

PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUTRA PORPROV SIDOARJO 2019

Dana Wahyu Dwi Saputra *, I Dewa Made Aryanada Wijaya Kusuma

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

*danasaputra16060474120@mhs.unesa.ac.id *dewawijaya@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebutuhan komponen fisik atlet futsal putra, kondisi fisik atlet meliputi tingkat daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak otot tungkai. Jenis penelitian yang dipakai pada skripsi ini ialah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yaitu pemain futsal pada Tim PORPROV Sidoarjo Tahun 2019 jurusan yang berjumlah 16 pemain. Metode didapatkan hasil rata-ratanya adalah sebesar 30 detik dengan kategori baik. (3) Kecepatan studi yang dilakukan pada pemain futsal Porprov Sidoarjo didapatkan hasil rata yang digunakan pada penelitian ini adalah evaluatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan (1) VO2Max studi yang dilakukan pada pemain futsal Porprov Sidoarjo didapatkan hasil rata-ratanya adalah 39,40 ml/kg/menit dengan kategori kurang. (2) Kelincahan studi yang dilakukan pada pemain futsal Porprov Sidoarjo -ratanya adalah 4,4 detik dengan kategori cukup. (4) Daya ledak otot tungkai studi yang dilakukan pada pemain futsal Porprov Sidoarjo didapatkan hasil rata-ratanya adalah 579 cm dengan kategori baik. (5) Kekuatan otot punggung dan kekuatan otot tungkai studi yang dilakukan pada pemain futsal Porprov Sidoarjo didapatkan hasil rata-ratanya adalah back 96 kg dengan kategori cukup dan leg 134 kg dengan kategori baik. Sesuai dengan hasil analisis kondisi fisik pada berbagai jurnal tes pada komponen kondisi fisik masing-masing dapat dikatakan sangat efektif untuk dilakukan.

Kata kunci : Futsal, Profil, Kondisi Fisik, Atlet.

Abstract

The purpose of this study was to determine the needs of the physical components of male futsal athletes, the physical conditions of the athletes including the level of endurance, speed, agility, leg muscle strength, and leg muscle explosive power. This type of research used in this thesis is quantitative research with a descriptive approach. This research is a population study, namely the futsal players in the PORPROV Sidoarjo team in 2019, which consists of 16 players. The method used in this research is evaluative. The results of this study indicate (1) VO2Max in the study conducted on the Porprov Sidoarjo futsal players, the average result was 39.40 ml / kg / minute in the low category. (2) Agility studies conducted on the futsal players of Porprov Sidoarjo obtained an average result of 30 seconds with good category. (3) The speed of the study conducted on the futsal players of Porprov Sidoarjo, the average result is 4.4 seconds in the sufficient category. (4) The leg muscle explosive power of the study conducted on the Porprov Sidoarjo futsal players obtained the average result was 579 cm with good category. (5) Back muscle strength and leg muscle strength in a study conducted on the Porprov Sidoarjo futsal player, the average results were 96 kg back with enough category and 134 kg leg with good category. In accordance with the results of the analysis of physical conditions in various test journals, each component of the physical condition can be said to be very effective.

Keyword : Futsal, Profile, Physical Condition, Athlete.

1. PENDAHULUAN

Pada zaman modern saat ini olahraga tidak hanya dilakukan oleh atlet saja namun masyarakat awam pun juga melakukan olahraga, oleh karena itu saat ini olahraga menjadi suatu pilihan bagi masyarakat dalam sarana rekreasi maupun dalam hal berprestasi untuk menunjang karirnya. Indonesia merupakan salah satu negara yang akhir-akhir ini mulai banyak dikenal khususnya cabang olahraga futsal. Futsal merupakan salah satu kegiatan rekreasi dan olahraga yang sedang digemari oleh masyarakat. Futsal secara umum adalah permainan yang menyerupai sepak bola dan memiliki tujuan untuk saling mencetak gol dalam mencapai suatu

