

## STATUS KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUSLATDA JATIM 100/IV

Naufal Zidane Erlangga\*, Irmantara Subagio\*

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[naufal.17060474081@mhs.unesa.ac.id](mailto:naufal.17060474081@mhs.unesa.ac.id) dan [irmantarasubagio@unesa.ac.id](mailto:irmantarasubagio@unesa.ac.id)

### Abstrak

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk menunjang sebuah prestasi pada setiap cabang olahraga, dengan sebuah program yang harus direncanakan secara baik dan sistematis sesuai dengan kebutuhan cabor. Kondisi fisik merupakan salah satu dari keempat pilar prestasi olahraga yang menjadi tolak ukur meningkatnya sebuah prestasi cabor. Futsal adalah sebuah olahraga yang dimainkan dalam ruangan yang berukuran kecil berbeda dengan sepakbola, dan tujuannya untuk meraih kemenangan dengan cara mencetak gol ke gawang lawan. Penelitian ini bertujuan untuk menjadi tolak ukur kenaikan kondisi fisik atlet Futsal Puslatda Jawa Timur dalam persiapan menuju *event* PON XX PAPUA 2021 nantinya. Dengan jumlah sampel sesuai atlet Puslatda Futsal Jawa Timur yaitu 14 atlet. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil dari penelitian terdapat beberapa item tes yang memperoleh nilai rata-rata dan persentase seperti, item tes Sit up memperoleh nilai rata-rata 46.71 kali dengan persentase 93.43%, item tes 3RM Single leg squat memperoleh nilai rata-rata bagian kanan 9.29 kg dengan persentase 61.90% dan bagian kiri 8.57 kg dengan persentase 57.14%, item tes Bronco memperoleh nilai rata-rata 5.86 menit dengan persentase 97.73%, item tes Square Jump memperoleh nilai rata-rata 28.07 kali dengan persentase 93.57%, item tes Chin up memperoleh nilai rata-rata 9.643 kali dengan persentase 96.43%, item tes Sprint 20 meter memperoleh nilai rata-rata 2.98 detik dengan persentase 99.48%, item tes Illinois memperoleh nilai rata-rata 14.96 detik dengan persentase 99.75%, item tes Hamstring memperoleh nilai rata-rata 1.643 kali dengan persentase 32.86%, item tes Russian twist memperoleh nilai rata-rata 8.41 detik dengan persentase 95.18%, item tes Hover/plank memperoleh nilai rata-rata bagian depan 120 detik dengan persentase 100.00%, bagian kanan 60 detik dengan persentase 100.00%, dan bagian kiri 60 detik dengan persentase 100.00%, item tes Ankle Flexibility memperoleh nilai rata-rata bagian kanan 13.14 cm dengan persentase 87.62% dan bagian kiri 13.29 cm dengan persentase 88.57%, item tes Sit and reach memperoleh nilai rata-rata 23.5 cm dengan persentase 117.50%. dari kesimpulan nilai rata-rata kondisi fisik atlet futsal Puslatda Jawa timur keseluruhan mendapatkan nilai bagus, tetapi ada beberapa item yang harus ditingkatkan seperti item tes Hamstring dan Single leg squat.

**Kata kunci** : Futsal, Kondisi Fisik, Puslatda Jatim

### Abstract

Physical condition plays a very important role to support achievement in every sport, with a program that must be planned properly and systematically according to the needs of the sport. Physical condition is one of the four pillars of sports achievement which is the benchmark for increasing sports achievement. Futsal is a sport that is played in a small room, different from football, and the goal is to win by scoring goals against your opponent's goal. This study aims to become a measure of the improvement in the physical condition of the East Java Puslatda Futsal athletes in preparation for the PON XX PAPUA 2021 event later. With the number of samples according to East Java Puslatda Futsal athletes, namely 14 athletes. The research method used is descriptive quantitative. Based on the results of the study, there were several test items that obtained average and percentage values such as the Sit up test item obtaining an average value of 46.71 times with a percentage of 93.43%, the 3RM Single leg squat test item obtained an average value of the right side of 9.29 kg with percentage of 61.90% and the left part of 8.57 kg with a percentage of 57.14%, the Bronco test item obtained an average value of 5.86 minutes with a percentage of 97.73%, the Square Jump test item received an average value of 28.07 times with a percentage of 93.57%, the Chin up test item obtained a value an average of 9,643 times with a percentage of 96.43%, the 20 meter Sprint test item obtained an average value of 2.98 seconds with a percentage of 99.48%, the Illinois test item obtained an average value of 14.96 seconds with a percentage of 99.75%, the Hamstring test item obtained an average value 1,643 times with a percentage of 32.86%, the Russian twist test item scored an average value of 8.41 seconds with a percentage of 95.18%, the Hover / plank test item scored an average front part of 1 20 seconds with a percentage of 100.00%, the right part is 60 seconds with a percentage of 100.00%, and the left part is 60 seconds with a percentage of 100.00%, the Ankle Flexibility test item obtained an average value of the right part of 13.14 cm with a percentage of 87.62% and the left part of 13.29 cm with a percentage 88.57%, the Sit and Reach test item obtained an average value of 23.5 cm with a percentage of 117.50%. From the conclusion, the average physical condition of the East

Java Puslatda Futsal athletes, the overall score is good, but there are several items that need to be improved, such as the Hamstring and Single leg squat test items.

