

Profil Kondisi Fisik Club Futsal Female Bojonegoro

Amin Thohari*, I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma*

*Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Email : amin.17060474113@mhs.unesa.ac.id *dewawijaya@unesa.ac.id

Abstrak

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik atlet club futsal *female* Bojonegoro. Metode penelitian ini menggunakan metode evaluatif dengan pendekatan deskriptif-Subjek pada penelitian ini adalah atlet club futsal *female* Bojonegoro atlet wanita, teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*), lari 30 meter kecepatan (*illinois agility run*), (*standing trunk flexion*), *push up* dan *sit up*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa atlet club futsal *female* Bojonegoro pada kemampuan tes daya tahan nilai terendah 3,1 ml/kg/m, tertinggi 5,3 ml/kg/m, rata-rata 28,7 ml/kg/m masuk dalam kategori sedang, kecepatan nilai terendah 05.00 detik, tertinggi 03.00 detik, masuk dalam kategori baik sekali, kelincahan nilai terendah 22, 38 detik, nilai tertinggi 16, 81, rata-rata 19,7 masuk dalam kategori sedang, nilai kelentukan nilai terendah 5 cm, nilai tertinggi 27 cm, rata-rata 16,4 masuk kategori sempurna, kekuatan *sit up* nilai terendah 12 kali, nilai tertinggi 33 kali, rata-rata 29,7 masuk kategori sempurna, kekuatan *push up* nilai terendah 24 kali, nilai tertinggi 36 kali, rata-rata 23,9, masuk kategori sempurna. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa atlet club futsal *female* Bojonegoro menunjukkan nilai kondisi fisik daya tahan, sedang, kecepatan baik sekali, kelincahan sedang, kelentukan sempurna, kekuatan *sit up* dan *push up* sempurna.

Kata kunci : kondisi fisik, futsal, *female* Bojonegoro.

Abstract

Physical condition is a prerequisite that an athlete must possess to improve and develop maximum sports performance. The purpose of this study was to determine how good the physical condition of the futsal club athletes on female Bojonegoro was. This research method uses an evaluative method with a descriptive approach. The subjects in this study were futsal club athletes female Bojonegoro. The sampling technique of this study was using a total sampling technique. This research instrument uses MFT (Multistage Fitness Test), 30-meter speed (illinois agility run), (standing trunk flexion), push-ups, and sit-ups. The data analysis technique used descriptive statistics. The results obtained showed that the futsal club athlete female Bojonegoro on the endurance testability. The lowest value was 3.1 ml/kg/m, and the highest was 5.3 ml/kg/m; the average was 28.7 ml/kg/m. The lowest value is 05.00 seconds in the speed category, and the highest is 03.00 seconds, which is in the excellent category. The lowest agility value is 22, 38 seconds, and the highest value is 16, 81; the average 19.7 is in the medium category. The lowest value for flexibility is 5 cm, the highest score was 27 cm, the average was 16.4 in the perfect category. Sit-ups were the lowest score for 12 times, and the highest score was 33 times, the average 29.7 was in a perfect category, the strength was push-up the lowest 24 times, the highest score was 36 times, an average of 23.9, in the perfect category. These results concluded that the futsal club athletes in female Bojonegoro showed the value of physical condition of endurance, moderate, excellent speed, moderate agility, perfect flexibility, perfect strength of sit-ups, and push-ups.

Keywords: physical condition, futsal, *female* Bojonegoro.

1. PENDAHULUAN

Penguasaan teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang prima dalam permainan futsal sangat menentukan hasil prestasi. Dalam pertandingan futsal sendiri harus mempunyai daya tahan yang baik. Daya tahan merupakan dasar agar dapat bersaing dalam meraih prestasi dalam olahraga futsal yang maksimal. Seperti yang diungkapkan oleh pelatih timnas putri Indonesia (Gumantan, 2020) bahwa rendahnya kemampuan fisik daya tahan pemain bisa diketahui melalui tingkat kondisi fisik *VO2Max* atau kadar oksigen dalam darah yang digunakan saat aktifitas. Menurut (Sudiby, n.d.) sebagai pelatih timnas futsal putri Indonesia target tingkat *VO2Max* untuk pemain timnas putri adalah sebesar 48 sampai 50 ml/kg BB/menit (Valentino, 2019) Maka kondisi fisik merupakan hal fundamental bagi pemain dalam pertandingan, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang sempurna akan sangat kesulitan untuk bersaing dikanca tertinggi maupun meraih prestasi yang maksimal Surya (Valentino, 2019).