kemenangan. Ukuran lapangan futsal sendiri lebih kecil dibanding sepak bola. Futsal dimainkan dalam 2 babak yang tiap-tiap babakanya selama 20 menit waktu bersih, waktu istirahat antara babak tidak boleh melebihi 10 menit. Di setiap babak, tiap-tiap tim memiliki jatah time out satu kali selama 1 menit dalam waktu normal (Setyawan, 2010). Futsal merupakan permainan yang dilakukan di dalam ruangan (indoor) maupun di luar ruangan (outdoor) dengan ukuran lapangan panjang 25-42 meter, lebar 15-25 meter yang dimainkan oleh lima pemain dan memiliki cadangan pemain sebanyak tujuh orang (Justinus Lhaksana, 2011). Dengan ukuran lapangan dan jumlah pemain yang seperti itu tentu pemain futsal membutuhkan fisik yang baik. Menurut

(Justinus Lhaksana, 2011) Permainan futsal cenderung dinamis karena gerakannya yang cepat dan perpindahan dari satu arah ke arah yang lainnya. Dengan begitu futsal tidak hanya berbicara tentang tehnik saja, namun fisik pun juga dibutuhkan oleh pemain futsal dalam suatu pertandingan uji coba atau suatu kompetisi.

Kondisi fisik menjadi suatu faktor pendukung yang kuat bagi setiap atlet dalam meraih sebuah prestasi. Hal itu juga dikatakan oleh Mochamad Sajoto bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik adalah sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi dan salah satu sarat dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet (Sajoto, 2003). Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya

2. METODE

Jenis penelitian yang dipakai pada skripsi ini ialah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan secara sistematis fakta dengan akurat tentang gejala atau fenomena tertentu yang menjadi perhatian peneliti (Mahardika, 2015). Sedangkan

3. HASIL PENELITIAN

1. Kekuatan

Tes kekuatan pada atlet Porprov Sidoarjo diukur dengan menggunakan *Back and Leg Dynamometer* yang bertujuan untuk mengukur tingkat kekuatan otot punggung dan otot kaki. Hasil tes pada kekuatan dapat dilihat pada diagram berikut ini :

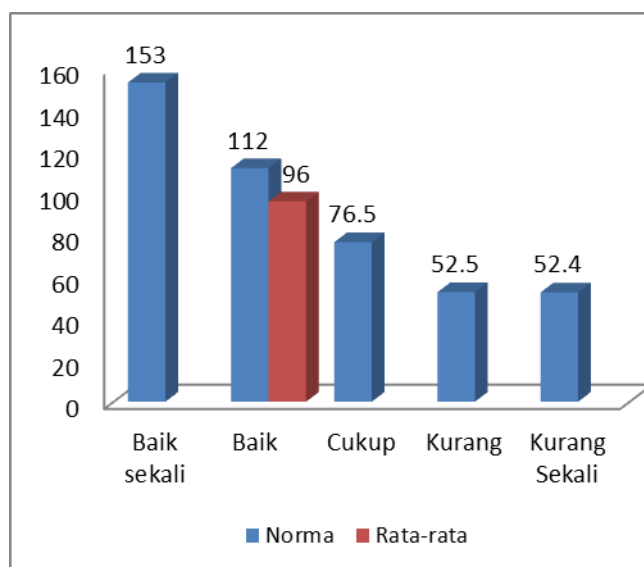


Diagram 1. Rata-rata Kekuatan Otot Punggung

tahan (endurance), daya ledak otot tungkai (explosive power), kecepatan (speed), kelincahan (agility), dan kekuatan (strength).

Tahun 2019 ini Sidoarjo sendiri telah dipastikan lolos PRA PORPROV karena pada PORPROV tahun 2018 sebelumnya Sidoarjo telah mendapatkan juara satu sehingga menurut ketentuan dari regulasi pemenang ajang PORPROV tahun lalu tidak perlu bertanding di ajang PRA PORPROV di tahun selanjutnya. Dan ikut dalam ajang PORPROV 2019 di Kota Tuban tentu pelatih akan berupaya sebaik mungkin dalam memilih atlet yang nantinya dipercaya untuk tampil dan besar kemungkinan pelatih akan memperhatikan dari aspek-aspek penunjang prestasi salah satunya kondisi fisik. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti tentang kondisi fisik pada atlet futsal Kabupaten Sidoarjo dalam menyiapkan diri untuk pekan olahraga Provinsi.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode evaluatif. Metode evaluatif adalah suatu penelitian yang menggunakan metode evaluasi untuk mengumpulkan dan menganalisis data. metode evaluasi memiliki dua kegiatan pokok, yakni pengukuran dan membandingkan hasil pengukuran dengan standar tertentu (Maksum, 2012).