**Keywords :** *Futsal, Physical condition, Puslatda Jatim*

## PENDAHULUAN

Futsal adalah olahraga kompetisi dan olahraga prestasi yang sangat populer di seluruh dunia dan Indonesia hampir sama dengan sepak bola. Biasanya kita menjumpai para remaja yang melakukan olahraga ini di jalanan, taman kota dan lapangan futsal sungguhan. Namun futsal adalah sebuah bentuk sepakbola mini yang masing-masing tim dimainkan oleh 5 orang pemain dan memiliki seorang penjaga gawang, luas lapangan sepak bola tersebut adalah panjang 25 meter dan lebar 15 meter. Waktu permainan futsal adalah 20 menit, dan permainan ini memiliki 2 babak. Menurut (Lhaksana, 2006) Futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis. Untuk area yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk kesalahan. Futsal adalah olahraga tim, dan tingkat kolektifitas yang tinggi akan meningkatkan prestasi. Permainan futsal mulai berkembang di Indonesia sejak tahun 1998 hingga 1999. Kemudian di tahun 2000-an, olah raga tersebut mulai dikenal masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa antusiasme masyarakat Indonesia terhadap olahraga tersebut dan menjadikan futsal sebagai olahraga yang berkembang sangat pesat di Indonesia.

Dalam rangka mengembangkan permainan futsal, semakin banyak klub futsal yang menarik minat masyarakat, khususnya kaum muda. Futsal merupakan olahraga dengan karakteristik yang menarik dan sangat dibutuhkan dalam olahraga futsal. Para pemain futsal harus memiliki beberapa kemampuan, antara lain: dibutuhkan kemampuan fisik, kelincahan dan tingkat teknis tinggi atlet, serta dituntut untuk bergerak maju dengan cepat dan bergerak mundur ke kiri dan kanan selama pertandingan (Bioma, 2011: 10)). Dalam permainan futsal intensitas tinggi diperlukan karena dimainkan di lapangan yang relatif kecil dan harus selalu ada ruang kosong. Oleh karena itu permainan futsal harus mempunyai ketahanan aerobik (Suharjana, 2013: 52). Banyak aspek-aspek penunjang prestasi dalam setiap olahraga seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu aspek penunjang yang penting dimiliki yaitu kondisi fisik, karena dengan fisik yang prima dapat menguasai kemampuan secara teknik dan taktik serta mental yang sempurna nantinya dapat meningkatkan prestasi (Kusmaedi, 2008).

Dalam rangka meningkatkan prestasi olah raga futsal perlu dilakukan pembenahan faktor kondisi fisik, karena kondisi fisik setiap atlet akan mempengaruhi

prestasi atlet dalam pertandingan di lapangan sehingga berpengaruh pada keterampilan, taktik dan kecerdasan. Pembinaan kondisi fisik hendaknya direncanakan secara tepat dan sistematis, dengan memperhatikan peningkatan kemampuan fungsional dan kesegaran jasmani, sehingga atlet dapat mencapai kondisi terbaiknya dan mencapai prestasi yang lebih baik.

Menurut Mochamad Sajoto, banyak kondisi fisik dalam olahraga, seperti daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan ketepatan (*akurasi*). Oleh karena itu, menurut (Mochamad Sajoto, 1998), kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang paling dibutuhkan dalam upaya untuk meningkatkan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai kondisi dasar yang tidak dapat ditunda dan dirundingkan kembali. Dalam cabang olahraga futsal juga memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang dominan antara lain “1). Daya tahan, 2). Kecepatan, 3). Kelincahan, 4). Daya ledak, 5). Kekuatan menurut Berdejo-del-fresno, Daniel (2012:49). Penjelasan lebih rincinya sebagai berikut :

### 1) Daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan otot tubuh melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama menurut Lhaksana (2011:21). Semakin lama waktu pertandingan, maka semakin tinggi juga daya tahan yang harus dimiliki atlet tersebut. Sehingga kapasitas daya tahan yang tinggi mempunyai peranan yang penting bagi pemain futsal, sebab banyaknya pengulangan teknik yang dilakukan di futsal didasari dengan kapasitas daya tahan yang tinggi agar teknik yang dilakukan bisa berjalan lancar dengan intensitas yang tinggi selama 2x20 menit pertandingan.

### 2) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak dengan cepat dan sesingkat-singkatnya (Bompa & Haff, 2009:315). Tetapi menurut Scheunemann dkk (2012:7), kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu sesingkat mungkin. Kecepatan dalam olahraga futsal sangat dibutuhkan, karena seringnya dihadapkan dengan kondisi dimana atlet harus bertindak

cepat seperti, ketika penyerangan seorang atlet harus melakukan dribble bola dengan sangat cepat ataupun ketika terkena serangan balik dari lawan kita berusaha kembali dengan cepat untuk mempertahankan wilayah pertahanannya.

### 3) Kelincahan

Kelincahan adalah sebuah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat dalam waktu sedang bergerak, tanpa seorang kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Kardjono, 2008:19). Karena menurut Lhaksana (2008:58), Futsal merupakan permainan cepat dengan relatif waktu yang pendek, serta memiliki ruang gerak yang sempit, maka dari itu kelincahan mutlak dibutuhkan pemain futsal.

### 4) Daya ledak

Menurut (Dwikusworo, 2009) power adalah sebuah komponen fisik yang menggabungkan antara kekuatan dan kecepatan atau kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktifitas menggunakan kekuatan maksimal dengan waktu yang sangat cepat.

### 5) Kekuatan

Kekuatan adalah sebuah kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban menurut (Irawadi, 2011). Sedangkan menurut (Bompa, 2009) kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal secara melawan tahanan atau beban. Karena pada olahraga futsal termasuk olahraga menggunakan kontak fisik dan membutuhkan komponen kekuatan yang dibutuhkan untuk berduel badan serta menjaga bola dengan kaki yang kuat agar tidak mudah untuk direbut oleh lawan.

