

PERBANDINGAN HASIL TES PARAMETER 1 DAN PARAMETER 2 PADA ATLET FUTSAL KAB. SITUBONDO DALAM MENGHADAPI PORPROV VII JATIM 2022

Dhiaz Pratama Yudha, Dr. Wijono, M.Pd.

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: dhiaz.18128@mhs.unesa.ac.id / wijono@unesa.ac.id

Dikirim: 26-desember-2022; Direview: 27-juni-2022; Diterima: tanggal-bulan-tahun;
Diterbitkan: tanggal-bulan-tahun

Abstrak

Tujuan dalam sebuah penelitian hyang dilakukan yaitu guna mengidentifikasi hasil yang diperoleh dalam membandingkan tes kondisi fisik atlet Porprov futsal KONI Situbondo terhadap tes kondisi fisik I dan tes kondisi fisik II. Konidisi fisik merupakan aspek tyang menjadi keutamannya untuk meningkatkan prestasi olahraga futsal. Atlet futsal membutuhkan kecepatan, daya tahan *cardiovascular*, dan gaya reflek dengan lebih baiknya. Terdapat berbagai unsur kondisi fisik dengan dapat menunjang pemain futsal dengan berupa : IMT, *flexibility*, *push up*, *sit up*, *standing broad jump*, *shuttle run*, *sprint 30 meter*, *bronco fitness test*. Metode yang diterapkan dalam penelitian yang dilakukan yaitu metode kuantitatif yang menggunakan pendektan deskriptif, dan diterapkan sebuah teknik untuk mengambil data penelitian yaitu dengan mengumpulkan data angka. Hasil dari data yang di dapatkan dari tes kondisi fisik 1 dan 2 KONI Situbondo mengahadapi PORPROV VII JATIM 2022. Memperoleh hasil yang berbeda antara tes kondisi fisik 1 dan kondisi fisik 2 Kondisi fisik atlet futsal KONI Situbondo pada tahun 2022 bisa dilakukan penarikan kesimpulan terhadap sebuah hal yang berbeda dalam perbandingan kondisi fisik atlet futsal. Kondisi fisik atlet futsal KONI Situbondo butuh mendapatkan perhatiannya yang dilakukan oleh pelatih maupun pemain untuk bisa memberikan sebuah dukungan yang menjadi penunjang dihasilkannya sebuah prestasi dalam ajang PORPROV VII JATIM 2022.

Kata Kunci : Futsal, Kondisi Fisik, Pengukuran

Abstract

The purpose of a research conducted was to identify the results obtained in comparing the physical condition tests of the Porprov futsal KONI Situbondo athletes against physical condition tests I and physical condition tests II. Physical condition is an aspect that becomes his priority to improve futsal sports achievements. Futsal athletes need better speed, cardiovascular endurance, and reflexes. There are various elements of physical condition that can support futsal players in the form of: BMI, flexibility, push ups, sit ups, standing broad jump, shuttle run, 30 meter sprint, bronco fitness test. The method applied in the research conducted is a quantitative method using a descriptive approach, and a technique is applied to retrieve research data, namely by collecting numerical data. The results of the data obtained from the physical condition tests 1 and 2 KONI Situbondo faced PORPROV VII JATIM 2022. Obtaining different results between the physical condition tests 1 and physical condition 2 The physical condition of the KONI Situbondo futsal athletes in 2022 can draw conclusions on one thing different in comparison to the physical condition of futsal athletes. The physical condition of the KONI Situbondo futsal athletes needs to get their attention from the coaches and players to be able to provide support that will support the achievement in the PORPROV VII JATIM 2022 event.

Keywords: *Futsal, PhysicalCondition, Measurement.*

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik atau Gerakan yang otomatis berulang untuk mendapatkan tubuh yang kuat

dan sehat, aktivitas olahraga sendiri terbilang aktivitas yang menyenangkan dan menghibur. Olahraga memiliki arti mengolah atau menyempurnakan gerak tubuh fisik. maupun jasmani. suatu cabang olahraga dengan dilakukan pengembangan di Indonesia yaitu futsal.

Menurut Mulyono, A (2014) berpendapat bahwa kata futsal merujuk pada bahasa Spanyol yang dipisahkan menjadi sala dan futbol. Futbol dengan diartikan sebagai sepak bola, sedangkan sala diartikan dengan ruangan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan sebuah tindakan yang dilakukan untuk bermain sepak bola yang utamanya terdapat pada sebuah ruangan. Futsal dimainkan dalam dua babak yang mana dalam tiap babak mempunyai durasi waktunya bersih dengan selang 20 menit. Dalam masing-masing tim mempunyai bagian sendiri untuk time out 1 kali pada masing-masing babak dan selang waktu jeda setiap babak selama 10 menit (Setyawan, 2010).

