



Tinjauan Kondisi Fisik Team Futsal Kabupaten Padang Pariaman

Praska Rudiansyah¹, Suwirman²

Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Praskarudiansyah16@gmail.com

Kata kunci : Kondisi fisik

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi team futsal Kabupaten Padang Pariaman yang diduga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik team futsal. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah team futsal Kabupaten Padang Pariaman berjumlah 14 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling yaitu sebanyak 14 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan lari cepat (sprint) 30 meter untuk mengukur kecepatan, ilionis test untuk mengukur kelincahan, bleep test (multistage fitness test) untuk mengukur dayatahan dan untuk mengukur daya ledak otot tungkai menggunakan standing broad jump test..Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa (1) Tingkat kemampuan kecepatan team futsal berada pada tingkat baik. (2) Tingkat kemampuan kelincahan team futsal berada pada tingkat baik. (3) Tingkat kemampuan dayatahan team futsal berada pada tingkat baik dengan. (4) Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai team futsal berada pada tingkat baik.

Keywords : *physical condition*

Abstract : *The problem in this study was the low achievement of the Padang Pariaman futsal team which*

was allegedly influenced by physical condition factors. The purpose of this study was to determine the level of physical condition This type of research is descriptive research. The population in this study were 14 futsal teams in Padang Pariaman Regency. Sampling is done by total sampling technique which is as many as 14 people. To obtain the research data, a 30 meter sprint to measure speed, an illusionist test to measure agility, bleep test (multistage fitness test) to measure strength and to measure leg muscle explosive power using a standing broad jump test.. Based on the results of data analysis it is known that (1) The level of speed capability futsal team is at a good level. (2) The level of agility of the futsal team is at a good level. (3) The level of endurance ability futsal team is at a good level with. (4) The level of the explosive muscle leg ability of the futsal team in is at a good level.

PENDAHULUAN

Berdasarkan pemantauan peneliti yang terjadi di lapangan serta hasil wawancara dengan Narasumber Febi Androw selaku pelatih kepala team futsal Kabupaten Padang Pariaman menduga bahwa kegagalan team untuk mempertahankan ke stabilan prestasi adalah rendahnya kondisi fisik para pemain

team futsal Kabupaten Padang Pariaman, Hal itu terlihat saat mengikuti gelaran yang diadakan dua tahun sekali tersebut. team futsal Kabupaten Padang Pariaman cepat mengalami kelelahan di setiap pertandingan dan kegagalan untuk pertama kalinya tidak lolos dalam fase group dalam gelaran dua tahun sekali tersebut. Bertolak dari uraian di atas, maka tampaknya permasalahan yang akan diteliti

bahwa untuk berprestasi di dalam bidang olahraga futsal, maka kondisi fisik futsal diduga sangat mempengaruhi prestasi, terutama berkenaan dengan daya tahan aerobik, kelincahan, dan kecepatan Team Futsal Kabupaten Padang Pariaman.

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; 64) 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. Kecepatan

Kecepatan merupakan suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju kemaksimal (Sajoto, 2008:98). Hal senada juga di sampaikan Syafruddin (2012:43) mengatakan “kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, dan koordinasi.

2. 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.

3. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain diarena

tertentu, atau seorang yang mampu merubah satu posisi keposisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik” (Sajoto 2008:60).

4. Daya Ledak

Syahara (2004:20-23) menyatakan ”Daya ledak merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek”. Menurut Arsil (1999:71) berpendapat “Kekuatan kecepatan (daya ledak) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”.