Pekan Olahraga Nasional merupakan pesta olahraga nasional yang diadakan setiap empat tahun sekali, setiap provinsi di Indonesia akan mengirimkan atlet kontingennya untuk memeriahkan pesta Pekan Olahraga Nasional (PON) dan berusaha untuk menang dalam setiap cabang olahraga yang diperlombakan. Untuk Jawa Timur, Koni Jatim selalu mempersiapkan dengan matang atlet-atletnya yang akan bertanding di pesta olahraga nasional itu dengan pemusatan latihan daerah Jawa Timur atau disebut Puslatda Jatim 100/IV. Pembinaan ini ditujukan kepada cabang-cabang olahraga yang akan bertanding di PON PAPUA 2021. Harapannya cabang olahraga Futsal dapat menyumbangkan prestasi untuk Jawa Timur di PON PAPUA 2021 nantinya. Karena pada PON 2016 lalu

cabang olahraga futsal Jatim memperoleh medali perunggu menang atas DKI Jakarta di perebutan juara 3 (Kominfo.jatimprov, 2016).

Dengan begitu saya selaku peneliti ingin mengajukan penelitian yang berjudul “Status Kondisi Fisik Atlet Futsal Puslatda Jawa Timur 100/IV”. Penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan bagaimana status kondisi fisik atlet futsal Jawa Timur dan dapat juga membantu pelatih dalam mencari bakat-bakat atlet berbakat yang baru.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Dari judul penelitian diatas “Status Kondisi Fisik Atlet Futsal Puslatda Jawa Timur 100/IV” maka penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan aspek pengukuran dengan cara yang obyektif dengan fenomenal sosial. Menurut Sugiyono (2013:13), penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan menguji hipotesis yang ditetapkan.

Adapun pendekatan deskriptif menurut (Mahardika, 2015) ialah metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan situasi dan fenomena secara sistematis. Penelitian ini dibuat oleh peneliti yang ingin memahami dan mengetahui kondisi fisik tim futsal puslatda Jawa Timur dalam persiapan PON PAPUA 2021.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat dan waktu penelitian disesuaikan dengan jadwal yang dibuat oleh pihak instansi KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) Jawa Timur. Untuk jadwal tes fisik cabang olahraga futsal Puslatda Jawa Timur dilaksanakan pada tanggal 6 April 2021 di area Koni Jatim.

### **Subjek Penelitian**

Seluruh atlet tim futsal Puslatda Jawa Timur yang dipersiapkan untuk multievent PON PAPUA 2021 berjumlah 14 atlet.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah sebuah fasilitas dan alat yang digunakan untuk membantu peneliti dalam mengambil sebuah data. Sehingga berguna untuk mempermudah seorang peneliti dalam mengambil data

atletnya agar hasil yang diinginkan lebih akurat dan baik. Instrument tes yang digunakan berasal dari instansi Koni Jatim dan dibuat oleh konsultan fisik Mr. Gregory Wilson yang berasal dari Australia direkrut oleh Koni Jatim untuk mensukseskan atlet Puslatda Jatim dalam acara PON di Papua 2021. Berikut instrument tes yang digunakan :

1. Tes *Sit Up 60 detik* (target 50 kali)
2. Tes *Single leg Squat* (target R&L 3x15kg)
3. Tes Daya tahan *Bronco* (target 6 menit)
4. Tes Daya ledak *Square Jump 30sec* (target 30x)
5. Tes *Chin Up* (target 10 kali)
6. Tes *Sprint 20 meter* (target 3.0 sec)
7. Tes Kelincahan *Illinois* (target 15.0 sec)
8. Tes *Hamstring* (target 5 kali)
9. Tes *Russian Twist 30 kali* (target 10 sec)
10. Tes *Hover/Plank* (target F:120dtk, R:60dtk,L:60dtk)
11. Tes Kelentukan *Sit and Reach* (target 20cm)
12. Tes Kelentukan *Ankle Flexibility* (target 15cm)

(Sumber data dari Koni Jawa Timur)

#### Teknik Analisa Data

Teknik yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif berupa data yang dilakukan dengan tes dan pengukuran, sehingga menggambarkan status kondisi fisik atlet futsal puslatda jawa timur dalam persiapan PON Papua. Analisis deskriptif ini menggunakan rumus *mean* (rata-rata), standart deviasi dan persentase, adapun rumus rata-rata menurut (Ali Maksum, yang dikutip Laras Nengah Ratri dalam skripsinya 2020 : 26) adalah :

1. Rata-rata (mean)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M = Rata-rata hitung

N = Jumlah subyek

$\sum x$  = Jumlah nilai x

2. Persentase

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

n = Frekuensi

N = Jumlah total (Maksum, 2009:9)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka data yang telah didapat dari sumber Koni Jatim akan dikaji sesuai dengan tujuan penelitian dan akan dijelaskan dalam bab hasil penelitian dan pembahasan secara deskriptif mengenai status kondisi fisik atlet futsal Puslatda Jawa Timur yang meliputi *Sit*

*up, Single leg squat, Bronco, Square Jump, Chin up, Sprint 20 meter, Illinois test, Hamstring, Russian twist, Hover/Plank, Ankle Flexibility, dan Sit and reach.* Berikut Tabel 4.1 hasil analisis data yang telah didapat dari tes fisik atlet futsal Puslatda Jawa Timur sejumlah 14 atlet :