Cabang olahraga futsal tentunya ingin melahirkan atlet – atlet profesional yang pemainnya dicari dan dipilih melalui perlombaan nasional yaitu salah satunya PORPROV. PORPROV merupakan kejuaraan olahraga tingkat provinsi., dimana pemainnya berasal dari putra daerah, salah satu daerah yang menyiapkan atlet terbaiknya dalam mengikuti Porprov cabang futsal adalah Situbondo. Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh (Pardosi & Lhaksana, 2008) yang memberikan penjelasan mengenai futsal sebagai suatu cabang olahraga yang isinya didalamnya sangat kompleks, hal ini disebabkan dalam bermain futsal tidak hanya mengenai fisik namun juga pemain wajib mempunyai sebuah teknik dan paham akan taktik yang digunakan dengan baik dalam melakukan permainannya. Kondisi fisik juga berperan penting dalam futsal, kondisi fisik dengan keadaan baik menjadikan sebuah hal yang memberi pengaruh pada teknik dan taktik atlet futsal.

Futsal situbondo dalam menyiapkan atletnya untuk perlombaan PORPROV JATIM VII tentunya dilakukan banyak persiapan terutama dalam teknik, taktik dan kondisi fisik. Kondisi fisik sebagai suatu komponen paling penting dalam melakukan permainan futsal, hal ini menjadikan sebuah kewajiban yang dilakukan oleh pemain futsal dengan mempunyai sebuah kondisi fisik dengan tetap kondisi baik untuk menjadikan pemain bisa bermain dengan lebih efisien dan cepat untuk melakukan pertahanan dan penyerangan terhadap lawan berbainnya. Kekuatan (power), kelincahan (agility), daya tahan (endurance), dan kecepatan (speed), sebagai sebuah komponen fisik dengan menjadi kewajiban pemain futsal untuk

dimiliki dengan cara yang dominan (Lhaksana, 2011). Dalam mengukur kondisi fisik atlet sehingga dilaksanakan sebuah tes yaitu tes parameter yang menggunakan beberapa item test yaitu diantaranya IMT, *flexibility*, *push up*, *sit up*, *back up*, *standing broad jump*, *shuttle run*, *sprint 30 meters*, *bronco futnest test*. Parameter sebagai suatu penilaian dengan menyertai sebuah tindakan yang dilakukan dan menjadikan suatu informasi, keterangan atau acuan dengan bisa memberikan penjelasan mengenai beberapa batas maupun beberapa bagian tertentu pada sebuah system. Tes parameter biasanya dilakukan lebih dari sekali untuk mengetahui perbandingan kondisi fisik atlet. Tes parameter dilakukan untuk mengetahui Untuk mengetahui kelayakan kondisi fisik pada atlet futsal PORPROV Kab. Situbondo yang akan bertanding.

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Muharram NA dan Puspodari (2018) , dengan memberikan sebuah pernyataan dengan berupa “Atlet dengan mempunyai kondisi fisik yang baik, menjadikan terjadinya sebuah kecepatan yang lebih juga dalam melakukan penguasaan terhadap beberapa teknik Latihan pergerakan yang dilakukan. Hal ini dikarenakan dalam proses pelatihan teknik, dan juga keterampilannya bisa dilaksanakan dengan cvara yang maksimal.

Dalam penelitian terdahulu yang telah dilakukan Analisa oleh (Silado. R.F., 2019) berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Koni Sidoarjo Pada Tahun 2019” dimana pada penelitian ini membandingkan kondisi fisik atlet futsal koni Sidoarjo dalam 2018 dan 2019. Juga penelitiannya yang dilakukan oleh (Bahtiar, 2019) berjudul “Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra Porprov Jawa Timur 2019” dimana pada penelitian yang dimaksudkan guna mengidentifikasi keadaan fisik pemain futsal kabupaten Blitar pada proses untuk mempersiapkan Pra Porprov Jawa Timur 2019, komponen tes yang digunakan pada penelitian yang dilakukan diantaranya yaitu daya tahan (*endurance*) terhadap item tes MFT, kecepatan (*speed*) terhadap item tes lari 30 meter, kekuatan (*strength*) dengan item tes standing long jump, dan kelincahan (*agility*) dengan item tes Illinois agility.