Kondisi fisik atlet harus disadari oleh para pelatih serta atlet itu sendiri, seorang pelatih harus selalu menjaga kondisi fisik atlet sehingga gangguan sekecil apapun terhadap kondisi fisik atlet sejak dini bisa terpantau. Gangguan tersebut bisa mempengaruhi penampilan saat pertandingan bahkan dapat menghambat atlet dalam meraih prestasi dalam olahraga. Menurut (Indrayana, 2019) menjelaskan kondisi fisik merupakan keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan – tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan, latihan yang akan dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

Menurut (Litardiansyah, 2020) status kondisi fisik pemain bisa diketahui dengan cara penilaian berbentuk tes kemampuan. Tes kondisi fisik yang dapat dilakukan yakni tes kekuatan otot dengan *tes push up*, *sit up*, daya tahan dengan tes *MFT* : tes kecepatan (lari 30 meter) tes kelincihan (*illionis*) tes kelentukan (*Standing trunk flexion*).

Berdasarkan uraian di atas bahwa kondisi fisik merupakan syarat yang harus dimiliki oleh seseorang pemain futsal pada saat latihan dan setelah mengalami proses latihan didalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri karakteristik dan kebutuhan masing masing cabang olahraga, kondisi fisik yang baik tanpa didukung

dengan taktik bermain dan taktik dan juga kesadaran seseorang atlet maka prestasi seorang atlet tidak bisa berjalan seimbang dan akan kesulitan untuk meraih prestasi dalam olahraga, demikian pula jika seorang atlet bisa menjaga fisiknya akan sangat mudah untuk meraih prestasi dalam olahraga. Penting untuk mengetahui kondisi fisik seorang pemain karena kondisi fisik merupakan hal yang fundamental bagi pemain. Melalui penelitian tes kondisi fisik diharapkan dapat mengetahui kondisi fisik pemain *female* Bojonegoro tahun 2021 sehingga pemain dan pelatih mampu bekerja sama untuk meningkatkan kondisi fisik pemain dalam bermain futsal dengan lebih maksimal, alasan menulis meneliti club futsal *female* Bojonegoro ialah lemahnya kondisi fisik *futsal female* dalam hal daya tayan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan kelincihan saat bertanding. Hasil wawancara dengan pelatih club futsal *female* Bojonegoro menunjukkan bahwa daya tahan sangat terlihat dari pemain ketika saat pertandingan dengan intensitas tinggi, pemain sangat kelelahan dan performa mulai turun jadi kurang bisa maksimal, untuk kelincihan sendiri sangat terlihat para pemain dengan postur yang kurang ideal, sehingga kurang maksimal dalam segi kelincihan, dari kelentukan kurangnya latihan perkembangan otot persendian sehingga mempengaruhi kesetabilan dalam permainan mudah jatuh dan sering salah tumpuan, untuk kecepatan sendiri kurangnya latihan rintangan dengan intensitas tinggi sehingga pemain belum bisa maksimal untuk bergerak cepat, dari kekuatan kurangnya latihan beban jadi pemain kurang maksimal ketika ada duel sama lawan menggunakan fisik badannya. Meski memiliki berbagai kendala dalam fisik pemain, namun beberapa event yang diikuti di tingkat kabupaten Bojonegoro masih menempatkan club futsal *female* Bojonegoro menjadi tim yang selalu juara, karena beberapa tim lain juga memiliki kendala serupa bahkan lebih rendah dibanding club futsal *female* Bojonegoro. Meski begitu, ketika bertanding di event tingkat luar kota, club futsal *female* Bojonegoro sering mengalami kendala yang disebabkan adanya fisik yang tidak prima. Terkait dengan lokasi penelitian di club futsal *female* Bojonegoro dikarenakan club futsal *female* Bojonegoro merupakan satu-satunya club futsal *female* di Bojonegoro yang masih aktif latihan, serta mengikuti kompetisi hingga tahun 2021 ini. Salah satu kompetisi yang diikuti adalah pfl 2019 juara 3, 2020 juara 1 dan kejurnas Malang sampai 8 besar, Acsc (*Assosiation Solo Cepu Student*) juara 3. Oleh karena itu, melihat aspek kondisi fisik menjadi penting, karena selain masih aktif latihan, club futsal *female* Bojonegoro juga rutin mengikuti kompetisi baik tingkat lokal kabupaten hinga tingkat nasional.

