

Analisis Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Fims Academy Undikma

¹P. Muhammad Yusuf, ²Fadli Zainuddin

Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Mandalika

pmyusuf@udikma.ac.id

Abstrak

Futsal merupakan permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik, mental pemain di dalam lapangan permainan. Dengan melihat kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam permainan futsal, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi fisik pemain tim Futsal FIMS Academy akan menjalani beberapa turnamen. Permasalahan dalam penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui secara rinci tingkat kondisi fisik para pemain futsal FIMS Academy. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain futsal FIMS Academy. Hasil penelitian tersebut meliputi pengukuran daya tahan vo₂ max dengan menggunakan MFT (*multy fitnes test*) dengan hasil tertinggi 48,4 ml/kg/menit. Berdasarkan kategori norma hasil tersebut masuk kategori baik sekali. Sedangkan untuk hasil terendah 24,5 ml/kg/menit masuk kategori kurang sekali. Pada kecepatan menggunakan tes lari 50 M dengan hasil tercepat 3,66 *second*. Berdasarkan kategori norma hasil tersebut masuk kategori baik sekali. Sedangkan untuk hasil terendah 5,43 *second* masuk kategori kurang sekali. Untuk tes kelincihan menggunakan tes *shuttle run* dengan hasil terbaik 12.14 *second*. Berdasarkan kategori norma hasil tersebut masuk kategori baik sekali. Sedangkan hasil terendah 16,20 *second* masuk kategori kurang sekali. Kesimpulan dari penelitian ini adalah melihat sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain futsal FIMS Academy UNDIKMA, hasil kondisi fisik dominan para pemain futsal terdiri dari daya tahan (*endurance*) berada pada level baik karena lebih dari 50% pemain berada di level baik dan baik sekali. Untuk kecepatan para pemain berada di level baik karena 70% pemain berada kategori sedang dan baik sekali. Sedangkan kelincihan para pemain berada kategori sedang karena 50% pemain kategori kurang dan sedang, 50% kategori baik dan baik sekali.

Kata kunci: *Kondisi Fisik, Futsal.*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan dengan bola yang dimainkan oleh 2 tim. Satu (1) tim terdiri dari lima (5) pemain didalam lapangan dan sepuluh (10) pemain pengganti. Futsal tercipta pada tahun 1930 yang dikembangkan oleh Juan Carlos Ceriani di negara asalnya Uruguay. Pada saat ini olahraga futsal berkembang cukup cepat di belahan dunia. Sampai saat ini futsal telah menjadi anggota dari *Federation Internationale de Football Association (FIFA)* sejak tahun 1989.

Menurut Lhaksana (2011:7), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Yudianto (2009:54), futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang), serta menggunakan bola lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil. Kurniawan (2012:104), futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim,

yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Teknik yang sangat baik harus dimiliki oleh seorang pemain futsal untuk mencapai prestasi tertinggi. Di samping pemain futsal juga diwajibkan harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang sangat baik, sehingga tehnik yang dimiliki bisa ditampilkan selama pertandingan dengan konsisten untuk mendapatkan puncak prestasi. Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik oleh Mochamad Sajoto (2002: 8-9) sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah

daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Kondisi fisik adalah salah satu penunjang untuk membangun fisik atlet demi mencapai suatu prestasi (Juniarsyah, 2019). Menurut (Harsono, 2001) dalam (Bompa, 2009) kondisi fisik meliputi kekuatan (*strenght*), kecepatan, (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi. Adapun latihan fisik secara tepat dan teratur digunakan untuk mencapai kondisi fisik yang prima. Tujuan utama latihan kondisi fisik untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotorik atlet dari yang standard sehingga dapat pencapaian yang paling tinggi (Bompa, 2009).

Dari uraian di atas dapat kita lihat, futsal merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan. Dengan melihat kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam permainan futsal, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain tim Futsal FIMS Academy akan menjalani beberapa turnamen yang dilaksanakan di Kota Mataram. Oleh Karena itu perlu untuk mengetahui kondisi fisik para pemain dan selanjutnya dijadikan pertimbangan untuk bahan latihan demi meraih kemenangan pada turnamen yang akan diikuti oleh para pemain futsal FIMS Academy.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah peneliti belum mengetahui secara rinci tingkat kondisi fisik para pemain futsal FIMS Academy.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kondisi fisik para pemain futsal FIMS Academy. dengan masalah tersebut penelitian yang akan dilaksanakan dengan judul Analisis Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal FIMS Academy UNDIKMA.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei pasca kejadian. Survei pasca kejadian merupakan penelitian yang membandingkan dua variabel atau lebih yang sudah terjadi sebelumnya (Sriundy, 2016).

Menurut Prastowo (2010) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mengungkapkan fakta suatu keadaan, objek, aktivitas dan proses secara apa adanya. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 pemain futsal FIMS Academy UNDIKMA. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif melalui tes kondisi fisik. Data yang telah di dapat akan di nilai dengan nilai tes kondisi fisik, kemudian dipisahkan berdasarkan kategori dalam norma yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian ini adalah mengukur Kondisi fisik dominan pemain futsal yaitu daya tahan (*endurance*) tes *vo2max*, kecepatan (*speed*) tes lari 50 meter dan kelincahan (*agility*) tes *shuttle run*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil tes kondisi fisik dominan pemain futsal FIMS Academy UNDIKMA.

