



Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satelite Padang

Chakra Moefti¹, Atradinal²

¹*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

¹chakramoefti@gmail.com, ²atr_pykh@yahoo.co.id

Kata kunci: Kondisi fisik

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah turunnya prestasi atlet futsal Klub Satelite Padang, hal ini terlihat dari beberapa pertandingan sebelumnya banyak mengalami kekalahan pada saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kekuatan, kecepatan dan daya tahan atlet futsal Klub Satelite Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian berasal dari atlet futsal Klub Satelite Padang yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *sampling jenuh*. Pengambilan data kekuatan diukur dengan *leg dynamometer*, kecepatan diukur dengan *sprint 30 meter* dan daya tahan diukur dengan *bleep test*. Teknik analisis data adalah analisis deskriptif. Dari analisis data menunjukkan bahwa hasil penelitian (1) tingkat kekuatan Atlet Futsal Klub Satelite Padang tergolong kategori sedang, (2) tingkat kecepatan tergolong kategori baik, (3) tingkat daya tahan tergolong bagus, dan (4) tingkat kondisi fisik tergolong kategori cukup.

Keywords : physical condition

Abstract : *The problem in this study is the decline in the performance of Padang Satelite Clubfutsal athletes, this can be seen from several previous matches that suffered a lot of defeats when competition. This study aims to review the strength, speed and endurance of Padang Satelite Club futsal athletes. This research is a type of descriptive research. The study population came from Padang Satelite Club futsal athletes totaling 15 people. The sampling technique is done by saturation sampling. Strength data retrieval was measured with a leg dynamometer, speed measured by a 30 meter sprint and durability was measured by a bleep test. Data analysis techniques are descriptive analysis. From the data analysis shows that the results of the study (1) the strength level of Padang Satelite Club Futsal Athletes is classified as medium category, (2) the level of speed is categorized as good, (3) the level of endurance is quite good, and (4) the level of physical condition is categorized as sufficient.*

PENDAHULUAN

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu menurunnya prestasi tim Satelite Futsal Padang. Pada saat pertandingan Rafely Specs Cup 2018 penulis mengamati saat bermain pada saat babak pertama penampilan dan performa pemain bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik. Namun pada saat masuk babak kedua terlihat penurunan performa atlet

yang lumayan signifikan seperti *passing* yang mulai tidak akurat, *shooting* yang tidak tepat, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun (konsentrasi menurun). Berdasarkan uraian diatas, penulis menduga hal ini disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik, mental bertanding, taktik/strategi, program latihan, tingkat kebugaran, pengaturan gizi pemain.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental.

Seberapa besar penting dan pengaruh terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Kondisi fisik sangatlah dibutuhkan dalam olahraga khususnya olahraga futsal. Menurut Syafruddin (2012) Kondisi berasal dari kata *conditio* (Bahasa latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara *definitif*, kondisi meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Oleh karena itu, perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda. Kondisi yang akan dibahas selanjutnya adalah kondisi dalam arti fisik saja, yaitu kondisi fisik karena kondisi dalam arti psikis merupakan wilayah kajian psikologi olahraga (*sport psychology*).

1. Kekuatan

Kekuatan (*strength*) merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi sebuah beban melalui kerja otot (Syafruddin, 2012;70). Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik.

2. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu secara cepat. Hal senada dikemukakan oleh Hendri (2014:103) bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari suatu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat mungkin.

3. Daya tahan

Menurut Syafruddin (2012;100) mengartikan daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental). Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik lainnya.

Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain futsal menjadi bagus. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seorang pemain futsal akan mencapai suatu prestasi yang optimal

harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, taktik, dan mental. Dengan demikian, untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang yang ditekuninya. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak dilatih sama sekali. Oleh karena itu tujuan dalam penelitian ini adalah (1). untuk mengetahui kekuatan dari atlet Satelite Futsal Padang, (2). untuk mengetahui kecepatan dari atlet Satelite Futsal Padang, (3). untuk mengetahui daya tahan dari atlet Satelite Futsal Padang, (4). untuk mengetahui kondisi fisik dari atlet Satelite Futsal Padang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal Klub Satelite Padang yang berjumlah 15 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh*. Hayati Djoharam (2014:388) menyatakan *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan tes kekuatan dengan alat *leg dynamometer*, tes kecepatan dengan *sprint 30 m* dan tes daya tahan dengan *bleep tes*. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan analisis deskriptif. Dengan rumusan statistik sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Jumlah Persentase Jawaban

f = Frekuensi

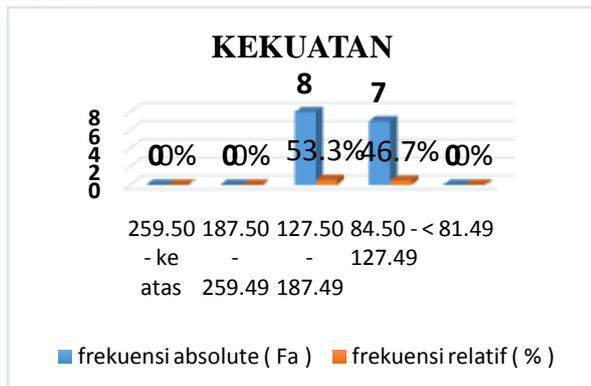
N = Jumlah

HASIL PENELITIAN

1. Kekuatan

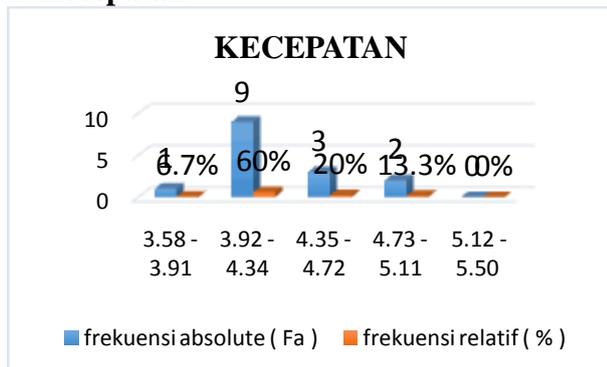
Dari hasil penelitian diperoleh hasil sebagai berikut kekuatan otot tungkai atlet klub Futsal Satelite Padang dengan skor 259.50-ke atas sebanyak 0 orang (frekuensi relatif 0%) pada kategori Baik Sekali, 187.50-259.49 sebanyak 0 orang (frekuensi relatif 0%) pada kategori Baik, 127.50-187.49 sebanyak 8 orang (frekuensi relatif 53.3%) pada kategori Sedang, 84.50-127.49 sebanyak 7 orang (frekuensi relatif 46.7%) pada

kategori Kurang dan 84.49 ke bawah sebanyak 0 orang (frekuensi relatif 0%) pada kategori Kurang Sekali. Dengan demikian dapat peneliti simpulkan bahwa tingkat kekuatan atlet klub Futsal Satellite Padang berada pada kategori “SEDANG” dengan rata-rata sebesar “131,07”. Untuk lebih jelasnya hasil penelitian dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Atlet Klub Futsal Satellite Padang.

2. Kecepatan

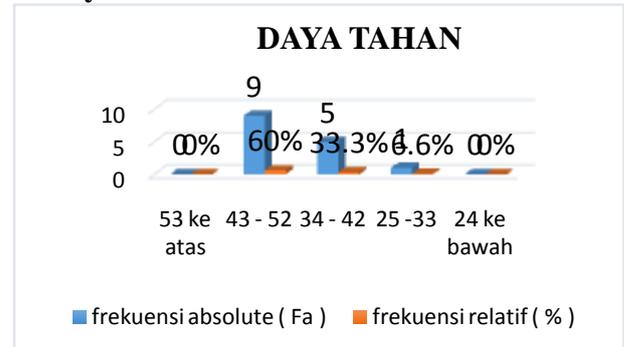


Gambar 2. Diagram Batang Kecepatan (*Sprint* 30m) Atlet Klub Futsal Satellite Padang.