Kajian yang mempunyai relasi atau berkaitan dengan kajian ini antara lain : Penelitian Dati Maryami berjudul Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu- Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016.

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan Deskriptif, dan instrumen pengambilan tes yaitu *tes push up*, *tes sit up*, *illionis agility run test*, lari 30 meter, *standing long jump* dan *VO2Max*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 anak), pada kategori baik sebesar 33,33 % (6 anak), pada kategori sedang sebesar 27,78 % (5 anak), pada kategori kurang sebesar 38,89 % (7 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %.

Terdapat perbedaan penelitian sekarang dengan penelitian terdahulu yang terletak pada : Usia para atlet club futsal Abu Abu Universitas Negeri Yogyakarta rata-rata usia mahasiswa atau bahkan sudah lulus dari bangku perkuliahan. Dari club futsal *female* Bojonegoro sendiri rata-rata ada usia mahasiswa dan ada juga usia yang masih pelajar atau sekolah menengah atas. Selain itu, penelitian ini merupakan penelitian yang layak dilakukan dikarenakan pengetahuan dan pemahaman akan kondisi fisik pemain menjadi hal yang penting dilakukan bagi club futsal, terutama club futsal *female* Bojonegoro supaya dengan mengetahui dan memahami kondisi fisik pemain dapat meningkatkan kondisi fisik pemain club futsal *female*

fenomena tertentu yang menjadi perhatian peneliti (Mahardika, 2021).

Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan tes dan pengukuran antara lain yaitu, 1). Tes kemampuan daya tahan menggunakan tes *VO2Max*, 2). Tes kemampuan kecepatan menggunakan tes sprint 30 meter, 3). Tes kemampuan kelentukan menggunakan tes *standing trunk flexion*, 4). Tes kemampuan kelincuhan menggunakan tes *Illinois agility run test*, 5). Tes kemampuan kekuatan menggunakan tes *push up* dan *sit up*. 6. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul, setelah mendapatkan data dari hasil tes yang telah dilaksanakan maka selanjutnya ialah mengolahnya menggunakan rumus statistika. Langkah selanjutnya ialah mengolah data tersebut dengan prosedur sebagai berikut (Sugiyono, 2010)

Mencari data rata-rata dari skor yang tidak dikelompokkan, menjelaskan cara penghitungannya ini biasanya digunakan apabila sampel itu jumlah relatif sedikit di antaranya anggotanya (di bawah 30)

Cara menghitungnya menggunakan rumus statistika sebagai berikut.

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

Keterangan :

M = Mean.

$\sum x$ = Jumlah total nilai dalam distribusi.

n = Jumlah individu.

(Maksum, 2012)

3. HASIL PENELITIAN

Dalam hasil penelitian ini membahas profil kondisi fisik club futsal *female* Bojonegoro.

Tabel 1. Profil kondisi fisik club futsal *female* Bojonegoro.

Berikut adalah hasil tes kondisi fisik atlet club futsal *female* Bojonegoro, yang dilaksanakan pada hari Kamis, 12 Agustus 2021, tempat lapangan futsal KLa. Dari hasil tes kondisi fisik yang ada pada tabel di atas, masing-masing komponen kondisi fisik akan dipaparkan dalam bentuk tabel dibawah ini.

