



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Academy Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi

Shandi Kurniawan, Edwarsyah, Syafruddin, Aldo Naza Putra

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
shandikurniawann@gmail.com, syahedwar@yahoo.co.id, syafruddin@fik.unp.ac.id,
aldoaquino87@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kecepatan, Daya Ledak, Kelincahan, Daya Tahan

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik pemain futsal academy gemilang Kabupaten Batanghari Jambi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif bertujuan mendeskripsikan keadaan saat penelitian dilakukan. Populasi penelitian adalah pemain futsal academy gemilang Kabupaten Batanghari Jambi sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling yaitu sebanyak 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes lari 30 meter kecepatan, tes *standing broad jump* daya ledak, *shuttle run* kelincahan dan daya tahan menggunakan *bleep test*. Data diperoleh dengan metode statistik deskriptif. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa (1) kecepatan pemain pada tingkat kurang sekali 5,67 detik. (2) daya ledak pemain pada tingkat kurang rata-rata 2,046 meter. (3) Kelincahan pemain pada tingkat baik sekali rata-rata 8,47 detik. (4) Daya tahan pemain pada tingkat sangat kurang rata-rata 34,67 ml/kg/menit.

Keywords : *Speed, Power, Agility, Endurance*

Abstrack : *The purpose of this study was to determine the physical condition of the brilliant futsal academy players in Batanghari Jambi Regency. This type of research is descriptive aimed at describing the current state of the study. The population of the study was the futsal academy brilliant players in Batanghari Jambi Regency as many as 20 people. Sampling was carried out with a total sampling technique of 20 people. To obtain research data, a 30 meter speed run test was used, a standing broad jump test for explosive power, agility and endurance shuttle runs using a bleep test. Data obtained by descriptive statistical method. Based on the results of data analysis, it is known that (1) the player's speed is at a level less than 5.67 seconds. (2) the explosive power of players at a level less than 2,046 meters on average. (3) Player agility at excellent level averages 8.47 seconds. (4) The endurance of players at a very low level is 34.67 ml/kg/minute on average.*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang permainan olahraga yang tujuan utamanya mencari sebuah kemenangan

dengan cara mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan berusaha mengantisipasi/mencegah lawan supaya tidak mencetak ke gawang kita dengan tetap mengedepankan

aturan-aturan yang dibuat pada cabang olahraga futsal. Olahraga futsal merupakan permainan tim dengan penuh kecepatan. Dari keadaan ukuran lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepak bola, sampai membuat kesalahan dalam melakukan teknik dan taktik sedikit terlik. Teknik yang sangat baik harus dimiliki oleh seorang pemain futsal untuk mencapai prestasi tertinggi.

Dalam upaya meningkatkan prestasi yang maksimal dalam permainan futsal dipengaruhi oleh faktor internal yaitu motivasi yang tinggi dari pemain dalam berlatih untuk mencapai prestasi yang tinggi. Faktor internal lainnya yang menjadi faktor paling penting adalah kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara untuk pencapaian prestasi dalam futsal.

kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat di pisahkan. Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan. Kondisi fisik harus ditingkatkan agar dalam bermain futsal menjadi bagus karena kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi fondasi dalam bermain futsal. Sebagaimana menurut Debyanto *dkk*, (2022) bahwa futsal menuntut kondisi fisik yang baik bagi tiap pemainnya. kondisi fisik yang baik sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Apabila penampilan fisik buru tentu

akan berdampak buruk pula pada teknik dan taktiknya, begitupun sebaliknya penampilan fisik yang baik akan berdampak baik bagi teknik dan taktiknya dalam bermain. Menurut Dwiapta dan Yaslindo (2017) kondisi fisik yang baik memiliki manfaat, diantaranya pemain mampu dengan mudah mempelajari keterampilan yang sulit, tidak mudah Lelah, serta program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya kendala. Menurut Lhaksana (2012) komponen kondisi fisik yang menjadi perhatian dalam olahraga futsal adalah strength, speed, dan endurance karena faktor tersebut sangat mendukung dalam pencapaian prestasi dalam futsal tanpa mengenyampingkan komponen fisik lainnya.

Kondisi fisik atlet sangat penting disadari oleh pelatih dan tentunya atlet itu sendiri. Seorang pelatih harus mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seorang pemain futsal akan mencapai suatu prestasi optimal maka harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Dengan demikian, untuk mencapai suatu prestasi yang optimal, keempat aspek pendukung tersebut harus dilaksanakan dengan baik. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik pemain futsal maka akan sulit dalam mencapai prestasi yang optimal.

Dari kutipan di atas jelas bahwa didalam peningkatan prestasi seorang atlet maka diperlukan berbagai macam pembinaan kondisi fisik. Pembinaan kondisi fisik merupakan pembinaan

awal dan sebagai dasar pokok dalam mengikuti pelatihan olahraga untuk mencapai suatu prestasi. Dengan dimilikinya kondisi fisik yang prima oleh setiap atlet akan dapat tercapai suatu prestasi yang optimal.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fisik pemain futsal academy gemilang Kabupaten Batanghari Jambi. Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal academy gemilang Kabupaten Batanghari Jambi. Sedangkan waktu peneliti berlangsung pada bulan Juni 2022. Setelah semua data dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan melihat Kondisi Fisik Pemain Futsal Academy Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi maka teknik analisis yang dapat digunakan adalah dengan *statistic deskriptif* (tabulasi frekuensi) dengan perhitungan menggunakan rumus menurut Usman dalam Arsil dan Antoni (2018)