Dalam sebuah penjabaran permasalahan yang melatar belakangi penelitian yang dilakukan dengan menjadikan dilakukan sebuah penelitian untuk mengidentifikasi perbandingan hasil tes parameter 1 dan parameter 2 pada atlet futsal Kab. Situbondo dalam menghadapi Porprov VII Jatim 2022 dalam menjadikan penunjang sebuah prestasi atlet supaya

bisa bermain dengan lebih maksimal. Sehingga menjadikan dilakukannya sebuah penelitian dengan judulnya “PERBANDINGAN HASIL TES PARAMETER 1 DAN PARAMETER 2 PADA ATLET FUTSAL KAB. SITUBONDO DALAM MENGHADAPI PORPROV VII JATIM 2022”

2. METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penelitian yang dilakukan yaitu metode kuantitatif dan digunakan pendekatan deskriptif. Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Sugiono (2011:11) dengan memberikan sebuah penjabaran mengenai jenis penelitian kuantitatif merupakan sebuah metode penelitian dengan dilakukan penerapan dan fungsinya sebagai bentuk pembelajaran terhadap sebuah populasi maupun sampel penelitian yang telah ditentukan sebelumnya, dan dilakukan pengumpulan data digunakannya bantuan peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian yang dilakukan. Sedangkan menurut metode deskriptif. Dalam sebuah definisi mengenai metode deskriptif sebagai bentuk teknik yang diterapkan dalam penelitian dengan mempunyai sebuah tujuan dalam melakukan penyelidikan terhadap sebuah keadaan dan kepentingan lainnya dengan dimaksudkan dan penyajian sebuah hasilnya dilakukan dengan berbentuk laporan penelitian Arikunto (2013:3).

Pengumpulan data pada penelitian yang dilakukan diterapkan sebuah metode survey pasca peristiwa yang terjadi dan pengumpulan data angka ketika melaksanakan tes parameter. Survey pasca peristiwa yang terjadi sebagai bentuk melakukan pengamatan dalam melakukan perbandingan terhadap 2 bahkan lebih variabel dengan telah dilakukan lebih dulu (Sriundy, 2015:108).

Pemakaian instrumen penelitian disini yakni terdiri dari tes IMT, *flexibility*, *push up*, *sit up*, *back up*, *standing broad jump*, *shuttle run*, *sprint 30 meter*, dan *bronco fitness test*. Tes diatas digunakan para pelatih olahraga untuk melatih kebugaran tubuh dan melakukan pengukuran VO2MAX maupun proses menyerap oksigen dengan lebih optimal pada orang yang menjadi atlet. Pada sebuah Tes yang dilakukan umumnya diterapkan dalam sebuah olahraga level professional dengan dibutuhkan pada keadaan fisik yang kuat, seperti salah satunya futsal

Sebuah komponen dengan dilakukan pengukuran pada penelitian yang dilakukan yaitu seluruh data yang dihasilkan pada proses pengujian kondisi fisik atlet futsal Situbondo tahun 2022. Dengan menjalankan sebuah tes kondisi fisik untuk memberi dukungan

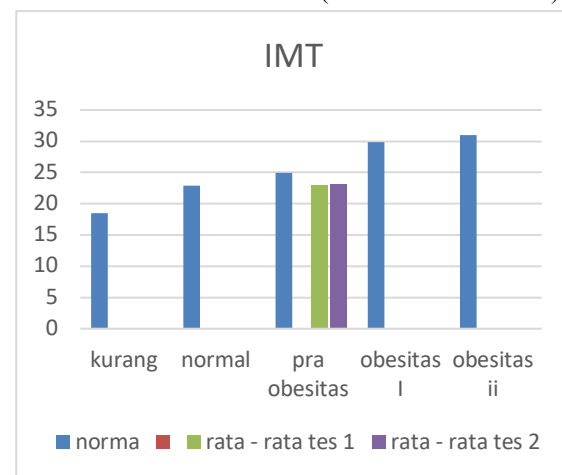
pada keperluan yang dibutuhkan oleh atlet. Dalam tindakan yang dilakukan untuk menguji kondisi fisik dibutuhkan dengan keperluan sebuah pengoperasian standar (SOP) dengan dirapikan dalam SOP yang dimaksud, orang yang melakukan pengujian dan atlet bisa mendapatkan sebuah hasil tes menggunakan cara dengan tepat, dan memperoleh kesesuaian hasil yang akurat terhadap sebuah kompetensi yang optimal dalam setiap individu dari atlet.

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet futsal Kabupaten Situbondo. Sampel penelitian berjumlah 17 orang atlet Futsal Porprov Jatim 2022. Tempat penelitian dilakukan di kantor Koni Kabupaten Situbondo.