Hasil

No	Nama (Inisial)	Daya Tahan (Level)	Kecepatan (detik)	Kelincuhan (detik)	Kelentukan (cm)	Push Up (kali)	Sit Up (kali)
1	DS	4,9	03.70	19.31	20	30	33
2	GM	4,7	03.32	20.10	21	20	29
3	SD	5,1	04.10	22.38	23	25	24
4	AK	4,7	04,05	18.52	27	15	25
5	EN	3,8	04,56	19.36	5	12	25
6	EM	4,4	04,08	18.85	23	30	36
7	UF	4,1	04,17	19,63	17	17	36
8	TS	3,1	04,2	18,89	6	33	26
9	DS	3,7	03,88	18,47	23	25	31
10	DY	4,2	05,00	18,22	21	30	28
11	AD	4,7	04,47	20,17	9	30	34
12	MY	4,2	04,60	20,16	16	30	26
13	KS	3,8	03,79	19,19	7	20	29
14	DL	5,3	03,68	19,34	10	23	33
15	VN	3,2	04,56	16,81	19	19	31

Bojonegoro yang diharapkan berpengaruh terhadap prestasi club futsal *female* Bojonegoro untuk kedepannya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode evaluatif dengan pendekatan deskriptif, Penelitian evaluatif adalah kegiatan penelitian yang sifatnya mengevaluasi suatu kegiatan atau program yang bertujuan untuk mengukur keberhasilan suatu kegiatan atau program dan menentukan keberhasilan suatu program dan apakah telah sesuai dengan yang diharapkan (Kantun, 2017). Pendekatan deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan secara sistematis fakta dengan akurat tentang gejala atau

1). Daya tahan (*Vo2 max*)

Tabel 2. Hasil tes daya tahan dapat di jelaskan presentasi kategori tes *Vo2Max* atlet club futsal *female* Bojonegoro sebagai berikut :

No	Nama	Usia (tahun)	Hasil (MI /kg/m)	Kategori
1	DS	17	29.5	Sedang
2	GM	17	28.7	Sedang
3	SD	16	29.8	Sedang
4	AK	16	29.5	Sedang
5	En	19	28.7	Sedang
6	Em	21	29.8	Sedang
7	UF	19	29.5	Sedang
8	TS	18	28.7	Rendah
9	DS	19	29.8	Sedang
10	DY	25	29.5	Sedang
11	AD	18	28.7	Sedang
12	MY	14	29.8	Sedang
13	KS	18	29.5	Sedang
14	DL	21	28.7	Cukup
15	VN	20	29.8	Rendah
16	Jumlah		440	
17	Rata - rata		28,7	sedang

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan *Vo2 maks* pemain *female* Bojonegoro pada kategori “cukup” sebesar 13, 33 % (2 atlet), kategori “sedang” sebesar 53,% (8 atlet), kategori “kuran” sebesar 33,33 %. Pada tabel 2, dapat di jelaskan presentasi kategori tes *Vo2Max* atlet club futsal *female* Bojonegoro sebagai berikut : Terdapat 2 atlet yang mencapai level 5 dan di kategorikan “cukup” terdapat 8 atlet yang mencapai level 4 dan di kategorikan “ sedang “. Terdapat 5 atlet yang mencapai level 3 dan di kategorikan “kurang “. Jumlah hasil tes daya tahan adalah 440. Rata- rata nya adalah 28,7. dan di kategorikan “ sedang “.

2). Kecepatan (Lari 30 meter)

Tabel 3. Hasil tes kecepatan dapat di jelaskan presentasi kategori tes kecepatan atlet club futsal *female* Bojonegoro sebagai berikut :

No	Nama	Usia (tahun)	Hasil detik	Kategori
1	DS	17	03.70	Baik sekali
2	GM	17	03.32	Baik sekali
3	SD	16	04.10	Baik
4	AK	16	04,05	Baik sekali
5	En	19	04,56	Baik
6	Em	21	04,00	Bak sekali
7	UF	19	04, 17	Baik
8	TS	18	04,02	Baik sekali
9	DS	19	03, 88	Bail sekali
10	DY	25	05, 00	Kurang
11	AD	18	04,47	Baik
12	MY	14	04,60	Baik