Tabel 4.1 Hasil analisis data tes fisik futsal

No	Item Test	Rata-rata	Target	Persentase
1.	<i>Sit up</i>	46.71	50 kali	93.43%
2.	<b><i>Single Leg Squat (Right)</i></b>	<b>9.29</b>	<b>15 Kg</b>	<b>61.90%</b>
	<b><i>Single Leg Squat (Left)</i></b>	<b>8.57</b>	<b>15 Kg</b>	<b>57.14%</b>
3.	<i>Bronco</i>	5.86	6 menit	97.73%
4.	<i>Square Jump</i>	28.07	30 kali	93.57%
5.	<i>Chin up</i>	9.643	10 kali	96.43%
6.	<i>Sprint 20 meter</i>	2.98	3 detik	99.48%
7.	<i>Illinois test</i>	14.96	15 detik	99.75%
8.	<b><i>Hamstring</i></b>	<b>1.643</b>	<b>5 kali</b>	<b>32.86%</b>
9.	<i>Russian twist</i>	8.41	8 detik	95.18%
10.	<i>Hover/Plank (Front)</i>	120	120 detik	100.00%
	<i>Hover/Plank (Right)</i>	60	60 detik	100.00%
	<i>Hover/Plank (Left)</i>	60	60 detik	100.00%
11.	<i>Ankle Flexibility (Right)</i>	13.14	15 cm	87.62%
	<i>Ankle Flexibility (Left)</i>	13.29	15 cm	88.57%
12.	<i>Sit and Reach</i>	23.5	20 cm	117.50%

## Pembahasan

### Sit up 60 detik

Grafik 1 Hasil tes fisik Sit up

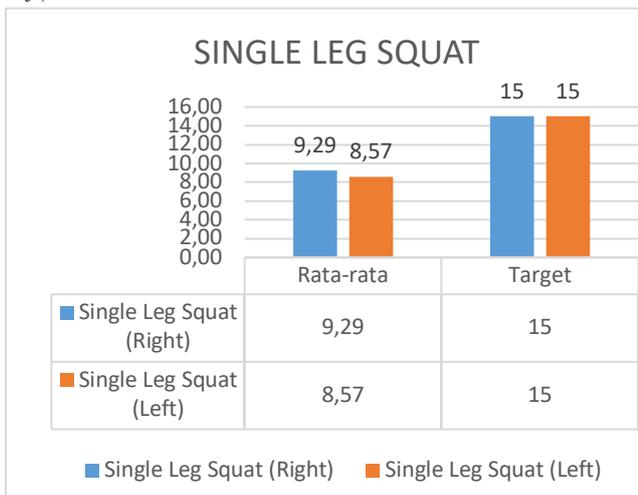


Pada item tes *Sit up* atlet futsal puslatda Jawa timur memperoleh nilai dengan rata-rata 46.71 kali dari total target yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur adalah 50 kali, hal ini menunjukkan bahwa hampir keseluruhan tes sit up yang dilakukan oleh 14 atlet hampir mendekati nilai target yaitu 50 kali dengan persentase 93.43%, sehingga tidak terputus jarak yang cukup jauh dan bisa dikatakan baik

Tujuan tes *Sit up* 60 detik berguna untuk mengukur tingkat daya tahan otot perut atlet futsal Puslatda Jawa Timur, karena salah satu termasuk komponen spesifikasi kondisi fisik cabang olahraga futsal. Menurut *American College of Sports Medicine* (2007:4) menjelaskan tentang daya tahan otot ialah kemampuan beberapa otot untuk melakukan kontraksi berulang selama periode waktu yang cukup untuk menyebabkan kelelahan otot, atau untuk mempertahankan presentase tertentu dari kontraksi sukarela.

### 3RM Single Leg Squat (Right and Left)

Grafik 2 Hasil tes fisik 3RM Single leg Squat (Right and Left)



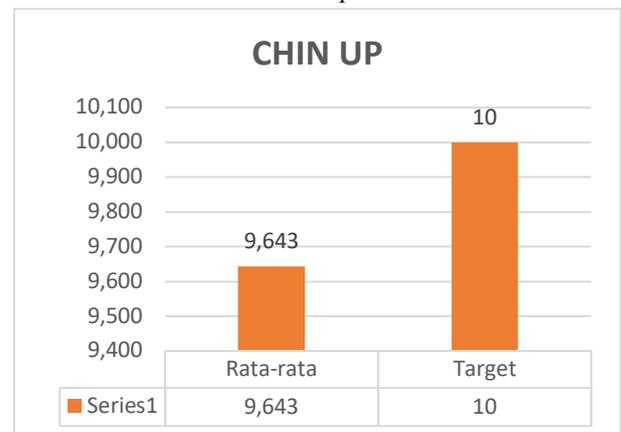
Pada item tes fisik *3RM Single Leg Squat* atlet futsal Puslatda Jawa Timur mendapatkan dua perlakuan

yaitu bagian kaki kanan dan kaki kiri. Untuk hasil tes fisik *Single leg squat* kaki kanan memperoleh nilai rata-rata 9.29 kg dari total target yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur adalah 15 kg, sedangkan untuk tes fisik *Single leg squat* kaki kiri memperoleh nilai rata-rata 8.57 kg dari total target yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur adalah 15 kg, hal ini menunjukkan bahwa hampir keseluruhan tes *Single leg squat* (kanan dan kiri) yang dilakukan oleh 14 atlet masih terputus jauh dari target yang diberikan Koni Jawa Timur dengan persentase bagian kaki kanan 61.90% dan yang kaki kiri 57.14%. kebanyakan atletnya masih belum bisa mengangkat beban hingga 15 kg dengan 3 kali repetisi setiap kakinya. Sehingga latihan ini harus ditingkatkan lagi.