3. HASIL

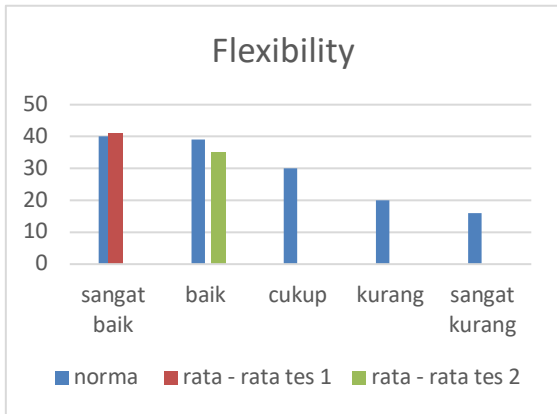
Perbandingan data Kondisi fisik tes Parameter 1 dan 2 pemain futsal Kabupaten Situbondo Tahun 2021 di Koni Kabupaten Situbondo dalam menghadapi persiapan PORPROV VII Jawa Timur 2022.

Grafik 1. Hasil dan Tes IMT (Indeks Massa Tubuh)



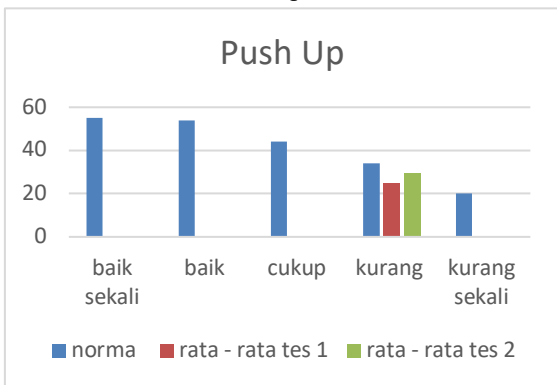
Rata-Rata IMT Atlet futsal Kabupaten situbondo terjadi sebuah proses yang meningkat dari tes parameter 1 dan tes parameter 2 dengan hasil pada tes parameter 1 adalah 23,02 Kg/m² sedangkan tes parameter 2 adalah 23,08 Kg/m².

Grafik 2. Hasil tes Flexibility



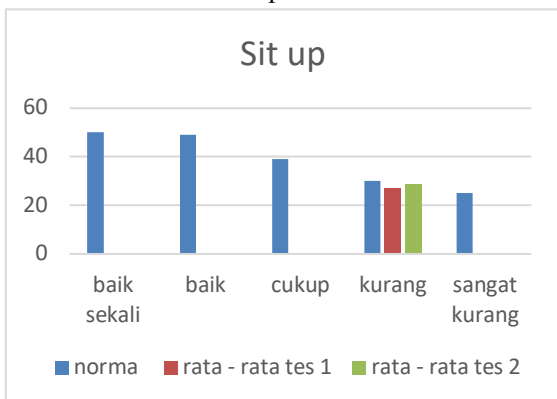
Rata – rata tes parameter 1 adalah 41cm mengalami penurunan pada tes parameter 2 yaitu 35cm. Penurunan tersebut masih dalam nilai ideal

Grafik 3. Hasil tes Push Up



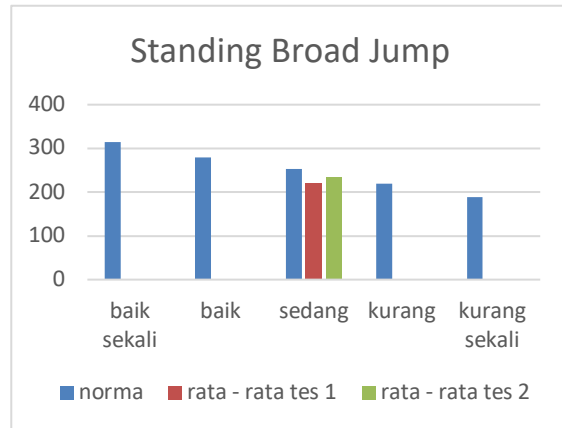
Rata – rata tes parameter 1 adalah 25/30sec mengalami peningkatan pada tes parameter 2 yaitu 28,52/30sec