13	KS	18	03,79	Baik sekali
14	DL	21	03.68	Baik sekali
15	VN	20	04, 56	Baik
16	Jumlah		61,9	
17	Rata rata		4,12	Baik sekali

Pada tabel 3, dapat di jelaskan presentasi kategori tes kecepatan atlet club futsal *female* Bojonegoro sebagai berikut: Dari hasil tes kecepatan diatas yang sudah dilakukan, 5 atlet mencapai waktu lebih dari 3 detik diantaranya ialah . 3,70 detik, 3,32 detik, 3,88 detik, 3,79 detik, 3,68 detik, dikategorikan “ baik sekali” dari hasil tes kecepatan yang sudah dilakukan, 9 atlet mencapai waktu lebih dari 4 detik, diantaranya, 4,10 detik, 4,5 detik, 4,56 detik, 4,8 detik, 4,2 detik, 4 47 detik, 4,56 detik, 4,60 detik. 4,17 detik, dikategorikan “ baik “ dari hasil tes kecepatan yang sudah dilakukan 1 atlet mencapai waktu 05.00 detik dikategorikan “ kurang “
Jumlah hasil kecepatan 30 meter. Rata- ratanya adalah 4,12 Dan dikategorikan “ sedang “. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan pemain *female* Bojonegoro pada kategori “baik sekali” sebesar 33,33% (5 atlet), kategori “baik” sebesar 60 % (9 atlet), kategori “kurang” sebesar 6,66 % (1atlet).

3). Kelincahan (*illinois Agility test*)

Tabel 4. Hasil tes kelincahan dapat di jelaskan presentasi kategori tes kelincahan atlet club futsal *female* Bojonegoro sebagai berikut :

No	Nama	Usia (tahun)	Hasil detik	Kategori
1	DS	17	19.31	Sedang
2	GM	17	20.10	Sedang
3	SD	16	22.38	Cukup
4	AK	16	18.52	Sedang
5	En	19	19.36	Sedang
6	Em	21	18.85	Sedang
7	UF	19	19, 63	Sedang
8	TS	18	18,89	Sedang
9	DS	19	18, 47	Sedang
10	DY	25	18, 22	Sedang
11	AD	18	20,17	Sedang
12	MY	14	20, 16	Sedang
13	KS	18	19, 19	Sedang
14	DL	21	19, 34	Sedang
15	VN	20	16,81	sangat baik
16	Jumlah		289	
17	Rata rata		19,7	Sedang

Pada tabel 4, dapat di jelaskan presentasi kategori tes kelincahan (*illinois Agility tes*) atlet club futsal *female* Bojonegoro sebagai berikut dari hasil tes kelincahan yang sudah dilakukan, 1atlet mencapai waktu lebih dari 16, 81 detik dikategorikan “ sangat Baik “ dari hasil tes kecepatan yang sudah dilakukan, 5 atlet mencapai waktu lebih dari 18 detik, diantaranya, 18, 52 detik, 18,85 detik, 18,89 detik, 18,47 detik, 18,22

detik, dikategorikan “ sedang “ dari hasil tes kecepatan yang sudah dilakukan, 5 atlet mencapai waktu lebih dari 19 detik, diantaranya, 19, 31 detik. 19,36 detik, 19,63 detik. 19, 19 detik, 19, 34 detik. dikategorikan “ sedang “ dari hasil tes kecepatan yang sudah dilakukan, 3 atlet mencapai waktu lebih dari 20 detik, diantaranya ialah 20, 10 detik. 20, 17 detik, 20, 16 detik, dikategorikan “ sedang” dari hasil tes kecepatan yang sudah dilakukan, 1 atlet mencapai waktu 22, 38 detik, dikategorikan “ cukup” Jumlah hasil ts kelincahan 28,9. Rata-rata 19,7 Dikategorikan “ sedang”. Berdasarkan tabel menunjukkan menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan pemain *female* Bojonegoro pada kategori “sedang” sebesar 86,66 % (13 atlet), kategori “cukup” sebesar 6,66 % (1atlet), kategori “baik sekali” sebesar 6,66 % (atlet).

