

Physical Condition Survey of Futsal Extracurricular Students at Smp Negeri 31 Bengkulu Utara

Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Negeri 31 Bengkulu Utara

Yegga Pebriana ¹⁾; Suwarni ²⁾ Martiani ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ veggaseptriansyh@gmail.com ;

ARTICLE HISTORY

Received [05 Juni 2024]

Revised [10 Juli 2024]

Accepted [15 Juli 2024]

KEYWORDS

Physical Condition,
Category, Futsal

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi pemain Futsal di SMPN 31 Bengkulu Utara. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah penelitian survey dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan datanya dengan menggunakan instrumen tes shooting. Subjek penelitian ini seluruh siswa SMPN 31 Bengkulu Utara yang berjumlah 22 siswa. Teknik analisis yang dilakukan adalah statistik deskriptif dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil test daya tahan pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara dengan menggunakan alat ukur bleep test dengan nilai rata-rata sebesar 32,53 (ml/kg.BB/min) berada pada kategori sedang. push up dengan nilai rata-rata sebesar 19 berada pada kategori sedang. sprint 50 meter dengan nilai rata-rata sebesar 7.33 detik berada pada kategori kurang. test zig-zag run dengan nilai rata-rata sebesar 7.98 detik berada pada kategori kurang. test flexiometer dengan nilai rata-rata sebesar 18.5 cm berada pada kategori baik. alat standing stork tes dengan nilai rata-rata sebesar 31 detik berada pada kategori rata-rata sedang. Kesimpulannya adalah berkategori Sedang.

ABSTRACT

This study aims to determine the condition of Futsal players at SMPN 31 North Bengkulu. Research is quantitative descriptive research. The method used is survey research with a quantitative descriptive approach with data collection techniques using shooting test instruments. The subjects of this research were all students of SMPN 31 North Bengkulu, totaling 22 students. The analysis technique used is descriptive statistics by pouring the frequency into percentage form. The results of this study indicate that the results of the endurance test of SMPN 31 North Bengkulu futsal players using the bleep test measuring instrument with an average value of 32.53 (ml / kg.BB / min) are in the medium category. push ups with an average value of 19 are in the medium category. 50 meter sprint with an average value of 7.33 seconds is in the deficient category. zig-zag run test with an average value of 7.98 seconds is in the deficient category. flexiometer test with an average value of 18.5 cm is in the good category. standing stork test tool with an average value of 31 seconds is in the medium average category. The conclusion is that the category is Moderate.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, segar pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal. Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II pasal 4 yang berbunyi: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Berdasarkan kutipan di atas dapat dilihat bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran dan prestasi seseorang agar dapat meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Salah satu cara yang dapat dilakukan agar tujuan tersebut dapat tercapai yaitu dengan pembinaan jasmani dan rohani melalui olahraga. Sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Kemudian didukung pula oleh anjuran pemerintah dalam gerakan panji olahraga nasional yaitu "memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat". Dari pernyataan diatas sudah jelas dikatakan bahwa kondisi fisik masyarakat harus diperhatikan mulai dari sejak dini karena kondisi fisik akan membentuk manusia yang sehat dan mempunyai fisik yang bagus. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarinya baik secara penonton maupun sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai pedesaan, dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan mereka pun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin berprestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub Futsal baik sekolah Futsal, pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan Futsal ini tidak saja terjadi dikota-kota akan tetapi

pertambahannya juga terjadi didesa-desa. Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi Futsal, diantaranya pelatih, sarana dan prasarana, dan pemain tersebut. Ada empat komponen untuk meningkatkan prestasi olahraga termasuk olahraga Futsal yaitu latihan teknik, latihan fisik, latihan strategi dan latihan mental. Menurut Harsono (2015:100) "bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin". Pada dasarnya untuk mencapai prestasi yang maksimal tersebut perlu ditunjang beberapa persyaratan-persyaratan, adapun faktor-faktor penunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal tersebut ialah:

Menurut Syafrudin (2014: 24) menyebutkan "ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya". Dari kutipan diatas menggambarkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi tinggi dalam bidang olahraga salah satunya yaitu kondisi fisik. Dalam permainan Futsal untuk mencapai prestasi yang maksimal semua faktor diatas harus dimiliki oleh seorang atlet karena kesemuanya saling mendukung dan mempengaruhi satu sama lain. Dari kesemua faktor tersebut salah satu faktor yang harus dimiliki oleh atlet adalah kondisi fisik, tanpa kondisi fisik yang baik maka teknik tidak akan maksimal. Kondisi fisik yang baik bisa didapat melalui latihan yang sistematis terencana terus menerus dan meningkat. Menurut Bafirman dan Apriagus (2018:5) mengemukakan "komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muskular meliputi daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya ledak (explosive power), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), kelincahan (agility), dan sedangkan ditinjau dari konsep metabolic terdiri dari daya tahan aerobik (aerobic power) dan daya tahan anaerobik (anaerobic power)". Sedangkan Arsil, (2016:26) juga mengatakan bahwa "tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi keterampilan dari seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti". Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting dalam permainan Futsal. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang penting. Latihan kondisi fisik harus dinamis terukur dan mempunyai tujuan yang hendak dicapai. Mental pemain dan program latihan yang baik berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain Futsal dan merupakan suatu basis dalam peningkatan keterampilan teknik dan taktik. Pemain Futsal SMPN 31 Bengkulu Utara merupakan sebuah klub Futsal yang sudah lama berdiri dan banyak pemain-pemain yang memiliki potensi sehingga dapat melahirkan bibit sepak bola dan jadi kebanggaan tersendiri pula bagi SMPN 31 Bengkulu Utara. Dalam hal ini peneliti mengamati pada saat latihan dan dalam beberapa kali pertandingan uji coba, serta pertandingan turnamen tingkat kecamatan, dapat dilihat dalam 10 menit babak pertama pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerjasama dengan baik dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol dan fisik mereka masih terjaga dengan baik. Namun mulai memasuki pertengahan babak kedua para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi dalam bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan, permasalahan yang juga tampak yaitu disaat pemain duel mengejar bola pemain selalu tinggal oleh pemain lawan, selanjutnya ketika pemain melakukan tendangan dan heading terlihat sekali gerakan pemain kurang luwes sehingga hasil tendangan maupun heading tidak baik dan kondisi fisik mereka sudah menurun. Artinya, kondisi fisik para pemain Futsal di SMPN 31 Bengkulu Utara dalam bermain Futsal hanya bisa bertahan dalam satu babak saja, karena menurunnya daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kekuatan, padahal untuk bisa bermain efektif dalam waktu 2x15 menit sangat diperlukan kondisi fisik pemain yang prima untuk bisa bertahan selama pertandingan berlangsung. Berdasarkan uraian diatas membuat prestasi pemain Futsal di SMPN 31 Bengkulu Utara tidak memperoleh hasil yang baik disetiap kompetisi yang diikuti

LANDASAN TEORI

Futsal

Futsal adalah permainan berupa regu terdiri atas 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan. Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang

telah disetujui oleh badan pengatur Futsal internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014).

Teknik Dasar Keterampilan Bermain Futsal

Teknik dasar olahraga futsal dan Futsal memiliki kesamaan yang hampir mirip, namun yang membedakan diantara kedua cabang ini adalah permainan futsal dimainkan ditempat yang lebih kecil dari pada lapangan Futsal. Permukaan lapangan futsal yang digunakan ialah datar sehingga terjadi sedikit perbedaan dalam melaksanakan teknik permainan. Menurut Hermans (2011: 23) teknik adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan team. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan.

Hakikak Kondisi Fisik

Kondisi berasal dari kata "conditio" (bahasa latin) yang berarti keadaan, sedangkan kondisi menurut Jonath/krempel (2011:64.) dalam Syafruddin adalah keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Bafirman (2018:4) mengatakan bahwa "kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal". Selanjutnya Syafruddin (2011 :90) mengatakan bahwa " kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan ditambah dengan faktor kelenturan (fleksibility) dan koordinasi (coordination)".

Komponen kondisi fisik terdiri atas 2 bagian yaitu : pertama, kondisi fisik umum adalah kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan tubuh yang terdiri dari : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan kelincahan. Selanjutnya Frohner dalam Syafruddin (2012 :96) mengatakan bahwa "latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus, Sedangkan kemampuan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga"

Untuk membantu mempersiapkan penelitian ini dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digukan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Anisa A. Maritasari (2018), yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Wanita (PSW) Putri Mataram Sleman Yogyakarta" dengan jumlah pemain sebanyak 25 pemain yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Metode yang digunakan adalah Survei dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil penelitian kondisi fisik pemain sepakbola wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta adalah sebagai berikut: Baik Sekali 0% (0 orang), Baik 16% (4 orang), Sedang 80% (20 orang), Kurang 4% (1 orang). Dari hasil di atas, kenyataan menunjukkan bahwa setelah dilihat, rata-rata hasil kondisi fisik pemain sepakbola wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta secara umum termasuk kedalam kategori sedang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola putri Mataram Sleman Yogyakarta.
2. Sudarmo (2017) yang berjudul " Kondisi Fisik Atlet Hoki Tim Jawa Tengah Tahun 2007". Penelitian ini dilakukan dengan teknik pengukuran yang disesuaikan dengan cabang Hoki yaitu macam pengukuran meliputi: 1) lari 30 meter, 2) lari 300 meter, 3) lari 1600 meter, 4) triple hop (kanan dan kiri), 5) bola medicine, 6) sit and reach, 7) sit up, 8) back dynamometer, 9) leg dynamometer, 10) hand grip (kanan dan kiri), 11) push dynamometer, 12) pull dynamometer, 13) shuttle run. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa tingkat kondisi fisik atlet hoki purta tim jawa tengah tahun 2007 rata-rata masuk dalam kategori sedang, 9 atlet atau 60% dari 15 atlet yang mengikuti tes kondisi fisik. Data tersebut dapat diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh atlet Hockey putra tim Jawa Tengah 2007 dari 13 jenis tes kondisi fisik. Yang diperoleh hanya tes shuttle run yang seluruh atlet berhasil masuk dalam kategori baik sekali. Sedangkan tes kondisi fisik yang lainnya termasuk dalam kategori sedang dan kurang dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Hoki Tim Jawa Tengah pada Tahun 2007.

