



TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PAYAKUMBUH

Randa Trio Saputra, Asep Sujana Wahyuri, Yulifri, Aldo Naza Putra

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
triosaputraranda@gmail.com , asepswpo@fik.unp.ac.id, yulifri@fik.unp.ac.id,
aldoaquino87@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kondisi Fisik, Futsal.

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini berawal dari menurunnya prestasi pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh dalam beberapa pertandingan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh. Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang pemain. Data dikumpulkan menggunakan tes. Daya tahan diukur dengan *bleep test*, kecepatan diukur dengan *sprint 30 Meter*, kelincahan diukur dengan *T-Test*, dan koordinasi mata-kaki diukur dengan tembakan sasaran. Data di analisis dengan menggunakan teknik presentase. Hasil penelitian ditemukan bahwa, daya tahan pemain pada kategori cukup, kecepatan pemain pada kategori baik, untuk kelincahan pada kategori rata-rata, dan koordinasi pada kategori baik. Artinya masih banyak pemain futsal yang belum memiliki kondisi fisik yang baik maupun sangat baik.

Keywords : *physical condition, futsal.*

Abstrack : *The problem in this study stems from the declining performance of the futsal players of the Payakumbuh State High School 1 in several matches. The purpose of the study was to determine the physical condition of the futsal players of the State High School 1 Payakumbuh. This type of research is descriptive research. The population in this study were all futsal players at Payakumbuh State High School 1. The sampling technique used was total sampling, where all members of the population were sampled with a total of 20 players. Data were collected using tests. Endurance was measured by bleep test, speed was measured by 30 Meter sprint, agility was measured by T-Test, and eye-foot coordination was measured by target shooting. The data were analyzed by using the percentage technique. The results of the study found that the endurance of the players in the sufficient category, the speed of the players in the good category, for agility in the average category, and coordination in the good category. This means that there are still many futsal players who do not have good or very good physical condition.*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir

diseluruh dunia termasuk Indonesia. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kondisi fisik

yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap individu pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang harus baik juga. Menurut Justinus (2011), sehebat apapun seseorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang main. Seiring masuknya futsal ketingkat, kabupaten/kota, provinsi maupun nasional menjadikan daya tarik tersendiri bagi tim futsal sekolah untuk bersaing di ajang bergengsi seperti piala Pocari Sweat *Championship*, piala hydro choco yang menjadi ajang untuk mendapatkan gelar juara di setiap pertandingan. Salah satu tim futsal sekolah yang mengikuti kompetisi pocari sweat futsal championship ialah Futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh. Tahun 2016 belum memberikan hasil yang maksimal. Pada tahun 2017 hingga tahun 2018 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh berhasil menjuarai kompetisi ini Sumatera Barat ke tingkat nasional. Namun di tahun 2019 futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh hanya lolos di 8 besar. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan daya tahan aerobic, kemampuan kecepatan kemampuan kelincihan,

kemampuan koordinasi, dan kemampuan kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan hanya untuk menggambarkan atau mengungkapkan suatu apa adanya. Menurut Best dalam Sukardi (2003) Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang pemain. Data dikumpulkan menggunakan tes. Daya tahan diukur dengan *bleep test*, kecepatan diukur dengan *sprint* 30 Meter, kelincihan diukur dengan *T-Test*, dan koordinasi mata-kaki diukur dengan tembakan sasaran. Data di analisis dengan menggunakan teknik presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

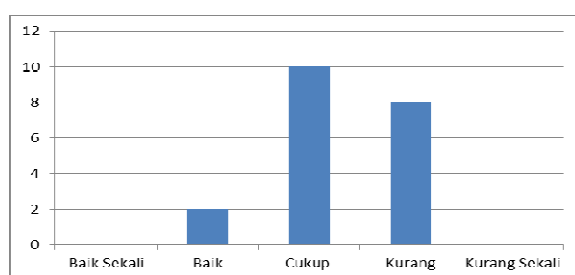
A. HASIL

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan menggunakan *bleep test*, kecepatan menggunakan *sprint* 30 meter, kelincihan dengan *T-test* dan koordinasi dengan tes tembakan sasaran terhadap 20 pemain futsal dilihat melalui tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh.

| No | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif | Kategori |
|--------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|
| 1 | ≥ 68.5 | 0 | 0% | Baik Sekali |
| 2 | 57.5-68.4 | 2 | 10% | Baik |
| 3 | 46.5-57.4 | 10 | 50% | Cukup |
| 4 | 35.5-46.4 | 8 | 40% | Kurang |
| 5 | ≤35.4 | 0 | 0% | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 20 | 100% | |

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 20 pemain tidak ada pemain yang memiliki kondisi fisik dengan kategori baik sekali (0%), kategori baik terdapat 2 orang pemain (10%), pada kategori cukup terdapat 10 orang pemain (50%), dan pada kategori kurang terdapat 8 orang pemain (40%), dan tidak ada pemain yang memiliki kondisi fisik dengan kategori sangat kurang (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 1. Histogram distribusi kelincihan pemain futsal SMA Negeri 1 Payakumbuh

B. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kemampuan kondisi fisik

Pemain Futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh berada pada kategori cukup. Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi. Menurut Bafirman (2019) tanpa latihan fisik secara sistematis prestasi tinggi tidak mungkin dicapai. Prestasi yang tinggi hanya bisa dicapai oleh mereka yang berbakat dan berlatih secara sistematis. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga futsal adalah daya tahan. Seorang pemain futsal yang memiliki daya tahan yang baik akan semakin bagus staminanya, begitupun sebaliknya. Pemain yang tidak mempunyai kemampuan daya tahan yang baik akan sangat terlihat pada pertandingan dimana pemain akan mengalami penurunan stamina, kekuatan dan konsentrasi. Daya tahan sangat diperlukan guna menunjang keberhasilan pemain dalam menyelesaikan pertandingan futsal mulai dari babak pertama dan melanjutkan pertandingan kebabak selanjutnya. Kecepatan merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki pemain futsal. Pemain yang memiliki kemampuan kecepatan yang bagus akan sangat mudah dalam melakukan serangan, dan juga mudah dalam mengantisipasi serangan yang dilakukan oleh lawan. Kelincihan dalam olahraga futsal sangat diperlukan bagi seorang pemain karena pemain harus melakukan gerakan-gerakan cepat dan mampu merubah posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangannya. Menurut Aldo (2017) kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan

cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Tinjauan kondisi fisik pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh berada pada kategori cukup. Pada cabang olahraga futsal seorang pemain yang memiliki daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi yang bagus akan mampu mempertahankan kondisi selama pertandingan. Hal ini akan sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi pemain futsal. Apabila pemain memiliki kondisi fisik yang tidak baik pemain akan sangat mudah merasakan kelelahan, kurang gesit dan lincah dalam bertanding, dan pemain akan mudah kehilangan kesempatan dalam melakukan penyerangan jika tidak memiliki daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi yang baik. Ditemukan bahwa dari 20 pemain, tidak ada satupun pemain yang berada pada kategori baik sekali, terdapat 2 orang pemain yang berada pada kategori baik, selanjutnya ditemukan 10 pemain pada kategori cukup, kemudian 8 pemain pada kategori kurang dan tidak ada satupun pemain yang berada pada kategori sangat kurang. Oleh sebab itu kemampuan kondisi fisik pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh harus ditingkatkan dengan melatih komponen daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi melalui proses latihan yang disusun terencana dan sistematis supaya pemain memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik sehingga dapat menunjang prestasi pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh. Pelatih harus

memberikan bentuk-bentuk latihan yang terptogram dan berkesinambungan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain futsal.

KESIMPULAN

1. Daya Tahan

Kemampuan daya tahan dari 20 pemain futsal SMA Negeri 1 Payakumbuh ditemukan 4 orang pemain futsal pada kategori Excellent, 1 orang pada kategori diatas rata-rata, 7 orang pada kategori rata-rata, 4 orang pemain pada kategori dibawah rata-rata, dan 4 orang pemain pada kategori kurang sekali. Artinya sebagian besar pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh memiliki kemampuan daya tahan yang rata-rata.

2. Kecepatan

Kemampuan kecepatan dari 20 pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh ditemukan 5 orang pemain pada kategori baik sekali, 14 orang pemain pada kategori baik, dan 1 orang pemain pada kategori sedang. Artinya sebagian besar pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh memiliki kemampuan kecepatan yang baik.

3. Kelincahan

Kemampuan kelincahan dari 20 pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh ditemukan 14 orang pemain pada kategori rata-rata, dan 6 orang pemain pada kategori kurang. Artinya sebagian besar pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh memiliki kemampuan kelincahan yang rata-rata.

4. Koordinasi

Kemampuan koordinasi dari 20 pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh ditemukan 15 orang pemain pada kategori baik, dan 5 orang pemain pada kategori sedang. Artinya sebagian besar pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh memiliki kemampuan koordinasi yang baik.

5. Kondisi Fisik

Kemampuan kondisi fisik dari 20 pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh ditemukan 2 orang pemain futsal pada kategori kondisi fisik yang baik, kemudian terdapat 10 orang pemain futsal pada kategori kondisi fisik yang cukup, dan 8 orang pemain futsal yang memiliki kondisi fisik yang berada pada kategori kurang. Artinya kondisi fisik pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh memiliki kondisi fisik yang cukup.

Bafirman, Asep Sujana Wahyuri. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok : Rajawali Pres

DAFTAR PUSTAKA

- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta : Be champion
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Putra Aldo Naza, Vivaldi Gazali. 2017. Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga volume 16 No. 2, Desember 2017*