Berdasarkan diagram batang di atas menunjukkan bahwa kecepatan atlet klub Futsal Satellite Padang dengan skor 3.58-3.91 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 6.7%) pada kategori Baik Sekali, 3.92-4.34 sebanyak 9 orang (frekuensi relatif 60%) pada kategori Baik, 4.35-4.72 sebanyak 3 orang (frekuensi relatif 20%) pada kategori Sedang, 4.73-5.11 sebanyak 2 orang (frekuensi relatif 13.3%) pada kategori Kurang dan 5.12-5.50 sebanyak 0 orang (frekuensi relatif 0%) pada kategori Kurang Sekali. Dengan demikian dapat peneliti simpulkan bahwa tingkat kecepatan

(*sprint* 30m) atlet klub Futsal Satellite Padang berada pada kategori “BAIK” dengan rata-rata sebesar “4.32”

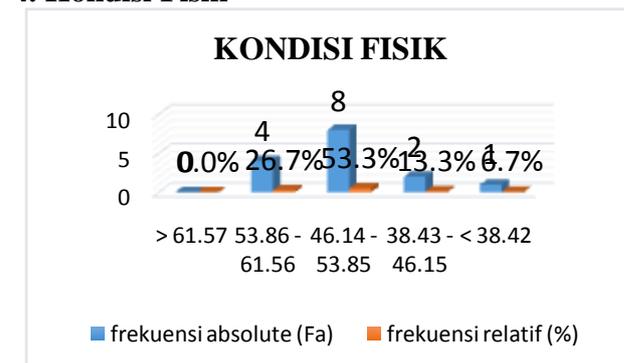
3. Daya Tahan



Gambar 3. Diagram Batang Daya Tahan Atlet Klub Futsal Satellite Padang.

Berdasarkan diagram batang di atas menunjukkan bahwa daya tahan atlet klub Futsal Satellite Padang dengan skor 53 ke atas sebanyak 0 orang (frekuensi relatif 0%) pada kategori tinggi, 43-52 sebanyak 9 orang (frekuensi relatif 60%) pada kategori Bagus, 34-42 sebanyak 5 orang (frekuensi relatif 33.3%) pada kategori Cukup, 25-33 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 6.7%) pada kategori Sedang dan 24 kebawah sebanyak 0 orang (frekuensi relatif 0%) pada kategori Rendah. Dengan demikian dapat peneliti simpulkan bahwa tingkat daya tahan atlet klub Futsal Satellite Padang berada pada kategori “BAGUS” dengan rata-rata sebesar “44.18”

4. Kondisi Fisik



Gambar 4. Diagram Batang tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Futsal Satellite Padang
Berdasarkan diagram batang atas terlihat dari 15 orang atlet klub Futsal Satellite Padang, 0 orang (0%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval > 61.57 yang tergolong kategori baik

sekali, 4 orang (26.7%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval 53.86 – 61.56 yang tergolong kategori baik, 8 orang (53.3%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval 46.14 - 53.85 yang tergolong kategori cukup, 2 orang (13.3%) memiliki tingkat kondisi fisik pada interval 38.43 - 46.15 yang tergolong kategori kurang, dan 1 orang (6.7%) memiliki tingkat kondisi fisik pada norma < 38.42 yang tergolong kategori kurang sekali. Jadi Dengan demikian dapat peneliti simpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet klub Futsal Satellite Padang berada pada kategori “CUKUP” dengan rata-rata sebesar 50.

