



Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Karambia Tuo Fc U 17 Mandau Kabupaten Bengkalis

Ranny Misda, Aldo Naza Putra, Haripah Lawanis, Frizki Amra

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

ranimisda0@gmail.com, aldoaquino87@fik.unp.ac.id, haripahlawanis@fik.unp.ac.id, frizkiamra@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain futsal Futsal Karambia Tuo Fc U 17 Mandau Kabupaten Bengkalis. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain Futsal Karambia Tuo Fc U 17 Mandau Kabupaten Bengkalis. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan Konig futsal kelurahan Air Jamban Kecamatan Mandau yang dilaknsakan pada bulan Desember 2022. Pengambilan sample dilakukan dengan teknik *proposive sampling*. Artinya semua anggota populasi dijadikan sampel, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *Yo-Yo Intermittent level 1*, 2) *The Curved Test*, dan *The Arrowhead Agility Test*. teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah 1) Kemampuan daya tahan pemain tergolong kategori low atau lemah. 2) Kemampuan kecepatan pemain futsal tergolong kategori excellent, dan 3) Kemampuan kelincahan pemain futsal tergolong kategori poor atau sangat buruk.

Keywords : *Physical Condition*

Abstract : *The problem of this research is the decline in the performance of futsal players Futsal Karambia Tuo Fc U 17 Mandau, Bengkalis Regency. the purpose of this study was to determine the level of physical condition of Futsal Karambia Tuo Fc U 17 Mandau players, Bengkalis Regency. This type of research is descriptive research. This research was carried out in the Konig futsal field, Air Jamban sub-district, Mandau District which was held in December 2022. Sampling was carried out using a proposive sampling technique. This means that all members of the population were sampled, thus the number of samples in this study totaled 25 people. The instruments used in this study were: 1) Yo-Yo Intermittent level 1, 2) The Curved Test, and The Arrowhead Agility Test. data analysis technique using descriptive statistical analysis percentage. The results of this study are 1) The endurance ability of the players is classified as low or weak. 2) The speed ability of futsal players is classified as excellent, and 3) The agility ability of futsal players is classified as poor or very bad.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada

pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang

melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017). Menurut Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020) “pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga futsal Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Disamping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang berkualitas.

Futsal merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Menurut Laksana (2012) “futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus”. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat dari

anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Berawal dari hobi bermain sepak bola karena tidak adanya lapangan dan waktu luang, banyak masyarakat yang mengalihkan hobinya ke olahraga futsal. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub futsal yang tersebar diseluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan

Untuk dapat meraih prestasi futsal yang baik hendaknya dibutuhkan pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan kontiniu. Selain latihan strategi dan teknik untuk meningkatkan skill pemain, latihan fisik juga dibutuhkan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain. Karena kebanyakan para pemain futsal saat ini baik dalam mengolah bola atau memiliki skill yang baik tetapi tidak diiringi dengan daya tahan aerobik yang baik pula. Sehingga banyak para pemain yang kelelahan dan tidak mampu memperlihatkan kemampuannya lagi di saat pertandingan masih separuh jalan.

Berdasarkan Observasi dan Wawancara yang penulis lakukan dengan pelatih Futsal KTFC U 17 Mandau sering sekali mengikuti turnamen futsal umum maupun tingkat SMA di kecamatan Mandau ataupun diluar kecamatan Mandau. Salah satu turnamen yang pernah diikuti KTFC U 17 yaitu turnamen pelajar di Bagan Siapi-api. Namun setahun belakangan ini KTFC U 17 Mandau sudah jarang sekali merasakan gelar juara. Dari turnamen terakhir yang diikuti KTFC U 17 Mandau hanya mampu lolos hingga delapan besar dalam turnamen yang diikuti 18 club dengan 123actor gugur. Turnamen yang di ikuti yaitu turnamen Idola Cup 2022 yang di adakan di lapangan Konig Futsal.

Peneliti menduga faktor yang menyebabkan atau yang mempengaruhi bermain futsal tersebut adalah faktor kondisi fisik, daya tahan, kemampuan teknik, taktik, mental dan pelatih serta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan. Berpedoman pada penjelasan diatas maka diantara faktor dominan dapat mempengaruhi bermain futsal KTFC U 17 mandau adalah faktor kondisi fisik.