4). Kelentukan (*standing trunk flexion*)

Tabel 5. Hasil tes kelentukan dapat di jelaskan presentasi kategori tes kelentukan atlet club futsal *female* Bojonegoro sebagai berikut :

No	Nama	Usia (tahun)	Hasil cm	Kategori
1	DS	17	20 cm	Sempurna
2	GM	17	21 cm	Sempurna
3	SD	16	23 cm	Sempurna
4	AK	16	27 cm	Sempurna
5	En	19	5 cm	Cukup
6	Em	21	23 cm	Sempurna
7	UF	19	17 cm	Sempurna
8	TS	18	6 cm	Cukup
9	DS	19	23 cm	Sempurna
10	DY	25	21 cm	Sempurna
11	AD	18	9 cm	Baik
12	MY	14	16 cm	Sempurna
13	KS	18	7 cm	Baik
14	DL	21	10 cm	Baik sekali
15	VN	20	19 cm	Sempurna
16	Jumlah		247	
17	Rata rata		16,4	Sempurna

Pada tabel 5,dapat di jelaskan presentasi kategori tes kelentukan atlet club futsal *female* Bojonegoro sebagai berikut: Terdapat 10 atlet kategorikan “sempurna”, dengan hasil tes masing masing atlet dengan hasil. 20 cm, 21 cm, 23 cm, 27 cm, 23 cm, 17 cm, 23 cm, 21 cm, 16 cm, 19 cm. Terdapat 1 atlet kategorikan “ baik sekali “,dengan hasil tes 10 cm, ada 2 atlet kategorikan “ cukup “, dengan hasil tes 9 cm, 7 cm. Terdapat 2 atlet kategorikan “cukup “dengan hasil tes 5 cm, 6 cm. Jumlah hasil tes kelentukan adalah 247. Rata rata tes kelentukan adalah 16,4 dikategorikan “sempurna” berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan kelentukan pemain *female* Bojonegoro pada kategori “sempurna” sebesar 66,66 % (10 atlet), kategori “baik sekali” sebesar 6,66% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 26,66 % (4 atlet).

5). Kekuatan (*Sit up*)

Tabel 6. Hasil tes kekuatan (*sit up*) dapat di jelaskan presentasi kategori tes kekuatan (*sit up* atlet club futsal *female* Bojonegoro sebagai berikut :

No	Nama	Usia (tahun)	Hasil 60 detik	Kategori
1	DS	17	33	Sempurna
2	GM	17	29	Sempurna
3	SD	16	24	Baik sekali
4	AK	16	25	Baik sekali
5	En	19	25	Baik sekali
6	Em	21	36	Sempurna
7	UF	19	36	Sempurna
8	TS	18	26	Sempurna
9	DS	19	31	Sempurna
10	DY	25	28	Sempurna
11	AD	18	34	Sempurna
12	MY	14	26	Sempurna
13	KS	18	29	Sempurna
14	DL	21	33	Sempurna
15	VN	20	31	Sempurna
16	Jumlah		449	
17	Rata rata		29,7	Sempurna

Pada tabel 6, dapat di jelaskan presentasi kategori tes kekuatan (*sit up*) atlet club futsal *female* Bojonegoro senbagai berikut: Terdapat 12 atlet kategorikan “sempurna” dengan hasil tes masing masing atlet dengan hasil, 36 kali. 36 kali, 33 kali, 34 kali, 26 kali, 31 kali, 28 kali, 29 kali, 26 kali. 29 kali, 33 kali, 31 kali. Terdapat 3 atlet kategorikan “ baik sekali “ dengan hasil tes masing masing atlet dengan hasil 24 kali, 25 kali, 25 kali. Jumlah hasil tes kekuatan (*sit up*) adalah 449. Rata rata tes kekuatan 9 (*sit up*) adalah 29,7dikategorikan “sempurna” berdasarkan tabel menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan *sip up* pemain *female* Bojonegoro pada kategori “sempurna” sebesar 80% (12 atlet), kategori “baik sekali “ sebesar 20% (3 atlet).