PEMBAHASAN

1. Kekuatan

Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet klub Futsal Satellite Padang 131.07 dikategorikan Sedang, kategori tersebut belum maksimal karena untuk masuk kategori Baik Sekali harus berada pada skor 259.50-ke atas. Menurut Hendri (2014) kekuatan sangat besar perannya dalam menunjang prestasi olahraga, terutama olahraga-olahraga permainan dan olahraga perlombaan lainnya karena kekuatan akan sangat membantu dan menentukan untuk kerja seseorang. Dalam permainan futsal diperlukan kekuatan otot tungkai ketika sedang bermain terutama saat melakukan tendangan dan lari. Dengan kekuatan otot tungkai yang bagus maka teknik dalam permainan futsal seperti tendangan (*shooting*) akan semakin keras dan akan sulit diantisipasi oleh lawan dan kemungkinan terjadinya gol akan semakin besar. Apabila tidak memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, maka ketika menendang tidak akan terlihat maksimal, tidak akan kuat ketika melakukan tumpuan dan akan mudah di antisipasi oleh lawan. Menurut Syafruddin (2012) metode latihan kekuatan diartikan sebagai cara-cara seseorang atau atlet melatih kekuatannya dengan memilih bentuk latihan kekuatan baik dengan menggunakan peralatan seperti *barbell*, *dumbbell*, bola medis, rompi pasir, mesin kekuatan dan lain sebagainya, maupun tanpa menggunakan peralatan seperti latihan loncat, *sit up*, *push up* dan lain-lain. Oleh karena itu, kekuatan otot tungkai terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis supaya

kemampuan kekuatan otot tungkai bisa lebih baik lagi.

2. Kecepatan

Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki atlet futsal Klub Satellite Padang adalah 4.32 yang termasuk kategori baik. Menurut Hendri (2014:103) kecepatan merupakan salah satu kemampuan biomotorik (unsur kondisi fisik) yang sangat penting dalam olahraga. Banyak sekali aktifitas dalam olahraga yang mesti dilakukan dengan cepat seperti olahraga futsal. Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang atlet futsal dituntut memiliki kecepatan yang bagus agar mampu berlari secepat mungkin pada saat serangan balik atau saat melakukan *defense*, menggiringbola dengan cepat sambil melewati lawan atau merebut bola dengan cepat. Apabila seorang atlet futsal memiliki kecepatan yang bagus maka ia akan mudah untuk menembus pertahanan lawan dan tidak mudah diantisipasi oleh lawan pada saat bertanding. Selain itu atlet juga mampu mengantisipasi serang cepat dan menutup pergerakan lawan dengan cepat sehingga permainan lawan tidak akan terbuka saat bertanding. Hal ini akan sangat menguntungkan bagi tim untuk memperoleh peluang mencetak angka sebanyak-banyaknya.

Sebaliknya apabila kecepatan yang dimiliki oleh atlet masih rendah, maka serangan balik yang akan dilakukan dapat ditahan oleh lawan, pada saat menggiring bola akan mudah rebut lawan dan akan sulit mengatasi serangan cepat dari lawan. Menurut Syafruddin (2012) metode latihan kecepatan sangat tergantung pada kebutuhan dan karakteristik olahraga serta tingkat pengaruh kekuatan, daya tahan dan teknik dalam cabang olahraganya. Salah satu bentuk latihannya yaitu *sprint* pendek 30 meter secara interval, *shuttle run*, *sprint* dengan menggunakan beban yang ditarik dan lain-lain. Untuk atlet futsal Klub Satellite Padang yang memiliki kecepatan yang dikategorikan sedang ke bawah supaya meningkatkan kecepatannya yaitu dengan melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis dan untuk atlet futsal Klub Satellite Padang yang memiliki kecepatan baik, latihan harus tetap dilakukan secara rutin agar mampu mempertahankan kecepatan yang dimiliki dan dapat meningkatkannya menjadi lebih baik lagi.

3. Daya tahan

Rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki atlet futsal Klub Satelite Padang adalah 44.18 yang termasuk dalam kategori bagus. Artinya atlet futsal Klub Satelite Padang memiliki daya tahan aerobik yang baik. Menurut Hendri (2014:55) daya tahan diartikan sebagai kemampuan seseorang beraktifitas dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang tidak sanggup melanjutkan pekerjaannya. Dengan daya tahan atlet futsal klub Satelite Padang yang dikategorikan baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas penampilan atlet. Daya tahan aerobik yang baik juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet dan dapat meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat mempertahankan penampilan selama berada dalam pertandingan. Walaupun unsur kondisi fisik yang lainnya bagus tetapi jika tidak didukung oleh daya tahan yang baik, maka akan sangat mempengaruhi penampilan dalam pencapaian prestasi atlet futsal Klub Satelite Padang.