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kekuatan otot punggung atlet futsal Porprov Sidoarjo sebesar 96 dengan kategori cukup. Selanjutnya adalah hasil test kekuatan otot kaki yang diukur menggunakan *leg dynamometer* dapat dilihat pada diagram berikut ini :

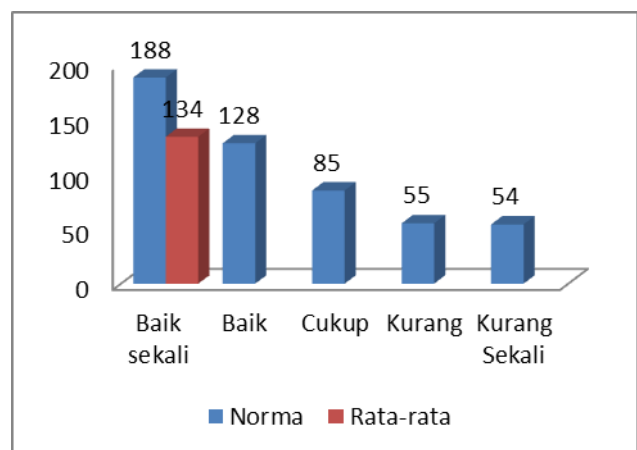


Diagram 2. Rata-rata Kekuatan Otot Kaki

Berdasarkan data diatas, menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kekuatan otot kaki atlet futsal Porprov Sidoarjo sebesar 134 dengan kategori Baik.

2. Power

Tes *Power* atlit Porprov Sidoarjo diukur dengan *Vertical Jump* dan menggunakan alat *Jump DF*. Hasil tes *vertical jump* ditampilkan dalam diagram dibawah ini:

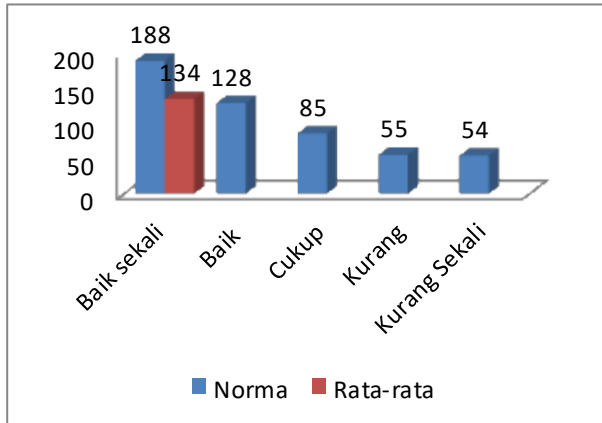


Diagram 3. Rata-rata Power

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat power atlit futsal Porprov Sidoarjo pada tahun 2019 memiliki rata-rata mencapai 579 dengan kategori baik.

3. Kecepatan

Tes kecepatan diukur menggunakan *Sprint 30 Meter*. berikut hasil test kecepatan jika ditampilkan dalam bentuk diagram:

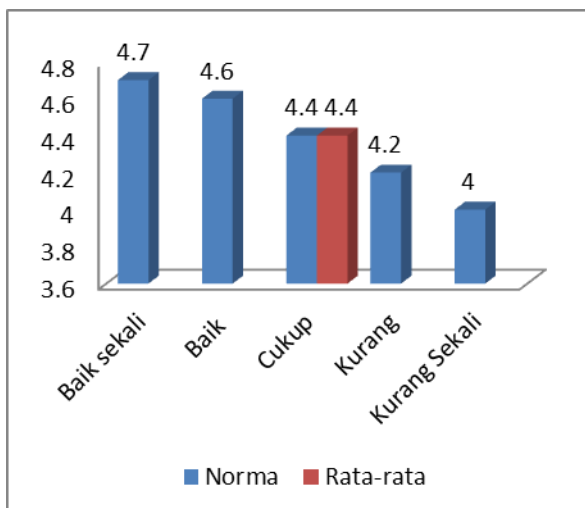


Diagram 4. Rata-rata Kecepatan

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan atlit futsal Porprov Sidoarjo menunjukkan nilai 4,4 dengan kategori cukup.

