan pemain untuk melewati lawan-lawannya.

4. Daya ledak

Tes daya ledak menggunakan *Vertical Jump*, atlet melompat dengan setinggi-tingginya sesuai dengan panduan tes dan tester mencatat hasil maksimal lompatannya. Nilai tingkat daya ledak atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 43,81 cm, nilai maksimum 55 cm, dan nilai minimum 32 cm dan nilai tingkat daya ledak atlet Sekolah Futsal Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 43,75 cm, nilai maksimum 52 cm, dan nilai minimum 35 cm. Diketahui ada perbedaan rata-rata kondisi fisik daya ledak atlet SSB Mitra Surabaya dengan atlet SF Surabaya yaitu sebesar 0,06 cm. Sehingga hasil menunjukkan daya ledak atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya lebih baik dari atlet Sekolah Futsal Surabaya. Daya ledak digunakan pemain sepakbola dan futsal untuk *passing* dekat maupun jauh kepada teman, *shooting* untuk menciptakan gol, digunakan untuk *body balance*, melompat memenangkan duel diudara, dan digunakan untuk menyudul bola.

5. Kelentukan

Tes kelentukan menggunakan *Sit and Reach*, atlet menggerakkan sendi dengan maksimal dan tester mencatat hasilnya. Nilai tingkat kelentukan atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 15,09 inchi, nilai maksimum 19,5 inchi, dan nilai minimum 10,5 inchi dan nilai tingkat kelentukan atlet Sekolah Futsal Surabaya adalah : diketahui nilai rata-rata 14,35 inchi, nilai maksimum 17,25 inchi, dan nilai minimum 12,25 inchi. Diketahui ada perbedaan rata-rata komponen kondisi fisik kelentukan atlet SSB Mitra Surabaya dengan

atlet SF Surabaya yaitu sebesar 0,74 inchi. Sehingga hasil menunjukkan kelentukan atlet SSB Mitra Surabaya lebih baik dari atlet SF Surabaya. Pemain sepakbola dan futsal harus memiliki kelentukan yang bagus karena kelentukan digunakan dalam berlari dengan cepat melewati lawan, memainkan umpan-umpan pendek, memainkan bola dengan cepat dan tepat.

SIMPULAN

Diketahui dari hasil analisis terdapat perbedaan rata-rata kondisi fisik antara atlet SSB Mitra Surabaya dengan atlet SF Surabaya yaitu :

1. Daya tahan VO_2Max terdapat perbedaan rata-rata antara atlet SSB Mitra Surabaya dengan atlet SF Surabaya sebesar 2,44 prediksi VO_2Max .
2. Kecepatan terdapat perbedaan rata-rata antara atlet SSB Mitra Surabaya dengan atlet SF Surabaya sebesar 0,18 detik.
3. Kelincahan terdapat perbedaan rata-rata antara atlet SSB Mitra Surabaya dengan atlet SF Surabaya sebesar 0,75 detik.
4. Daya ledak terdapat perbedaan rata-rata antara atlet SSB Mitra Surabaya dengan atlet SF Surabaya sebesar 0,06 cm.
5. Kelentukan terdapat perbedaan rata-rata antara atlet SSB Mitra Surabaya dengan atlet SF Surabaya sebesar 0,74 inchi.

Dapat diambil kesimpulan diketahui atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya memiliki tingkat kondisi fisik yaitu kelincahan, daya ledak, dan kelentukan yang lebih baik dari atlet Sekolah Futsal Surabaya. Sedangkan atlet Sekolah Futsal Surabaya memiliki tingkat kondisi fisik yaitu daya tahan kardiovaskular dan kecepatan yang lebih baik dari atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya.

SARAN

1. Bagi atlet dapat di ambil acuan dan di harapkan atlet dapat mampu meningkatkan kondisi fisik dengan menambah model latihan-latihan sesuai dengan kriteria kondisi fisik cabang olahraga, memiliki kondisi fisik yang baik akan membantu penampilan atlet saat pertandingan.
2. Bagi pelatih agar membantu memberi pemahaman terhadap atlet tentang pentingnya tes dan pengukuran guna untuk mengetahui sejauh mana perkembangan atlet dalam berlatih.

3. Bagi klub perlu di adakan pembinaan untuk meningkatkan kondisi fisik, menambah program latihan khusus fokus pada kondisi fisik sesuai cabang olahraga secara berkelanjutan dan sistematis sehingga di harapkan mampu menghasilkan para atlet yang berkualitas.
4. Diperlukan adanya tes dan pengukuran yang berkala guna menantau kondisi fisik atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Khoiril. 2013. *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Vol. 3. No. 2
- Anwar, Saiful. 2013. *Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations No. 2
- Dian. 2014. *Motifasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Citra Berkat Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Vol. 02. No. 03
- Dimas. 2015. *Profil Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Smk Bagimu Negeriku Semarang Tahun 2014*. Journal of Sport Science and Fitness. JSSF 4 (1) (2015)
- Gede Noviada, dkk. 2014. *Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal*. Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Vol 1 tahun 2014.
- Iwan Setiawan, dkk. 2005. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: ITB
- Kusumawati, Mia. 2014. *Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap Jakarta Dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013*. Jurnal Pendidikan Olah Raga. Vol. 3. No. 1
- Lufisanto, Sauqi. 2015. *Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 03 No. 01
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unipress.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University press.

Maliki, Osa, Husnul Hadi, Ibnu Fatkhun Royana. 2017. *Analisis Kondisi Fisik Pemain SepakBola Klub Persepu Upgris Tahun 2016*. Vol. 2 No. 2

Martens, R. 2004. *Successful coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mashud, Karnadi. 2015. *Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra Pon Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill*. Jurnal Multilateral. Vol. 14 No. 1

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.

Pujianto, Agus. 2015. *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang*. Journal of Physical Education Health and Sport. JPEHS 2 (1) (2015)

Rohman, Shonanar. 2015. *Pengaruh Pelatih Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan*. Jurnal Kesehatan Olahraga Ikor FIK Unesa. Vol. 3 No. 1

Setyawan, Andri. 2010. *Teknik Permainan Futsal*. Jakarta Selatan: PT Sunda Kelapa. (15-70)

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: LUBUK AGUG.

Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1) Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Pustaka Pelajar.

Utvi Hinda Zhannisa, FX. Sugiyanto. 2015. *Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Dibawah 11 Tahun Di DIY*. Jurnal keolahragaan. Vol 3. No 1. April 2015.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

Yuliawan, 2017. *Bulutangkis Dasar*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.