Grafik 4. Hasil tes Sit Up



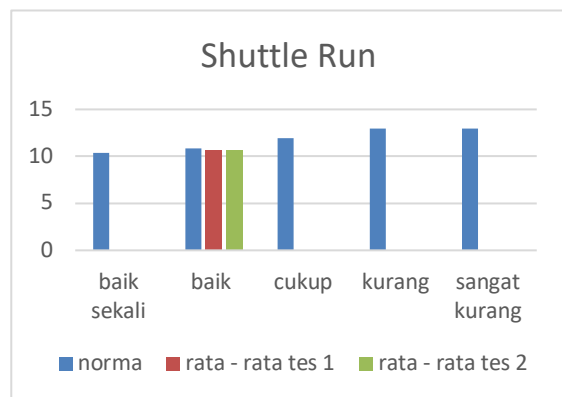
Rata – rata tes parameter 1 yaitu 26,94/30sec mengalami peningkatan pada tes parameter 2 yaitu 28,88/30sec

Grafik 5. Hasil tes Standing Broad Jump



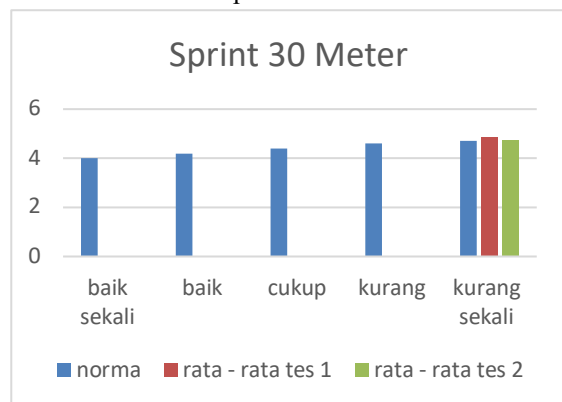
Rata – rata tes parameter 1 adalah 220,1cm mengalami peningkatan pada tes parameter 2 yaitu dengan hasil 235,6cm

Grafik 6. Shuttle Run



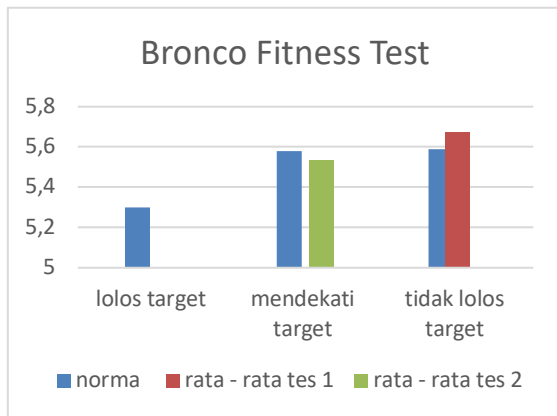
Rata – rata tes parameter 1 yaitu 10,67sec mengalami penurunan pada tes parameter 2 yaitu 10,72sec

Grafik 7. Hasil tes Sprint 30 Meter



Rata – rata tes parameter 1 yaitu 4,87sec mengalami peningkatan pada tes parameter 2 yaitu 4,75sec

Grafik 8. Bronco Fitness Test



Rata – rata tes parameter 1 yaitu 5,67\menit mengalami peningkatan pada tes parameter 2 yaitu dengan hasil 5,53\menit

4. PEMBAHASAN

a. Indeks Masa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) ialah pengukuran besar rasio gizi yang dimiliki seorang individu, yang di ukur secara sederhana. (Priyanggono & Kumaat 2021). Tubuh yang ideal ialah tubuh yang proposional antara berat badan dan tinggi badan, IMT sendiri sangat berperan penting dalam mempengaruhi prestasi atlet. Dilihat dari hasil data dan grafik menunjukkan, IMT pemain porprov KONI Situbondo mengalami peningkatan anatar tes parameter I dan tes parameter II. Pada rata – rata IMT tes parameter 1 memperoleh hasil 23,02 Kg/m² (pra obesitas) sedangkan rata – rata IMT tes parameter 2 memperoleh hasil 23,08 Kg/m² (pra obesitas). Dilihat dari norma yang ada yaitu :

Tabel 1. Norma Penilaian IMT

Indeks Massa Tubuh	Kategori
< 18.5	Berat badan kurang
18.5 – 22.9	Berat badan normal
≥ 23.0	Berat badan lebih
23.0 – 24.9	Pra obesitas
25.0 – 29.9	Obesitas I
≥ 30.0	Obesitas II

Sumber : Mahfud, (2020)

Norma di atas sudah menunjukkan hasil atau data IMT atlet futsal situbondo berada di kategori pra obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa atlet futsal porprov KONI situbondo perlu memperhatikan proposional tubuh antara berat badan dan tinggi badan.

b. Flexibility

orang yang sedang memainkan permainan futsal bisa diartikan atau disebutkan mempunyai sebuah tingkatan kelentukan dengan lebih sempurna bila mempunyai ruangan untuk bergerak pada sendi yang luas dan mempunyai beberapa otot dengan lebih fleksibel.