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 tingkat daya tahan team futsal Kabupaten Padang Pariaman. (2).Untuk mengetahui tingkat kecepatan team futsal Kabupaten Padang Pariaman. (3).Untuk mengetahui tingkat kelincahan team futsal Kabupaten Padang Pariaman. (4).Untuk mengetahui tingkat daya ledak team futsal Kabupaten Padang Pariaman.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah team futsal Kabupaten Padang Pariaman berjumlah 14 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2012:91). Dalam penelitian ini mempunyai kriteria usia 16 – 18 tahun, populasinya teridentifikasi secara jelas sebanyak 14 orang sehingga sampel yang digunakan adalah keseluruhan dari populasi

(total sampling). Instrument dalam penelitian ini adalah Kecepatan dengan Lari Cepat (*Sprint*) 30 Meter, Kelincahan (*Agility*) yaitu dengan *ilionis test*, Dayatahan Aerobik dengan *Bleep Test* (*Multistage Fitness Test*), Daya Ledak Otot Tungkai dengan *Standing Broad Jump Test*. 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. Kecepatan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata kecepatan dengan nilai 4,10 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian kecepatan lari cepat (*sprint*) 30 meter maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi baik. Kesimpulannya adalah: tingkat kemampuan kecepatan team futsal Kabupaten Padang Pariaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 4,10 detik.

2. Kelincahan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata kelincahan dengan nilai 15,24 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian kelincahan *ilionis test* maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi baik. Kesimpulannya adalah: tingkat kemampuan kelincahan team futsal Kabupaten Padang Pariaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 15,24 detik.

3. Dayatahan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata dayatahan dengan nilai 45,5 cc/kgBB/mnt. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian dayatahan *bleep test* (*multistage fitness test*) maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi baik. Kesimpulannya adalah: tingkat kemampuan dayatahan team futsal Kabupaten Padang Pariaman berada pada tingkat

baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 45,5 cc/kgBB/mnt.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata daya ledak otot tungkai dengan nilai 200,92 cm. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian kekuatan otot tungkai *standing broad jump test* maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi baik. Kesimpulannya adalah: tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai team futsal Kabupaten Padang Pariaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 200,92 cm.

PEMBAHASAN

1. Kecepatan

Seorang pemain futsal mesti memiliki kondisi kecepatan pada klasifikasi baik sekali. Menurut Lhaksana (2011:17) mengemukakan bahwa "Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis sehingga dibutuhkan kecepatan yang baik bagi setiap pemain dalam melakukan serangan yang cepat". Hal ini dikarenakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan fisik yang dibutuhkan oleh pemain agar bisa menyusun serangan dengan baik sesuai strategi penyerangan yang diinginkan. Selanjutnya, kecepatan dibutuhkan pemain untuk melakukan serangan balik dengan tempo tinggi. Yaitu bagaimana seorang pemain dengan kecepataannya dapat bertransisi dari bertahan ke menyerang dengan secepat mungkin, sehingga tercipta serangan balik yang merupakan salah satu taktik yang dominan digunakan oleh suatu tim dalam pertandingan futsal.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kecepatan team futsal Kabupaten Padang Pariaman sebesar 4,10 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian kecepatan lari cepat (*sprint*) 30 meter maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kecepatan berada pada klasifikasi baik.

2. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain diarena tertentu, atau seorang yang mampu merubah satu posisi keposisi yang berbeda dengan kecepatan

tinggi dan koordinasi gerak yang baik” (Sajoto 2008:60). Disamping itu kelincihan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak serta teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Dalam permainan futsal kondisi kelincihan sangat diperlukan untuk mengontrol bola baik dalam waktu yang singkat untuk mengggatasi rampasan bola dari lawan, pemain futsal yang memiliki kelincihan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara system saraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kelincihan team futsal Kabupaten Padang Pariaman sebesar 15,24 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian kelincihan *ilionis test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelincihan berada pada klasifikasi baik.

3. Daya tahan

Dalam satu pertandingan seorang pemain dituntut untuk mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik futsal. Dayatahan yang dibutuhkan dalam olahraga futsal adalah daya tahan aerobic dimana oksigen diperlukan sekali hingga aktivitas berhenti, dayatahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jantung berperan besar dalam memberikan kontribusi yang baik untuk mendapatkan dayatahan yang baik terhadap fungsi jantung, akibat dari latihan bahwa pada waktu istirahat jumlah denyut nadi 1 menit pada orang yang terlatih lebih rendah dari pada yang tidak terlatih. Secara fisiologis dayatahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernapasan “kemampuan jantung dapat menambah volume semenit untuk transfer oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam system metabolisme dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja maka pompa darah akan lebih lancar sehingga sel-sel yang memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluan “ Fox dalam Arsil

(2000:21).