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel atau responden

HASIL

1. Kecepatan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kekuatan dari 20 orang sampel maka pemain yang memiliki

tingkat kemampuan kecepatan dengan klasifikasi kurang dan kurang sekali 18 orang (90%). 1 orang (5%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi sedang dengan perolehan nilai berkisar antara 4,35-4,72. 0 orang (0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 3,92-4,34. 1 orang (5%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara 3,58-3,91.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Academy Gemilang Futsal

No.	Nama	Prestasi (detik)	Frekuensi	
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	Baik	3,58 -	0	0%
	Sekali	3,91		
2	Baik	3,92 -	1	5%
		4,34		
3	Sedang	4,35 -	0	0%
		4,72		
4	Kurang	4,73 -	1	5%
		5,11		
5	Kurang Sekali	5,12 -	18	90%
		5,50		
Total			20	100%

2. Daya Ledak

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data daya ledak dari 20 orang sampel 3 orang (15%) memiliki kemampuan daya ledak termasuk klasifikasi kurang sekali dengan perolehan nilai berkisar antara <1,70 detik. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak dengan klasifikasi kurang ada 5 (25%). 4 orang

(20%) memiliki kemampuan daya ledak termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 2,13 – 2,03 detik. 4 orang (20%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 2,25 – 2,14 detik. 4 orang (20,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar > 2,25 detik.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Pemain Academy Gemilang Futsal

No.	Nama	Prestasi (detik)	Frekuensi	
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1.	Sangat Baik	> 2,25	4	20%
2.	Baik	2,25 - 2,14	4	20%
3.	Cukup	2,13 - 2,03	4	20%
4.	Kurang	2,02 - 1,71	5	25%
5.	Sangat Kurang	<1,70	3	15%
Total			20	100%

3. Kelincahan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kelincahan dari 20 orang sampel maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelincahan dengan klasifikasi sedang, baik, kurang dan kurang sekali tidak ada (0,0%). 20 orang (100%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara < 12.10 detik.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Academy Gemilang Futsal

No	Nama	Prestasi (Detik)	Frekuensi	
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1.	Baik Sekali	< 12.10	20	100%
2.	Baik	12.11 – 13.53	0	0%
3.	Sedang	13.54 – 14.96	0	0%
4.	Kurang	14.98 – 16.39	0	0%
5.	Kurang Sekali	>16.40	0	0%
TOTAL			20	100%

4. Daya Tahan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data daya tahan dari 15 orang sampel maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan dengan klasifikasi sedang dan rendah ada 15 orang (75%). 1 orang (5%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi kurang dengan perolehan nilai berkisar antara 37,3 – 38,1 ml/kg/menit. 4 orang (20%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi cukup baik dengan perolehan nilai berkisar antara 38,2 - 43,6 ml/kg/menit. 0 orang (0%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi tinggi dengan perolehan nilai berkisar antara $\geq 57,0$ ml/kg/menit.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Pemain Futsal Academy Gemilang

No.	Nama	Prestasi (detik)	Frekuensi	Frekuensi
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1.	Istimewa	$\geq 57,0$	0	0%
2.	Baik Sekali	51,7 - 56,9	0	0%
3.	Baik	43,7 - 51,6	0	0%
4.	Cukup Baik	38,2 - 43,6	4	20%
5.	Kurang	37,3 - 38,1	1	5%
6.	Sangat Kurang	$\leq 37,2$	15	75%
Jumlah			20	100%

PEMBAHASAN

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar. Menurut Rudiansyah dan Suwirman (2019) seorang pemain futsal harus memiliki kecepatan yang baik. Hal ini dikarenakan kecepatan dibutuhkan oleh pemain untuk melakukan serangan dengan baik dalam permainan futsal. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kecepatan Pemain Academy Gemilang Futsal Kabupaten Batanghari, Jambi. Sebesar 5,67 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian tes lari 30 meter maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kecepatan berada pada klasifikasi Kurang Sekali.

Pada olahraga futsal daya tahan diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata Daya Ledak Academy Gemilang Futsal Kabupaten Batanghari sebesar 2,046 meter. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *Standing broad jump* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kekuatan berada pada klasifikasi kurang.

Dalam permainan futsal kondisi kelincahan sangat diperlukan untuk mengontrol bola baik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan, pemain futsal yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancer, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem saraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kelincahan pemain Academy Gemilang Kabupaten Batanghari sebesar 8,47 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *shuttle run test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelincahan berada pada klasifikasi baik sekali.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata daya tahan Academy Gemilang Kabupaten Batanghari sebesar 34,67 ml/kg/menit. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *bleep test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa

tingkat kemampuan daya tahan berada pada klasifikasi Sangat Kurang

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada kondisi fisik Pemain Futsal Academy Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

Kondisi fisik Pemain Futsal Academy Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi masih kurang karena dapat dilihat dari tingkat rata – rata dari kecepatan tergolong kurang sekali. Rata –rata daya ledak Pemain Futsal Academy Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi 2,046 meter tergolong kurang. Rata – rata kelincahan Pemain Futsal Academy Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi 8,47 detik tergolong kategori baik sekali. Rata – rata daya tahan Pemain Futsal Academy Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi 34,67 ml/kg/menit tergolong kategori sangat kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. & Antoni, D. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Debyanto,K., Atradinal, Yulifri & Edwarsyah. 2022. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 5(2): 85–91.
- Dwiapta,Y.,& Yaslindo, Y. 2017. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB*

Pamungkas Padang. Jurnal JPDO, 3(1): 14–20.

Lhaksana,J. 2011. *Taktik & Strategi FUTSAL Modern*. Jakarta: Be Champion.

Rudiansyah, P. & Suwirman. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Team Futsal Kabupaten Padang Pariaman*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 2(8): 39–43