Dengan adanya sebuah kondisi kelentukan menjadi suatu komponen dengan menjadi keutamaan yang menjadikan kelentukan butuh untuk dilakukan sebuah Latihan yang tepat. Orang yang bermain futsal selanjutnya melakukan pengolahan terhadap suatu bola dan menghapi berbagai hambatan dari lawan bermainnya menggunakan Gerakan tubuh dengan lebih elastis. kelentukan sebagai bentuk kompetensi dari sendi guna melaksanakan sebuah gerakan dalam ruang pergerakan sendi dengan cara lebih optimal berdasarkan sebuah kemungkinannya melakukan gerakan. Elastisitas beberapa ligament, tendon dan otot, juga memberikan sebuah pengaruh pada proses kelentukannya. (Nurhasan 2005:18). Dilihat data dan grafik pada rata – rata flexibility KONI Situbondo menunjukkan hasil yang menurun pada tes parameter I dan tes parameter II, ditunjukkan dengan hasil rata – rata tes flexibility parameter 1 adalah 41cm di kategori (sangat baik), dan pada rata - rata tes parameter 2 yaitu 35cm di kategori (baik). Hal ini dilihat dari norma yang ada yaitu :

Tabel 2. Norma Penilaian Flexibility

Kategori	Prestasi (cm)
sangat baik	≥40
baik	31 – 39
cukup	21 – 30
kurang	17 – 20
sangat kurang	≤16

Sumber : Nurhasan, (2007)

Hal ini tentunya perlu adanya pemfokusan dari pelatih pada tes ini, agar para atlet mempunyai performa yang lebih baik. Dikarenakan dalam futsal, flexibility sangat diperlukan dalam taktik permianannya.

c. Push up

Push up merupakan olahraga yang mempunya fungsi menguatkan otot bisep dan trisep. Push up mempunyai sebuah tujuan dalam melakukan pengukuran terhadap daya tahan kekatan otot bagian atas (Sepdanius. dkk, 2019). Data pada grafik rata – rata yang diperoleh di KONI Situbondo menunjukkan peningkatan hasil pada tes parameter I dan tes parameter II. Rata – rata yang diperoleh pada tes pameter I adalah 25/30sec di kategori (kurang) dikategori sedangkan tes parameter 2 yaitu 28,52/30sec di kategori (kurang). Hal ini dilihat dari norma yang ada yaitu :

Tabel 3. Norma Penilaian Push Up

Kategori	Nilai
baik sekali	> 54
baik	45 – 54

cukup	35 – 44
kurang	20 – 34
kurang sekali	< 20

Sumber : Mac, (2018)

Hal ini perlu adanya usaha lebih extra antara pelatih dan juga atlet dalam meningkatkan daya tahan otot.

d. *Sit Up*

Sit up adalah olahraga yang memiliki fungsi mengukur kekuatan otot perut yang dilakukan pengukuran terhadap sebuah proses untuk menjalankan tes berbaring duduk lutut tekuk dengan waktu 30 detik, (Wirawan, Oce 2017). Data rata – rata yang didapat dari tes parameter I dan tes parameter II di KONI Situbondo mengalami peningkatan yaitu pada tes parameter I yaitu 26,94/30sec dikategori (kurang) dan mengalami kenaikan pada tes parameter 2 yaitu 28,88/30sec di kategori (kurang).

Hal ini dilihat dari norma yang ada yaitu :

Tabel 4. Norma Penilaian *Sit Up*

Norma	Nilai
baik sekali	> 49
baik	40 - 49
cukup	31 - 39
kurang	25 - 30
sangat kurang	<25

Sumber : Wood, (2008)

Hal ini perlu adanya dokus dari pelatih pada atlet untuk bekerja sama meningkatkan daya tahan otot perut.

e. *Standing Broad Jump*

Standing Broad Jump sebagai bentuk tes lompat jauh tanpa awalan guna melakukan sebuah pengukuran daya ledak otot tungkai menuju ke depan (Wirawan, Oce 2017). Power maupun disebut dengan daya ledak sebagai kompetensi melakukan gerak dengan cara eksplosif untuk unsur tenaga dengan begitu bervariasi diperlukan pada banyaknya cabang olahraga lebih khusus futsal (Suharno, 1985: 59). Melihat dari data yang ada pada tes parameter I dan tes parameter II mengalami peningkatan yaitu pada tes parameter I. adalah 220,1cm pada kategori (sedang) dan pada tes parameter 2 yaitu dengan hasil 235,6cm pada kategori (sedang). menurut norma yaitu :