6). Kekuatan (*Push Up*)

Tabel 7. Hasil tes kekuatan (*push up*) dapat di jelaskan presentasi kategori tes kekuatan (*push up* atlet club futsal *female* Bojonegoro sebagai berikut:

No	Nama	Usia (tahun)	Hasil 60 detik	Kategori
1	DS	17	30	Sempurna
2	GM	17	20	Sempurna
3	SD	16	25	Sempurna
4	AK	16	15	Baik
5	En	19	12	Baik
6	Em	21	30	Sempurna
7	UF	19	17	Baik sekali
8	TS	18	33	Sempurna
9	DS	19	25	Sempurna
10	DY	25	30	Sempurna
11	AD	18	30	Sempurna

12	MY	14	30	Sempurna
13	KS	18	20	Baik sekali
14	DL	21	23	Sempurna
15	VN	20	19	Baik sekali
16	Jumlah		359	
17	Rata rata		23,9	Sempurna

Pada tabel 7, dapat di jelaskan presentasi kategori tes kekuatan (*push up*) atlet club futsal *female* Bojonegoro senbagai berikut: Terdapat 10 atlet dikategorikan “sempurna “ dengan hasil masing masing atlet dengan hasil 30 kali, 20 kali, 25 kali, 30 kali, 33 kali, 25 kali, 30 kali, 30 kali kali, 30 kali. 23 kali. Terdapat 3 atlet dikategorikan “baik sekali” dengan hasil masing masing atlet dengan hasil tes 20 kali, 19 kali, 17 kali. Terdapat 2 atlet dikategorikan “baik” dengan hasil masing masing dengan hasil tes 15 kali, 12 kali. Jumlah hasil tes kekuatan (*pus up*) 359. Rata rata tes kekuatan *Pus up*) 23, 9, dikategorikan “sempurna”. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan *sit up* pemain *female* Bojonegoro pada kategori “sempurna” sebesar 66,66 % (10atlet), kategori “baik sekali “ sebesar 20% (3atlet), “kategori” baik” sebesar 13,33 %. (atlet).

4. PEMBAHASAN

Merujuk dari hasil penelitian club futsal *female* Bojonegoro dikategorikan sempurna, kebanyakan atlet club futsal *female* Bojonegoro ada di tes kekuatans *sit up* dan *push up* dan kelentukan, kategori baik sekali kebanyakan atlet club futsal *female* Bojonegoro ada di tes kecepatan, kategori sedang kebanyakan atlet club futsal *female* Bojonegoro ada di tes kelincahan, kategori cukup ada (4 atlet) yang ada di tes daya tahan, kelincahan, dan kelentukan, kategori rendah ada (1 atlet) ada di tes daya tahan, kategori kurang ada (1 atlet) ada di tes kecepatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Naufal Khalissyarif dengan judul Analisis Latihan Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 7 Surabaya. Selama Pandemi COVID-17, ditegaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kebutuhan fisik dalam pertandingan futsal meliputi daya tahan kardiorespirasi tinggi, kecepatan, kelincahan dan kekuatan. Penelitian ini mencangkup beberapa kategori latihan fisik yaitu, latihan daya tahan, latihan kecepatan latihan kelincahan, dan latihan kekuatan. (Khalissyarif 2021).

Penelitian sebelumnya dari (Litardiansyah,2020) menyatakan bahwa permainan futsal yang sangat cepat, pemain diharuskan memiliki ketahanan fisik untuk selalu bergerak dari satu posisi ke posisi lain dengan waktu yang cukup lama. Sehingga pemain membutuhkan daya tahan kardiorespirasi yang tinggi, oleh karena itu terdapat hubungan kapasitas vital paru-paru dengan daya tahan kardiorespirasi. VO_{2max} sangat berperan dalam menentukan besarnya upaya yang dirasakan pemain selama melakukan sesi pelatihan futsal (Milanez, 2011). Untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi peserta ekstrakurikuler futsal diperlukan latihan seperti *small sided games* dalam meningkatkan VO_{2max} (Puriana, 2019).