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif dimana penelitian bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan (Arikunto: 2010) bahwa "penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian". Penelitian ini dilaksanakan dilapangan Konig futsal kelurahan Air Jamban Kecamatan Mandau yang dilaknsakan pada bulan Desember 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal KTFC Mandau Kabupaten Bengkalis sebanyak 125 orang dan pemain futsal KTFC U 17 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis sebanyak 25 orang. Pengambilan sample dilakukan dengan teknik *proposive sampling*. Artinya semua anggota populasi dijadikan sampel, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *Yo-Yo Intermittent level 1*, 2) *The Curved Test*, dan *The Arrowhead Agility Test*. teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

HASIL

1. Daya tahan aerobik Pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan aerobik menggunakan *yo-yo recovery test* terhadap 25 orang pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 15.00 detik, nilai terendah 73.50 detik, nilai rata-rata sebesar 33.98 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,38 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan aerobik Pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis

Rentan g Nilai (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>16.5	0	0	Excellent
15.6-16.5	0	0	Very good
14.7-15.6	3	12	Good
14.1-14.7	7	28	moderate
12.3-14.1	14	56	Low
<12.3	1	4	Poor
	25	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis memiliki rata-rata sebesar 13.8, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan aerobik pemain futsal Karambia Tuo FC U17

Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Low.

2. Kecepatan Pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan menggunakan *The Curved Test* terhadap 25 orang pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 4.55 detik, nilai terendah 6.13 detik, nilai rata-rata sebesar 5.30 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,38 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis

Rentang Nilai (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>6.60	25	100	Excellent
6.60-6.69	0	0	Very good
6.70-6.79	0	0	Good
6.80-6.89	0	0	moderate
6.90-6.69	0	0	Low
>7.00	0	0	Poor
	25	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis memiliki rata-rata sebesar 5,30 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Excellent, yaitu pada rentang nilai >6.60 detik.

3. Kelincahan Pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan *The Arrowhead Agility Test* terhadap 25 orang pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 15.00 detik, nilai terendah 73.50 detik, nilai rata-rata sebesar 33.98 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,38 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis

Rentang Nilai (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
<14.0	0	0	Excellent
14.0-15.0	1	4	Very good
15.0-16.0	1	4	Good
16.0-17.0	0	0	moderate
17.0-18.0	0	0	Low
>18.0	23	92	Poor
	25	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis memiliki rata-rata sebesar 33,98 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada kategori poor, yaitu pada rentang nilai >18.0 detik.

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis

Pada dasarnya futsal dimainkan dalam lapangan yang relatif kecil, dalam waktu 2 x 20 menit waktu bersih dengan permainan yang cepat dan dinamis. Kondisi demikian menyebabkan pemain futsal dituntut memiliki daya tahan yang baik dan *recovery* yang cepat dikarenakan pergantian pemain dalam futsal tidak dibatasi waktu dan jumlah maka pemain harus dengan cepat pulih dari keadaan lelah dan mampu bergerak dengan cepat dan berulang-ulang saat bermain.

Dengan karakteristik futsal yang menuntut pemainnya bergerak melakukan pergerakan yang cepat dan berulang-ulang, tentunya pemain futsal dituntut memiliki daya tahan kecepatan yang baik untuk mempertahankan kecepatannya dalam suatu permainan atau pertandingan. Untuk dapat melakukan kecepatan yang berulang-ulang dibutuhkan kemampuan *recovery* secara cepat baik di dalam lapang maupun di luar lapang, *recovery* yang baik hanya akan didapat jika atlet memiliki daya tahan aerobik yang baik.

2. Kecepatan Pemain Futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis

Pada cabang olahraga futsal kecepatan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Kecepatan dalam berlari memainkan bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh pemain lawan. Pemain yang memiliki kecepatan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan

serangan ke daerah lawan dengan gerakan cepat sehingga lawan sulit mengatasi serangan yang dilakukan.

Pemain futsal yang baik harus memiliki kemampuan kecepatan yang baik pula. Hal ini bertujuan agar seseorang dapat bergerak atau berlari dengan cepat supaya mudah untuk melewati lawan. Adapun yang di maksud dengan kecepatan adalah keterampilan untuk bergerak mengubah atau memindahkan arah posisi tubuh dengan cepat dengan waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Secara umum kecepatan ditentukan oleh daya kerut otot. Artinya semakin baik daya kerut otot, maka akan semakin baik pulalah kecepatan (Agus. 2018)

3. Kelincahan Pemain Futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis

Pada cabang olahraga futsal kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman setim serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola untuk mengelabui lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat mengubah arah. Kelincahan dalam memainkan bola sering membantu atlet dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh atlet lawan. Atlet yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : 1) Kemampuan daya tahan pemain pemain

futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis memiliki rata-rata 13,8, artinya daya tahan aerobik pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis tergolong kategori low atau lemah. 2) Kemampuan kecepatan pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis memiliki rata-rata 5,30 detik, artinya kelincahan pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis tergolong kategori excellent. 3) Kemampuan kelincahan pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis memiliki rata-rata 33,98 detik, artinya kelincahan pemain futsal Karambia Tuo FC U17 Mandau Kabupaten Bengkalis tergolong kategori poor atau sangat buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. Suka Bina Press
- Arikunto. 2010. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atradinal. 2018. *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing*. *Sporta Sainika*, 3(1), 432-441.
- H. Nur, Madri, and Zalfendi. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76
- Laksana, justinus. 2012. *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. 2017. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan

Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).

- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. 2020, August). *Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes*. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34