Tabel 5. Norma Penilaian *Standing Broad Jump*

Kategori	Skor (cm)
Baik sekali	280 – 315
Baik	254 – 279
Sedang	220 – 253
Kurang	190 – 219

Kurang sekali	< 189
---------------	-------

Sumber : Jhonson dan Nelson, (2000)

Hal ini perlu adanya fokus pada atlet untuk meningkatkan daya ledak otot.

f. *Shuttle Run*

Shuttle Run ialah mengukur kelincahan yang dilaksanakan yang menerapkan tes lari bolak – balik (Wirawan, Oce 2017). Tes ini dilakukan dengan berlari menggunakan lintasan yang telah disediakan. Semakin cepat waktu yang diperoleh maka akan semakin baik. Pada data yang diperoleh di KONI Situbondo rata – rata tes shuttle run menunjukkan adanya penurunan yaitu pada rata- rata tes parameter I yaitu 10,67sec di kategori (baik) dan pada rata – rata tes parameter 2 yaitu 10,72sec di kategori (baik).

Tabel 6. Norma Penilaian *Shuttle Run*

Norma	Prestasi (detik)
baik sekali	< 10,36
baik	10,88 – 10,37
cukup	11,93 – 10,89
kurang	12,98 – 11,94
sangat kurang	> 12,98

Sumber : Nurhasan, (2007)

Hal ini patut untuk terus dimaksimalkan agar performa altet tidak menurun.

g. *Sprint 30 Meters*

Kecepatan sebagai sebuah komponen fisik dengan lebih dasar,yang menjadikan kecepatan sebagai bentuk faktor yang menentukan dilakukan pada segala cabang olahraga salah satunya ialah cabang olahraga futsal (Mochammad Sajoto 1988:21). *Sprint 30 meters* adalah tes lari secepat mungkin dengan jarak 30 meter, semakin sedikit waktu yang di peroleh maka akan semakin bagus. Data yang diperoleh KONI Situbondo menunjukkan adanya peningkatan pada tes ini, hal ini harus terus diperhatikan dan di tingkatkan. Rata – rata tes parameter 1 yaitu 4,87sec di kategori (kurang sekali) mengalami penurunan pada tes parameter 2 yaitu 4,75sec. di kategori (kurang sekali). Menurut norma yang ada yaitu :

Tabel 7. Norma Penilaian *Sprint 30 Meters*

Norma	Prestasi (detik)
baik sekali	< 4,0
baik	4,0 - 4,2
cukup	4,3 - 4,4
kurang	4,5 - 4,6
kurang sekali	>4,6

Sumber : Mac, (2018)

Hal ini juga perlu perhatian bagi pelatih agar atlet yang memiliki kecepatan agar melakukan test ini dengan sungguh-sungguh.

h. Bronco Fitness Test

dalam sebuah item tes Bronco dengan mempunyai suatu tujuan dalam melakukan pengukuran terhadap daya tahan tial atlet futsal Puslatda Jawa Timur dengan dilaksanakan untuk melakukan lari yang jauhnya 20 meter bolak balik, selanjutnya 40 meter bolak balik, dan 60 meter bolak balik dilakukan dengan 6 kali secara berulang (Erlangga. N, 2021) negara yang memomulerkan Tes bronco yang dimaksud yaitu Australia yang digunakan dalam melakukan pengukuran daya tahan atlet rugby pada negara tersebut, selanjutnya dilakukan pemberian pelatihan terhadap atlet Puslatda Jatim menjadi proses untuk mengukur tes daya tahan (Gregori Wilson, 2010). Tes bronco merupakan salah satu instrument tes pada tes fisik futsal yang diterapkan oleh Koni Jatim pada kegiatan PON di papua 2021 (Erlangga, N. 2021). Hasil data yang diperoleh menunjukkan adanya kenaikan di rata – rata pada tes parameter 1 dan tes parameter 2 hal ini perlu adanya focus dalam memingkatkan performa test. Dengan hasil rata – rata tes parameter 1 yaitu 5,67\menit berada di kategori (tidak lolos target) dan mengalami kenaikan pada tes parameter ke 2 yaitu dengan hasil 5,53\menit di kategori (mendakati target). Kategori dengan dinyatakan lolos pada targetnya menggunakan catatan waktu tes tidak lebih dari <5,30 menit selanjutnya dilakukan dalam mendakati targetnya 5,31-5,58 menit dengan tidak dinyatakan lolos >5,59 menit