METODE PENELITIAN

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis diskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2010:245-246).

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = f/n \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = frekuensi

n = jumlah data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara

klasifikasi	Nilai interval	Frekuensi	
		Absolute	Relative
Tinggi	53-	0	0%
Bagus	43- 52	0	0%
Cukup	34-42	7	32%
Sedang	25- 33	15	68%
Rendah	24-	0	0%
Total		22	100%

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kekuatan

KATEGORI	Nilai interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative
Baik sekali	23-24	6	27%
Baik	21-22	4	18%
Sedang	19- 20	5	23%
Kurang	17- 18	4	18%
Kurang sekali	15-16	3	14%
TOTAL		22	100%

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kecepatan

KATEGORI	Nilai interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative
Baik sekali	< 4,6	0	0%
Baik	5,7- 4,7	0	0%
Sedang	6,8 – 5,8	4	18%
Kurang	7,9- 6,9	17	77%
Kurang sekali	>8	1	5%
TOTAL		22	100%

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kategori	Nilai Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative
Baik sekali	< 05.60	0	0%
Baik	6,70 – 5,70	1	5%
Sedang	7,80 – 6,80	6	27%
Kurang	8,90- 7,90	14	63%
Kurang sekali	9 >	1	5%
TOTAL		22	100%

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kelentukan

Kategori	Nilai Interval	Frekuensi	
		Absolute	Relative
Sangat Baik	24 – 25	1	5%
Baik	18 – 23	12	55%
Sedang	12 – 17	7	31%
Kurang	8 – 11	2	9%
Kurang Sekali	-	0	0%
Total		22	100%

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Keseimbangan

Kategori	Nilai Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative
Sangat baik	> 50	1	5%
Baik	50-41	4	18%
Sedang	40-31	8	37%
Kurang	30-20	3	13%
Kurang sekali	< 20	6	27%
TOTAL		22	100%

Pembahasan

Dari analisis dan olah data mengenai kondisi fisik pemain futsal SMPN 31 Bengkulu utara. Maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik pemain pemain futsal SMPN 31 Bengkulu utara., yang berkenaan dengan: daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan keseimbangan. Untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

Kondisi fisik pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara dilihat dari segi Daya Tahan.

Dari hasil tes daya tahan dengan menggunakan tes VO2max, diperoleh tingkat kemampuan kondisi fisik pada pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara tergolong pada kategori sedang. Hal itu dapat dijelaskan bahwa 7 orang (32%) dengan rentan 34 – 42 dengan kata gori cukup dan 15 orang (68%) kata gori sedang dengan rentang waktu 25 – 33 .Dalam permainan futsal daya tahan merupakan elemen kondisi fisik yang terpenting, karena saat mengikuti pertandingan pemain harus dapat bertahan dalam 2 x 15 menit babak pertandingan. Hal ini akan berdampak buruk kepada prestasi pemain kalau daya tahan pemain masih rendah, karena daya tahan merupakan basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Sebagai pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara hendaknya harus memiliki tingkat daya tahan dalam kategori baik dan baik sekali sehingga prestasi dapat meningkat. Daya tahan yang baik dapat meningkatkan kondisi fisik pemain sehingga dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan. Dikarenakan permainan sepakbola adalah olahraga yang dimainkan dalam rentan waktu yang cukup lama. Walaupun unsur kondisi fisik yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi pemain, khususnya pemain Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci. Apabila daya tahan yang dimiliki pemain kurang berarti dalam hal ini kesegaran jasmani pemain menurun sehingga pemain tidak dapat bertahan cukup lama dalam pertandingan.