Futsal adalah olahraga yang dilakukan dengan rentan waktu yang cukup lama yaitu 2 babak dan setiap babak dimainkan selama 20 menit bersih. Daya tahan aerobik merupakan kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama (Syafuruddin, 2012:101). Apabila daya tahan yang dimiliki atlet futsal Klub Satelite Padang kurang maka berarti dalam hal ini kesegaran jasmani termasuk fisik dan psikis atlet menurun sehingga atlet tidak dapat bertahan lama dalam pertandingan. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat fokus dan kualitas keterampilan teknik. Selanjutnya tempo permainan akan menjadi lambat dan akan berpengaruh pada penampilan atlet secara keseluruhan. Maka dari itu apabila terus dibiarkan penampilannya saat bertanding akan mengakibatkan kekalahan dan pencapaian prestasi maksimal sulit untuk diraih. Oleh sebab itu harus ditingkatkan secara sistematis agar lebih baik. Latihan dapat dilakukan dengan *bleep Test*, lari 12 menit, lari 2400 meter dan sebagainya. Selain itu, untuk atlet yang memiliki tingkat daya tahan aerobik dalam kategori bagus, latihan harus tetap dilakukan agar mampu mempertahankan

hingga bisa meningkatkan lagi daya tahan aerobik yang dimiliki.

4. Kondisi fisik

Rata-rata kondisi fisik yang dimiliki atlet futsal Klub Satelite Padang adalah 50 dan termasuk dalam kategori cukup. Hal ini membuktikan bahwasanya atlet futsal Klub Satelite Padang belum mencapai kategori yang baik dan perlu ditingkatkan. Menurut Hendri (2014:2) pengaruh kemampuan fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga umumnya sangat membutuhkan gerakan-gerakan yang menuntut kerja kompleks dan lebih berat. Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga yang membutuhkan fisik khususnya olahraga futsal. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan juga ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dalam melakukan latihan-latihan kondisi fisik yang optimal, banyak tekanan yang harus diberikan pada perkembangan tubuh secara keseluruhan yang secara teratur harus ditambah dalam intensitasnya.

Bentuk latihan kondisi fisik bermacam-macam, contohnya saja untuk kekuatan dilakukan dengan latihan *push up*, *full up*, *sit up*, *back up* dan latihan angkat beban dengan menggunakan media seperti *barbell*. Untuk kecepatan dengan menggunakan latihan sprint berulang dengan jarak yang ditentukan, *shuttle run* dan *sprint* dengan menggunakan beban yang ditarik. daya tahan bisa dilakukan latihan dengan *interval training* atau latihan berkala dan lari lintas alam dengan jarak yang cukup jauh tetapi bertahap dalam setiap latihannya. Bentuk-bentuk latihan diatas dapat meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik agar dapat meningkatkan prestasi maksimal pada pertandingan-pertandingan yang diikuti. Dengan demikian dikatakan kondisi fisik atlet futsal klub Satelite Padang di kategorikan cukup, maka menurunnya prestasi atlet futsal klub Satelite Padang bisa juga disebabkan oleh faktor lain seperti faktor mental para pemain yang turun

saat pertandingan, faktor kedisiplinan pemain seperti kurang istirahat, kurang asupan makanan dan faktor-faktor lain yang menyebabkan pola permainan atlet futsal klub Satelite Padang jadi terganggu.

SIMPULAN

1. Hasil tes kekuatan atlet futsal Klub Satelite Padang berada pada kategori cukup.
2. Hasil tes kecepatan atlet futsal Klub Satelite Padang berada pada kategori baik.
3. Hasil tes daya tahan atlet futsal Klub Satelite Padang berada pada kategori baik.
4. Hasil tes kondisi fisik atlet futsal Klub Satelite Padang berada pada kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Hayati Djoharam. 2014. *Analisis Program Latihan, Penempatan Pegawai dan Lingkungan Kerja Pengaruhnya Terhadap Kinerja Pegawai*. Jurnal Ekonomi dan Bisnis. Volume 2 No 1 Hal 385-394.
- Hendri Irawadi. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang. UNP Press
- Suwirman. 2015. *Penelitian Dasar*. Padang: Sukabina Press
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press