Tujuan tes *Single leg squat* yaitu untuk mengukur kekuatan otot paha atlet futsal puslatda jatim, karena olahraga futsal sistem geraknya kebanyakan menggunakan tubuh bagian bawah. Ketika melakukan tendangan, otot paha yang bekerja sehingga setiap pemain futsal wajib melatih dan menguatkan otot pahunya.

### Chin up

Grafik 3 Hasil tes fisik Chin up



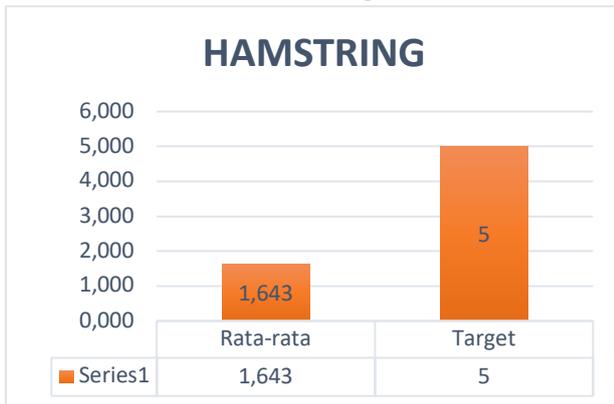
Pada item tes *Chin up* atlet futsal Puslatda Jawa Timur memperoleh nilai dengan rata-rata 9.643 kali dari total yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur adalah 10 kali, hal ini menunjukkan bahwa hasil rata-rata tes fisik *chin up* 14 atlet futsal hampir keseluruhan mendekati target yang ditentukan yaitu 10 kali dengan presentase 96.43%, sehingga tidak terputus jarak yang cukup jauh dari target dan bisa dikatakan baik.

Tujuan diberikan tes *Chin up* untuk mengukur kekuatan otot lengan atlet futsal Puslatda Jawa timur, karena olahraga futsal tidak hanya menggunakan anggota tubuh bagian bawah saja, melainkan anggota tubuh bagian atas seperti lengan yang berguna untuk melindungi bola agar tidak mudah diambil dari lawan. Menurut (Brian Mackenzie, 2005) *“The objective of this*

test is to monitor the development of the athlete's arm and shoulder muscular endurance”.

### Hamstring

Grafik 4 Hasil tes fisik Hamstring

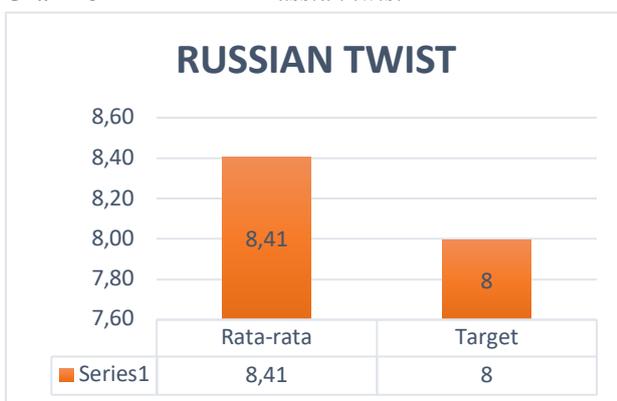


Pada item tes *Hamstring* atlet futsal Puslatda Jawa Timur memperoleh nilai dengan rata-rata 1.643 kali dari total target yang ditentukan oleh Koni Puslatda Jawa Timur adalah 5 kali, hal ini menunjukkan bahwa hasil rata-rata item tes fisik *Hamstring* 14 atlet futsal masih terpaut jauh dari target yang diberikan Koni Jawa Timur dengan persentase 32.86%, sehingga masih banyak atletnya yang belum menguasai tes *hamstring* ini, sehingga latihan ini harus ditingkatkan lagi.

Tujuan tes hamstring untuk mengukur kekuatan otot hamstring setiap pemain futsal, sehingga otot *hamstring* sangat berpengaruh bagi pemain futsal yang sering menggunakan anggota tubuh bagian bawahnya.

### Russian twist

Grafik 5 Hasil tes fisik Russian twist

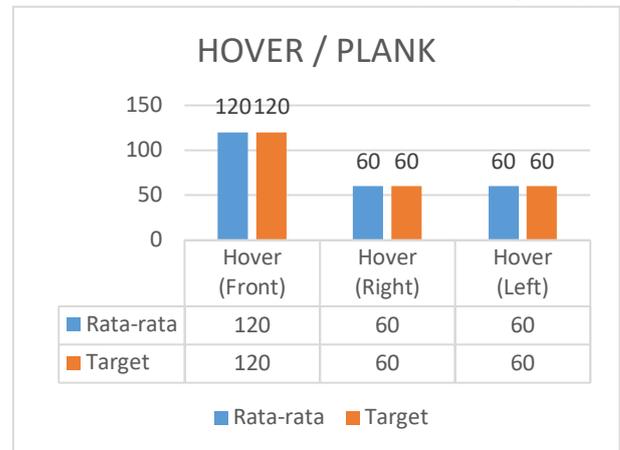


Pada item tes *Russian twist* atlet futsal Puslatda Jawa Timur memperoleh nilai dengan rata-rata 8.41 detik dari total target yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur Puslatda adalah 8.00 detik, hal ini menunjukkan bahwa hasil nilai rata-rata tes *Russian twist* atlet futsal masih kurang memenuhi target yang diberikan Koni Jawa Timur dengan persentase 95.18%, meskipun tidak

terpaut jarak yang sangat jauh. Sehingga harus bisa ditingkatkan untuk kedepannya, agar bisa sesuai target. Tujuan tes *Russian twist* untuk mengukur kekuatan dan kecepatan otot perut setiap atlet futsal.