Berdasarkan penelitian dari (Khalissyarif, 2021) dan (Litardiansyah, 2020) maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebutuhan fisik dalam permainan futsal yaitu daya tahan, dengan kaitannya penelitian ini, faktor kondisi fisik menjadi hal yang fundamental dalam permainan futsal, faktor yang mempengaruhi kebutuhan fisik menjadi aspek terpenting karena dalam permainan futsal mensyaratkan adanya fisik yang prima.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian terhadap club futsal *female* Bojonegoro menunjukkan bahwa nilai kondisi fisik daya tahan dalam kategori sedang, kecepatan kategori baik sekali, kelincahan kategori sedang, kelentukan kategori sempurna, dan kekuatan *Sit up* dan *Push up* kategori sempurna.

Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan acuan untuk kedepannya, Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil kondisi fisik club futsal *female* Bojonegoro cukup baik, dan lebih baiknya lagi sebagai pelatih club futsal *female* Bojonegoro bisa di kembangkan lagi progam-program latihannya, untuk atlet club futsal *female* Bojonegoro, kususnya daya tahan dan kelincahan yang kurang maksimal dari club futsal *female* Bojonegoro, diharapkan kepada pelatih bisa memberikan motivasi kepada atlet club futsal *female* Bojonegoro.

Dan kususnya kepada atlet sendiri untuk meningkatkan kondisi fisiknya dengan cara menambahkan latihan sngat rutin secara individual, dan agar tidak merasa puas dengan kondisi fisik saat ini, dan juga sangat penting hendaknya menjaga pola hidup seorang atlet, dengan cara kedisiplinan saat latihan, dan asupan makanan sehari hari, agar semakin mendukung kondisi fisiknya dan saat pertandingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Allah SWT karena telah memberikan nikmat serta kesempatan bagi penulis untuk belajar dan menimba ilmu pengetahuan. Ucapan terima kasih juga penulis haturkan untuk kedua orang tua serta keluarga yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam menempuh pendidikan tinggi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh teman-teman serta semua pihak yang turut membantu dalam penyelesaian studi di Universitas Negeri Surabaya.

REFERENSI

- Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap VO_{2max} Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i01.3059>
- Indrayana, Y. &. (2019). *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol . 1 Januari 2019 PENYULUHAN*

*PENTINGNYA PENINGKATAN VO2MAX GUNA
KECAMATAN RANTAU RASAU Boy Indrayana Ely
Yuliawan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna
Meningkatkan Kondisi Fisik. 1.*

- Judi & Mahardika, E. B. (2021). Perbandingan Pemahaman Dan Kompetensi Instruktur Kebugaran Lulusan Fio dan Non Fio Tentang Kondisi Fisik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 95–99.
- Kantun, 2017. (n.d.). Penelitian Evaluatif Sebagai Satu Model Penelitian Dalam Bidang Pendidikan. *Majalah Ilmiah Dinamika*, 37(1), 15.
- Khalissyarif, M. N., & Himawan, I. (2021). Analisis Latihan Fisik Pemain Futsal Sma Negeri 7 Surabaya Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 351–360. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41473/36251>
- Litardiansyah, B. A. (2020). *Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas*. 2(6), 331–339.
- Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. 53(9), 1689–1699.
- Milanez, V. F., Pedro, R. E., Moreira, A., Boullosa, D. A., Salle-Neto, F., & Nakamura, F. Y. (2011). The role of aerobic fitness on session rating of perceived exertion in futsal players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(3), 358–366. <https://doi.org/10.1123/ijsp.6.3.358>
- Puriana, 2019. (n.d.).
- Sudibyo, A. (n.d.). (*Studi Pada Anggota Tim Ekstrakurikuler Futsal Putri Di SMA Negeri 2 Mojokerto , SMA Negeri 3 Mojokerto , dan ARIS SUDIBYO (S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Surabaya) Mohammad Faruk , S. Pd , M. Kes.*
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*.
- Valentino, 2019. (2019). *Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Saba Fast dalam Menghadapi Liga Futsal Kabupaten Bandung Barat Profile of Physical Conditions Of Futsal Saba Fast Athletes in Facing the West Bandung Regency Futsal League*. 1(1), 43–53.