4. Kelincahan

Kelincahan pada atlit Porprov Sidoarjo diukur dengan menggunakan *Side Step Test*. Hasil tes kelincahan pada atlit Porprov Sidoarjo dapat dilihat pada diagram berikut ini :

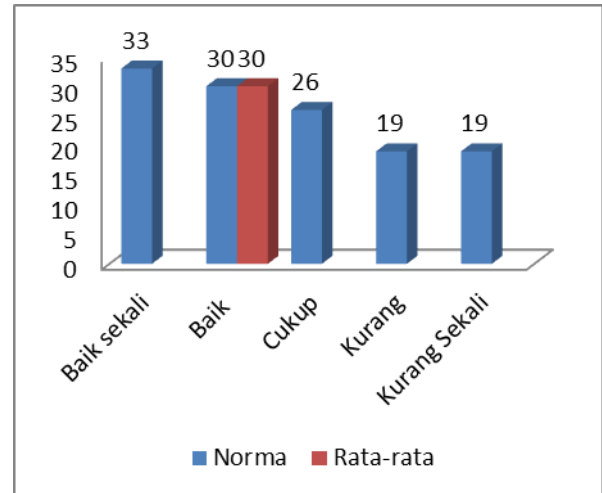


Diagram 5. Rata-rata Kelincahan

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada diagram diatas, menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan atlit Porprov Sidoarjo adalah 30 dengan kategori Baik.

5. MFT

Multilevel Fitness Test digunakan untuk mengukur tingkat daya tahan atlit Porprov Sidoarjo. Hasil tes daya tahan atlit Porprov Sidoarjo dapat dilihat pada diagram berikut ini :

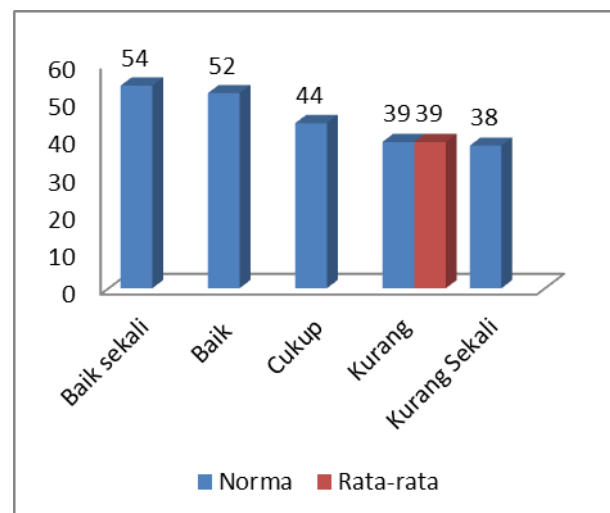


Diagram 6. Rata-rata MFT

Dari hasil pada diagram diatas menunjukkan bahwa rata-rata daya tahan atlit Porprov Sidoarjo adalah 39 dengan kategori Kurang.