### Hover/Plank (Front, Right, Left)

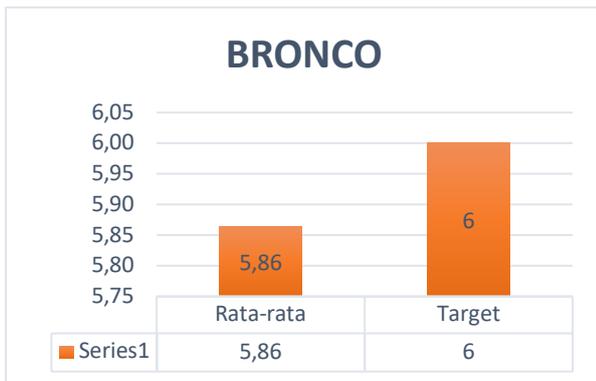
Grafik 6 Hasil tes fisik Hover/Plank (Front,Right,Left)



Pada item tes *Hover/Plank* atlet futsal Puslatda Jawa Timur mendapatkan tiga perlakuan yaitu bagian depan (*front*), kanan (*right*), dan kiri (*left*) yang bertujuan untuk meratakan setiap sisi pada bagian perut, karena perkenaan tes *hover/plank* bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut setiap atlet. “*the plank test measures the control and endurance of the back/core stabilizing muscles*” ([www.topendsports.com](http://www.topendsports.com)). Untuk hasil tes fisik *Hover/Plank* pada bagian depan (*front*) memperoleh nilai rata-rata 120 detik dari total target yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur adalah 120 detik, sedangkan pada bagian kanan (*right*) memperoleh nilai rata-rata 60 detik dari total target yang ditentukan 60 detik, untuk bagian kiri (*left*) memperoleh nilai rata-rata 60 detik dari total target yang ditentukan. Hal ini menunjukkan bahwa dari tiga perlakuan item tes *hover/plank* yang dilakukan oleh 14 atlet keseluruhan mencapai target 120 detik untuk bagian depan dan 60 detik untuk bagian kanan dan kiri dengan presentase 100.00%. Sehingga untuk tes bulan kedepannya bisa dipertahankan lagi agar tetap stabil dan tetap pada target yang ditentukan.

### Bronco 1.44 km

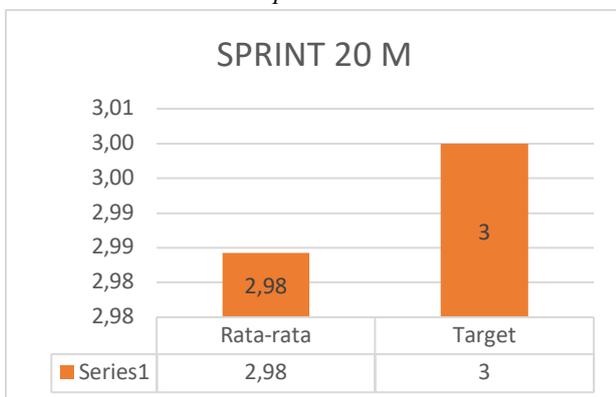
Grafik 7 Hasil tes fisik Bronco 1.44 km



Pada item tes *Bronco* yang bertujuan untuk mengukur daya tahan setiap atlet futsal Puslatda Jawa Timur yang dilakukan dengan lari sejauh 20 meter bolak balik, lalu 40 meter bolak balik, dan 60 meter bolak balik selama 6 kali pengulangan. Tes *bronco* ini dipopulerkan di negara Australia untuk mengukur daya tahan atlet rugby disana, kemudian di berikan ke atlet Puslatda Jatim sebagai pengukur tes daya tahan (Gregori Wilson, 2010). Untuk hasil tes fisik *bronco* memperoleh nilai rata-rata 5.86 menit dengan total target yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur adalah dibawah 6 menit, hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan atlet futsal hampir dapat mencapai target yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur dengan persentase 97.73%. Karena didalam olahraga futsal juga memerlukan kapasitas daya tahan yang cukup banyak, agar setiap teknik yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar dengan intensitas yang cukup tinggi tanpa merasakan kelelahan.

### **Sprint 20 m**

**Grafik 8** Hasil tes fisik *Sprint 20 m*

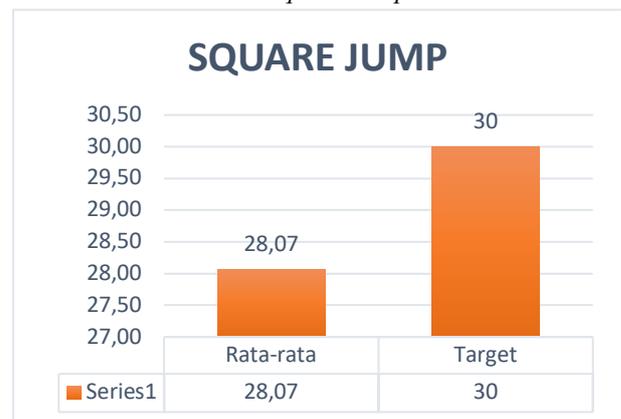


Untuk mengukur kecepatan atlet Futsal Puslatda Jawa Timur, Koni Jatim menggunakan item tes *Sprint 20 meter*. Karena dalam olahraga futsal sangat dibutuhkan yang namanya kecepatan, dalam waktu 2x20 menit dituntut untuk bergerak cepat kedepan pada saat membantu penyerangan ataupun bergerak cepat kebelakang pada saat bertahan dengan ukuran lapangan futsal yang tidak begitu besar seperti lapangan

sepakbola. Pada hasil tes *Sprint 20 meter* atlet futsal Puslatda Jawa Timur memperoleh nilai dengan rata-rata 2.98 detik dari total target yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur adalah dibawah 3.00 detik, hal ini menunjukkan bahwa hasil nilai rata-rata tes *sprint 20 meter* dari 14 atlet futsal Puslatda Jawa Timur sangat bagus mendekati 100.00 % dari persentase yang didapat ialah 99.48%, dengan hasil ini sebaiknya untuk tetap dipertahankan ataupun bisa ditingkatkan agar bisa mencapai 100.00%.