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata dayatahan team futsal Kabupaten Padang Pariaman sebesar 45,5 cc/kgBB/mnt. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian dayatahan *bleep test (multistage fitness test)* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan dayatahan berada pada klasifikasi baik. Menanggapi hasil penelitian yang ada maka kepada pelatih team futsal Kabupaten Padang Pariaman untuk menyikapi temuan tersebut. Mengingat begitu pentingnya dayatahan maka pelatih mesti melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik agar dapat meningkat lagi ke depannya. Pelatih mesti mampu membuat program latihan dayatahan dengan berbagai variasi bentuk latihan melalui latihan fisik. Langkah ini mesti dilakukan, sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor dari faktor pencapaian prestasi.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak merupakan komponen fisik yang dibutuhkan dalam olahraga permainan futsal. Hal ini dikarenakan dalam olahraga futsal dituntut suatu keterampilan gerak yang tidak saja sempurna secara teknik, melainkan dilakukan melalui gerakan-gerakan yang eksplosif dan dinamis. Oleh karena itu hampir semua pola gerak dominan dalam permainan futsal membutuhkan dukungan *power* yang relatif besar. Menurut Lhaksana (2011:17) mengemukakan bahwa “Daya ledak otot tungkai yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal”. Latihan daya ledak otot tungkai dimaksudkan untuk mendorong para pemain untuk melakukan apapun dengan kaki, seperti dibutuhkan untuk menuntut ledakan (*explosive*) tubuh, kemampuan *shooting*, *free kick*, *corner kick*, *penalty kick*, kemampuan melompat di udara (*heading*) dan *jump* daya ledak bagi penjaga gawang. Karena daya ledak otot tungkai akan menentukan seberapa tinggi seseorang dapat untuk melakukan lompatan, seberapa jauh seseorang untuk dapat menendang, dan untuk awalan saat berlari. Dengan begitu jika seorang pemain ingin memiliki *shooting* yang keras dan terarah, serta *heading* yang bagus pemain tersebut haruslah terlebih dahulu memiliki komponen kondisi fisik berupa daya ledak otot tungkai yang bagus pula.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kekuatan otot tungkai team futsal Kabupaten Padang Pariaman sebesar 200,92 cm. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian kekuatan otot tungkai *standing broad jump test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi baik.

Menanggapi hasil penelitian yang ada maka kepada pelatih team futsal Kabupaten Padang Pariaman untuk menyikapi temuan tersebut. Mengingat begitu pentingnya fungsi dari daya ledak otot tungkai maka pelatih mesti melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik agar dapat meningkat lagi ke depannya. Pelatih mesti mampu membuat program latihan daya ledak otot tungkai dengan berbagai variasi bentuk latihan melalui latihan fisik. Langkah ini mesti dilakukan, sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor dari faktor pencapaian prestasi.

SIMPULAN

1. Tingkat kemampuan kecepatan team futsal Kabupaten Padang Pariaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 4,10 detik.
2. Tingkat kemampuan kelincahan team futsal Kabupaten Padang Pariaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 15,24 detik.
3. Tingkat kemampuan dayatahan team futsal Kabupaten Padang Pariaman berada pada tingkat baik dengan memperoleh kemampuan rata-rata 45,5 cc/kg BB/menit.
4. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai team futsal Kabupaten Padang Pariaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 200,92 cm.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FPOK IKIP Padang
- Febrio, M., & Firdaus, K. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(3),

12-15.

- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Rosmaneli, R. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 28-32.
- Sahara, Sayuti. 2007. *Dayatahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi*. Padang: FIK UNP
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8.
- Sujoto. 2008. *Kondisi Fisik*. UPI Bandung, Indonesia
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga. Teori dan Aplikasi Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.