Tabel 1. Tes hasil daya tahan (*endurance*) *vo2 max*

No	Nama	Vo2max	Kategori
1.	A	35.3	sedang
2.	B	48.1	baik sekali
3.	C	49.4	baik sekali
4.	D	37.2	baik
5.	E	38.6	baik
6.	F	40,2	baik
7.	G	30,1	kurang
8.	H	24.5	kurang sekali
9.	I	41.5	baik
10.	J	34.5	sedang

Tabel 2 hasil persentase *vo2max*

Kategori	Jumlah	Persentase
kurang sekali	1	10%
kurang	1	10%
sedang	2	20%
baik	4	40%

baik sekali	2	20%
Total	10	100%

Tabel 3 tes hasil kecepatan lari 50 m

No	Nama	Lari 50 m	Kategori
1.	A	3.66	baik sekali
2.	B	5.30	kurang sekali
3.	C	4.35	sedang
4.	D	4.42	sedang
5.	E	5.10	kurang
6.	F	5.43	kurang sekali
7.	G	4.45	sedang
8.	H	4.44	sedang
9.	I	4.43	sedang
10.	J	4.45	sedang

Tabel 4 hasil persentase lari 50 m

Kategori	Jumlah	Persentase
kurang sekali	2	20%
kurang	1	10%
sedang	6	60%
baik	0	0%
baik sekali	1	10%
Total	10	100%

Tabel 5 hasil kelincahan (*shuttle run*)

No	Nama	Shuttle run	Kategori
1.	A	12.45	baik
2.	B	13.50	baik
3.	C	13.58	sedang
4.	D	14.10	sedang
5.	E	14.40	sedang
6.	F	14.36	sedang
7.	G	16.20	kurang
8.	H	12.14	baik sekali
9.	I	13.30	baik
10.	J	12.60	baik

Tabel 6 hasil persentase kelincahan (*shuttle run*)

Kategori	Jumlah	Persentase
kurang sekali	0	0%
kurang	1	10%
sedang	4	40%
baik	4	40%
baik sekali	1	10%
Total	10	100%

Pembahasan dalam penelitian ini sebagai berikut, dari hasil data diatas kondisi

fisik daya tahan vo_{2max} para pemain masih belum berada diatas rata – rata dengan persentase kategori kurang sekali 1 orang 10%, kurang 1 orang 10%, sedang 2 orang 20%, baik 4 orang 40% dan baik sekali 2 orang 20%. Hasil tes kecepatan lari 50 m, kurang sekali 2 orang 20%, kurang 1 orang 10%, sedang 6 orang 60%, baik 0 rang 0% dan baik sekali 1 orang 10% dan tes kelincahan dengan tes shuttle run, kurang sekali 0 rang 0%, kurang 1 orang 10%, sedang 4 orang 4%, baik 4 orang 40%, baik sekali 1 orang 10%.

Berdasarkan apa yang terjadi di lapangan penelitian yang relevan sangat dibutuhkan, penelitian yang berjudul analisis kondisi fisik dominan pemain futsal FIMS Academy UNDIKMA, bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kondisi fisik para pemain. Kondisi fisik dalam penelitian ini berfokus pada komponen fisik daya tahan vo_{2max} , kecepatan dan kelincahan.

Pengukuran daya tahan vo_{2max} dengan menggunakan MFT (*multy fitnes test*) dengan hasil tertinggi 48,4 ml/kg/menit. Berdasarkan kategori norma hasil tersebut masuk kategori baik sekali. Sedangkan untuk hasil terendah 24,5 ml/kg/menit masuk kategori kurang sekali.

Pada kecepatan menggunakan tes lari 50 M dengan hasil tercepat 3,66 *second*. Berdasarkan kategori norma hasil tersebut masuk kategori baik sekali. Sedangkan untuk hasil terendah 5,43 *second* masuk kategori kurang sekali.

Untuk tes kelincahan menggunakan tes *shuttle run* dengan hasil terbaik 12.14 *second*. Berdasarkan kategori norma hasil tersebut masuk kategori baik sekali. Sedangkan hasil terendah 16,20 *second* masuk kategori kurang sekali.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah melihat sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain futsal FIMS Academy UNDIKMA, hasil kondisi fisik dominan para pemain futsal terdiri dari daya tahan (endurance) berada pada level baik karena lebih dari 50% pemain berada di leve baik dan baik sekali. Untuk

kecepatan para pemain berada di level baik karena 70% pemain berada kategori sedang dan baik sekali. Sedangkan kelicahan para pemain berada kategori sedang karena 50% pemain kategori kurang dan sedang, 50% kategori baik dan baik sekali.

SARAN

Untuk kedepannya semoga dapat meningkatkan kondisi fisik pemain disegala aspek agar dapat meningkatkan performa para pemain disaat latihan dan bertanding, program latihan yang bervariasi, berkesinambungan serta disesuaikan dengan kondisi para pemain juga dapat membantu meningkatkan kondisi fisik para pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Prastowo. 2010. *Menguasai Teknik-Teknik Koleksi Data Penelitian*. Yogyakarta: Diva Press.
- Bompa. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Sheridan Books.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. FPOKUPI.
- Justinus Lhaksana. (2012). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta : Be Champion.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Mahardika, I. M. S. (2016). *Metodologi penelitian*. Unesa University Press.
- Sajoto. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Semarang : Effhar dan Dahara Prize.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.

Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal*. Bandung: Visi 7.