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Sesuai dengan data penelitian yang dihasilkan dan ditunjukkan tersebut, diperoleh sebuah kesimpulan mengenai sebuah kompetensi dalam suatu Kondisi fisil atlet futsal Porprov KONI (Komite Olahraga Nasional) Situbondo dalam setiap *item test*, terjadi sebuah kondisi yang meningkat dan terdapat pula mengalamai kondisi yang menurun di tes parameter 1 dan tes parameter 2. Item test dengan terjadinya sebuah proses yang meningkat antara lain : *IMT, Push up, Sit up, Standing board jump, Sprint 30 meter, Bronco fitness test*

Dan mengalami penurunan di item test *Shuttle run* Keseluruhan proses yang dihasilkan sebuah data dengan sudah lebih dari optimal dilakukan oleh atlet dalam memperoleh sebuah data yang tepat dan akurat guna mempersiapkan diri dalam ajang Porprov (Pekan Olahraga Provinsi)

Saran

Dalam dilakukannya penelitian tersebut menjadikan sebuah harapan pada penelitian yang

dilakukan bisa dijadikan sebuah bahan untuk mempertimbangkan dan mengevaluasi untuk sebuah kondisi yang lebih baik pada fisik atlet futsal KONI (Komite Olahraga Nasional) Situbondo dan Staf Pelatih supaya lebih maksimal lagi dalam meningkatkan pada masing-masing tes Parameter yang dilakukan oleh pihak KONI agar meminimalkan penurunan di setiap *item test* agar mampu memberikan prestasi dalam ajang PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi).

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada Saya ucapkan terimakasih kepada Bapak Ibu Dosen yang telah membimbing saya sampai sejauh ini dan akhirnya saya bisa menyelesaikan artikel ilmiah ini, serta saya ucapkan banyak banyak terimakasih kepada orang tua dan teman-teman yang sudah memberikan dukungan dan semangat untuk dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini. tidak lupa juga saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak Ibu admin jurusan yang sudah membantu untuk masalah administrasi.

REFERENSI

- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Bahtiar, Y. 2019. Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra Porprov Jawa Timur 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 2, No. 1, Tahun 2019.
- Erlangga. N. Z., Subagio. I., 2021. Status Kondisi Fisik Atlet Futsal Puslatda Jatim 100/IV. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 4, No. 7, Tahun 2021.
- Mahfud. I., Gumantan, A., Fahrizqi. E.B., 2020. Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepak bola Universitas Teknokrat Indonesia Satria. *Journal Of “Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis”* Volume 3, Nomor 1. 9 – 13.
- Mac, Brain. 2018. *30m acceleration test*. (online) <https://www.brainmac.co.uk30accel.htm>
- Mac, Brain. 2018. *Run Test*. (online) <https://www.brainmac.co.uk/runtest.htm>
- Mac, Brain. 2018. *Sit Up Tes*. (online) <https://www.brainmac.co.uk/situptst.htm>
- [Mulyono, M. A. 2014. Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta: Laskar Aksara](#)
- Lhaksana, J., & Pardosi, I. H. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal : Teknik Dasar Bermain Futsal, Strategi Bermain Futsal / Justinus Lhaksana, Ishak H. Pardosi. Raih Asa Sukses.*

- Nurhasan. 2005. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nurhasan & Hasanudin, D. 2007. Tes dan Pengukuran Keolahrgaan. Bandung: FPOK UPI.
- Puspodari, P., & Muharram, N. A. 2018. Evaluasi Tingkat VO2Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATAKOT) Kediri Tahun 2018. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG), 1(1), IKOR 11-15. Retrieved from <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnasalenalog/article/view/181>
- Priyanggono, M., & Anita Kumaat, N. 2021. Kontribusi IMT (Indeks Massa Tubuh) Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Pada Atlet Hoki Putra Puslatcab Kab. Gresik.
- Setyawan, A. 2010. Teknik Permainan Futsal. Sunda Kelapa Pustaka.
- Sepdanius. E., Rifki. M. S., Komaini A. 2019. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok : PT RajaGrafindo Persada
- Silado, R. F. 2021. Analisis Hasil Kondisi Fisik Atlet Futsal KONI Sidoarjo Pada Tahun 2018 dan 2019. Jurnal Prestasi Olahraga. Vol. 4, No. 6, Tahun 2021.
- Sriundy. 2015. Metodologi Penelitian. UNESA. *University Press*.
- Sugiono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Suharno. H. P. 1986. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Wiriawan, Oce. 2017. Panduan Pelaksanaan tes & Pengukuran Olahragawan. Yogyakarta. Thema Publishing.