4. PEMBAHASAN

Back and leg adalah alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot punggung dan otot tungkai, otot punggung dan otot tungkai merupakan 2 hal yang menjadi salah satu penopang utama tubuh. Dalam olahraga futsal kekuatan dibutuhkan setiap pemain saat menguasai bola dan melindungi bola. Semakin kuat otot atlet akan semakin berdampak positif pada penampilannya (Justinus Lhaksana, 2011). Kekuatan otot tungkai dan punggung dengan media test *Back and leg* mendapatkan hasil dengan rata-rata kekuatan otot punggung sebesar 96 dengan kategori cukup dan rata-rata otot tungkai 134 yang berada pada kategori baik. Berikutnya adalah *Power* Salah satu kegunaan *power* ialah untuk melakukan lompatan. Dalam permainan futsal, *power* dibutuhkan untuk pemain maupun penjaga gawang. ketika hendak menyerang maupun bertahan saat menahan bola agar tidak masuk kedalam gawang bagi kiper, atau juga dapat dilakukan bagi pemain saat melakukan shooting ke gawang lawan. Tinggi lompatan atlet futsal Porprov Sidoarjo pada tahun 2019 memiliki rata-rata sebesar 579 dengan kategori baik. Dalam cabang olahraga futsal diperlukan kecepatan ketika hendak melakukan serangan terhadap lawan, agar hasil lebih maksimal. Atlet futsal Porprov Sidoarjo memiliki rata-rata kecepatan sebesar 4,4 dengan kategori cukup. Dalam futsal kelincihan diperlukan ketika atlet melakukan *dribbling* untuk melewati lawan dengan waktu yang singkat (Setyawan, 2010). Rata-rata tingkat kelincihan atlet futsal Porprov Sidoarjo pada tahun 2019 ialah 30 berada pada kategori baik. Sedangkan yang terakhir adalah Daya tahan *cardiovascular* yang merupakan daya tahan yang diperlukan dalam setiap permainan atau kegiatan olahraga. Kapasitas daya tahan yang tinggi sangatlah penting, karena pengulangan dari teknik dalam jumlah yang banyak dalam olahraga futsal (Justinus Lhaksana, 2011). Tingkat daya tahan *cardiovascular* atlet futsal Porprov Sidoarjo tahun 2019 memiliki rata-rata sebesar 39,40 berada pada kategori kurang.

REFERENSI

- Dwikusworo, E. (2009). Tes dan Pengukuran Olahraga. Universitas Negeri Semarang.
- Irawadi, H. (2011). Kondisi Fisik dan Pengukuran. Universitas Negeri Padang.
- Justinus Lhaksana. (2011). Taktik & Strategi Futsal Modern. In Taktik dan Strategi Futsal Modern.
- Kardjono. (2008). Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik. 1–52.
- Kusnanik, N. W. (2011). Dasar-dasar Fisiologi Olahraga. Unesa University Press.
- Mahardika, I. M. S. (2015). Metodologi Penelitian. Surabaya. Unesa University Press.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan hasil tes yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet futsal Porprov Sidoarjo pada masing-masing komponen tersebut adalah Komponen kondisi fisik daya tahan atlet futsal putra Porprov Sidoarjo 2019 mendapatkan hasil 39,40 dengan kategori kurang, Komponen kondisi fisik kecepatan atlet futsal putra Porprov Sidoarjo 2019 mendapatkan hasil 4,4 masuk dalam kategori cukup, Komponen kondisi fisik kelincihan atlet futsal putra Porprov Sidoarjo 2019 mendapatkan hasil 30 dengan kategori baik, Komponen kondisi fisik kekuatan atlet futsal putra Porprov Sidoarjo 2019 mendapatkan hasil 96 untuk kekuatan otot punggung dengan kategori cukup dan 134 untuk kekuatan otot tungkai dengan kategori baik, Komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet futsal putra Porprov Sidoarjo 2019 mendapatkan hasil 579 dengan kategori baik.

6. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, menunjukkan bahwa pemahaman yang bagus akan menghasilkan hasil yang bagus pula, maka saran yang dapat peneliti adalah :

1. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kondisi fisik saat membina atlet
2. Bagi pemain hendaknya menambah latihan fisik sesuai program latihan dari staf pelatih dan menjaga asupan makanan agar mendukung kondisi fisik pemain bagi yang kurang.
3. Diharapkan lebih perhatian terhadap kondisi fisik atlet futsal Porprov Sidoarjo terkhususnya pada komponen fisidaya tahan untuk menunjang perolehan

Maksum, A. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Unesa University Press.

Sajoto. (2003). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara prize.

Setyawan, A. (2010). Teknik Permainan Futsal. Sunda Kelapa Pustaka.