### **Square Jump**

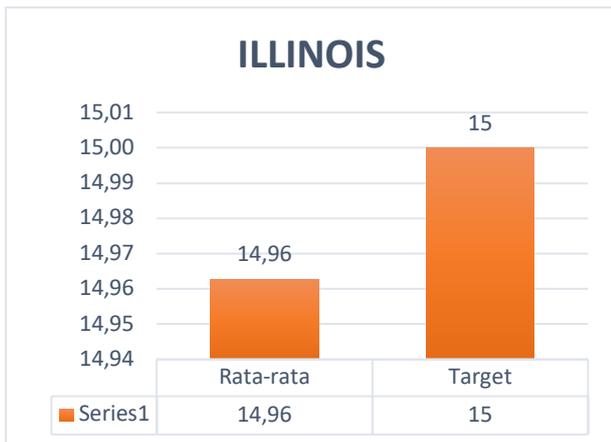
**Grafik 9** Hasil tes fisik *Square Jump*



Pada item tes *Square Jump* atlet futsal Puslatda Jawa Timur memperoleh nilai dengan rata-rata 28.07 kali dari total target yang ditentukan oleh Koni Puslatda Jawa Timur adalah 30 kali, hal ini menunjukkan bahwa hasil rata-rata item tes fisik *Square Jump* dari 14 atlet hampir mendekati target yang ditentukan Koni Jawa Timur dengan persentase 93.57% walaupun belum mencapai 100.00%. Dalam olahraga futsal sangat dibutuhkan yang namanya komponen *power* (daya ledak) yang berfungsi ketika membantu atlet untuk bisa berpindah dengan cepat dengan arah yang berbeda, sangat membutuhkan kekuatan dan kecepatan. Sehingga tujuan tes ini adalah untuk mengukur kekuatan elastisitas atau daya ledak (*power*) atlet. Menurut (Nieman, 2011:8) *power* adalah tingkat dimana seseorang dapat melakukan pekerjaan (Kekuatan dari waktu ke waktu).

### **Illinois test**

**Grafik 10** Hasil tes fisik *Illinois*



Untuk mengukur tingkat kelincahan atlet futsal Puslatda Jawa Timur, Koni Jatim menggunakan item tes Illinois yang berukuran panjang 10 meter lalu lebar 5 meter kemudian ditengahnya terdapat tiga marker untuk melakukan zig-zag dengan jarak 3,3 meter. Karena bertujuan untuk mengukur kelincahan atlet, sangat berguna bagi olahraga futsal yang harus memiliki komponen *agility* (kelincahan), karena dalam olahraga futsal seringkali membutuhkan kelincahan dalam mengelabui atau melewati lawan. Pada hasil tes illinois atlet futsal Puslatda Jawa Timur memperoleh nilai rata-rata 14.96 detik dari target yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur adalah 15 detik, hal ini menunjukkan bahwa hasil nilai rata-rata tes illinois dari 14 atlet futsal Puslatda Jawa Timur sangat bagus hampir mendekati 100.00% dari persentase yang didapat ialah 99.75%, hasil ini sebaiknya tetap ditingkatkan lagi hingga mencapai 100% ketika tes fisik yang akan datang.

### Ankle Flexibility

Grafik 11 Hasil tes fisik *Ankle Flexibility*

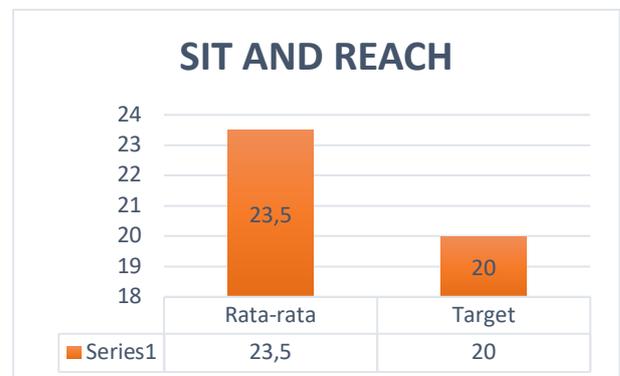


Pada item tes *Ankle flexibility* atlet futsal Puslatda Jawa Timur mendapatkan dua perlakuan yaitu bagian kaki kanan (right) dan bagian kaki kiri (left) yang bertujuan untuk mengukur tingkat kelenturan *ankle*

kaki, di olahraga futsal kelenturan *ankle* sangat dibutuhkan bagi setiap pemain, apalagi bagian ini yang sering rawan terkena cedera. Dengan melatih *ankle*, pemain dapat membuat gerakan-gerakan tipuan ataupun melewati lawan dengan sempurna karena diimbangi oleh *ankle* yang lentur. Karena *flexibility* merupakan sebuah gerakan penguluran otot. Untuk hasil tes fisik *ankle flexibility* pada bagian kaki kanan memperoleh nilai rata-rata 13.14 cm, sedangkan untuk nilai rata-rata bagian kaki kiri ialah 13.29 cm dari total target yang ditentukan oleh Koni Puslatda Jawa Timur adalah 15 cm untuk bagian kanan dan kiri. Hal ini menunjukkan bahwa hasil nilai rata-rata tes fisik *ankle flexibility* kanan mendapatkan persentase 87.62% sedangkan untuk yang kiri mendapatkan persentase 88.57% dari 14 atlet futsal Puslatda Jawa Timur masih belum mencapai persentase 100.00% dari target yang ditentukan, karena ketika melakukan tes fisik item *ankle flexibility* kebanyakan atletnya habis pulih dari cedera *ankle* yang dialami sehingga belum bisa maksimal.

### Sit and reach

Grafik 12 Hasil tes fisik *Sit and reach*



Item tes *Sit and reach* merupakan tes pengukuran untuk mengukur tingkat kelenturan tubuh, menurut (Mackenzie, Brian 2005) tes *sit and reach* bertujuan untuk memonitor kelenturan punggung dan *hamstring* atlet. Pada item ini atlet futsal Puslatda Jawa Timur memperoleh nilai dengan rata-rata 23.5 cm dari total target yang ditentukan oleh Koni Puslatda Jawa Timur adalah 20 cm, serta mendapatkan nilai persentase 117.50%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kelenturan atlet futsal Puslatda Jawa Timur sangat bagus karena hasil persentasenya bisa melebihi target yang ditentukan 100%. Keseluruhan atlet Futsal Puslatda Jawa Timur pada item ini hasil yang didapat melebihi target yaitu 20 cm semua. Sehingga untuk tes selanjutnya masih bisa dipertahankan.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan tes fisik atlet Futsal Puslatda Jawa Timur mengenai status kondisi fisik atlet Futsal Puslatda Jawa Timur dalam persiapan menuju PON XX PAPUA tahun 2021 dapat disimpulkan berdasarkan perhitungan persentase dengan menggunakan target fisik yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur. Bahwa dari beberapa item tes yang dilaksanakan seperti, *Sit up, Single Leg Squat, Bronco, Square Jump, Chin up, Sprint 20 meter, Illinois test, Hamstring, Russian twist, Hover/Plank, Ankle Flexibility, dan Sit and reach*, ada beberapa item tes yang persentasenya masih jauh dari target 100.00% yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur yaitu, item tes *3RM Single Leg Squat* (kanan dan kiri) mendapatkan persentase 61.90% dan 57.14% sehingga masih jauh dari target, kemudian item tes *Hamstring* mendapatkan persentase 32.86% sehingga masih sangat jauh dari target. Untuk hasil presentase tes lainnya sudah sangat bagus karena mendekati hasil target yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur, sehingga hanya butuh waktu pelatih untuk melatih, meningkatkan dan menjaga agar tetap stabil hingga acara PON XX PAPUA 2021 dimulai. Karena dapat disimpulkan dari hasil penelitian bahwa dari item yang masih jauh dari target itu hamstring dan Single leg squat perkenaannya pada kekeuatan otot kaki, sedangkan olahraga futsal dominan pada anggota tubuh bagian bawah atau kaki. Sehingga bisa menjadi catatan kepada pelatih nantinya.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian status kondisi fisik atlet Puslatda Jawa Timur, terdapat saran yang bisa disampaikan :

1. Untuk atlet, mengetahui bahwa kondisi fisik atlet dapat mempengaruhi prestasi yang diraih setiap atlet, sehingga dapat memacu atlet untuk meningkatkan dengan maksimal. Agar ketika ajang PON ini olahraga futsal dapat memberikan prestasi terbaiknya dan mendapatkan medali yang diinginkan warga Jawa Timur.
2. Bagi pelatih, sebagai bahan evaluasi/catatan setiap pelatih untuk meningkatkan pembinaan prestasi dalam mencari bibit baru sebagai penerus prestasi olahraga futsal di Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

Agassi, Bryan. 2019. *Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo FC Ponorogo*. Surabaya : Pendidikan Keperawatan Olahraga Unesa.

American College of Sport Medicine, 2008. *ACSM'S Health-Related Physical Fitness Assessment Manual Second Edition*. United States of America : Wolters Kluwer ILippincott Williams & Wilkins

Amrullah, Nikko Jitasabha. 2021. *Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Sepatu Roda Puslatda Jawa Timur*. Surabaya : Pendidikan Keperawatan Olahraga Unesa.

Dwikusworo, E. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Negeri Semarang.

Greg J. Wilson. 2010. *Australian. Strength and Conditioning Association. ASCA (JASC)*.

Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung

<http://kominform.jatimprov.go.id/read/pon2016/raih-perunggu-futsal-jatim-ukir-sejarah> diakses pada tanggal 5/04/2021

Kardjono. 2008. *Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. 1-52.

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.

Mackenzie, Brian. 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. British.

Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : UNESA University Press.

Maksum, Ali. 2018. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya. UNESA University Press.

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

Nieman, David C. 2011. *Exercise testing and prescription : a health-related approach – 7<sup>th</sup> ed*. New York : McGraw-Hill

Nugraha, Mochammad yusuf. 2019. *Tingkat Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya dan SMA Muhammadiyah 4 Surabaya*.

Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran*. Surabaya : UNESA University Press.

Rasyidah, Siti Ramziyyah. 2020. *Status Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Puslatda Jatim*. Surabaya : Pendidikan Keperawatan Olahraga Unesa.

Rosyidi, M.Iqbal. 2019. *Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 4 Bojonegoro*. Surabaya : Pendidikan Keperawatan Olahraga Unesa.

Topendsport. 2005. [Plank Core Strength and Stability Test \(topendsports.com\)](https://www.topendsports.com) diakses pada tanggal 28/04/2021

Wahyu, Dana. 2021. *Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra Porprov Sidoarjo 2019*. Surabaya : Pendidikan Keperawatan Olahraga Unesa.