Hal ini dapat mempengaruhi pemain dalam pertandingan, seperti kelelahan, kehilangan konsentrasi, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik dan menurunnya kualitas penampilan permainan pemain. Selanjutnya tempo permainan menjadi lambat. Apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus akan mengakibatkan kekalahan untuk tim, sehingga tidak tercapai prestasi yang diharapkan. Oleh sebab itu harus perlu ditingkatkan latihan daya tahan secara sistematis agar mampu mencapai prestasi yang lebih baik. Pemain yang memiliki daya tahan yang baik akan mampu menguasai lapangan dengan sepenuhnya maka akan dapat mendukung bermain futsal yang lebih baik. Berdasarkan dari hasil pembahasan diatas dapat dilihat bahwa hasil test daya tahan pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara tergolong kategori sedang

Kondisi fisik pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci dilihat dari segi Kekuatan.

Dari hasil tes kekuatan dengan menggunakan tes push up , diperoleh tingkat kemampuan kondisi pada pemain futsal tergolong pada kategori sedang. Hal itu dapat dijelaskan dari 22 orang sampel, klasifikasi di rentang 23-24 berjumlah 6 orang (27%). Rentang 21-22 berjumlah 4orang (18%).dengan rentang 19-20 sebanyak 5 orang (22%) , dengan rentang 17-18 sebesar 4 orang (18%) dan rentang 15-

16 3 orang (14%). Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh oleh sampel maka secara keseluruhan tingkat kekuatan pemain futsal SMPN 31 Bengkulu utara adalah 19 berada diantara 19-20 tergolong kedalam kategori sedang. Dalam upaya untuk meraih prestasi yang maksimal dan tinggi harus memiliki tingkat kondisi fisik kekuatan yang baik. Dalam permainan futsal banyak membutuhkan komponen kondisi fisik salah satunya yang sangat penting adalah kekuatan. dimana setiap pemain futsal dituntut untuk memiliki kekuatan agar mampu bergerak untuk menendang bola baik passing, shooting maupun tabrakan pada saat permainan.

Kondisi fisik pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci dilihat dari segi Kecepatan.

Dari hasil tes kecepatan dengan menggunakan tes lari sprint dengan jarak 50 meter, diperoleh tingkat kemampuan kondisi pada pemain futsal SMPN 31 Bengkulu utara tergolong pada kategori kurang. Hal itu dapat dijelaskan 4 orang (18%) dengan rentang waktu 6,8 – 5,8, . 17 orang atau (77%) dengan rentang waktu 7,9 – 6,9 dan Kurang sekali sebesar 1 orang (5%). Berdasarkan hasil diatas tingkat kondisi fisik kecepatan yang dimiliki oleh pemain masih rendah. Dalam upaya untuk meraih prestasi yang maksimal dan tinggi harus memiliki tingkat kondisi fisik kecepatan yang baik. karena kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat menentukan dalam gerakan lari baik mengejar bola maupun bergerak tanpa bola. Menurut Syafruddin (2011:123) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system persyarafan, dan kemampuan otot. Selanjutnya Bafirman (2018:66) mengatakan bahwa "kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik". Berdasarkan pendapat diatas, kecepatan sangat diperlukan dalam permainan futsal. Dalam permainan futsal sangat diperlukan kecepatan untuk berlari (sprint) dalam menerima umpan untuk memberi serangan ke daerah lawan, untuk membebaskan diri dari pengawalan, dan untuk mengejar lawan ketika bertahan. Untuk melakukan semua gerakan-gerakan itu sangat dibutuhkan kecepatan yang baik dari seorang pemain futsal. Sebaliknya, apabila kecepatan yang dimiliki pemain tergolong rendah, maka akan dapat menghambat tempo permainan, seperti kecolongan bola dengan pemain lawan saat melakukan penyerangan ke daerah lawan, ketinggalan saat mengejar lawan ketika diserang sehingga dapat merugikan tim.

Kondisi fisik pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci dilihat dari segi Kelincahan.

Dari hasil tes kelincahan dengan menggunakan tes zig-zag run, diperoleh tingkat kemampuan kondisi pada pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara tergolong pada kategori kurang. Hal itu dapat dijelaskan bahwa 1 orang (5%). Dengan rentang 5,70- 6,70 katagori baik, 6 orang (27%) dengan rentang waktu 6,80 – 7,80 dengan katagori sedang, 14 orang (63%) Kurang dengan rentang waktu 7,90 – 8.90 katagori kurang dan Kurang sekali sebesar 1 orang (5%). Kelincahan menurut Mairman (2010 : 11) "kelincahan adalah kemampuan atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki". Selanjutnya menurut Arsil (2000:60) "kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di arena tertentu atau seseorang yang mampu merubah dari satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik". Dalam permainan futsal kondisi fisik kelincahan sangat diperlukan pada saat menggiring bola, melewati lawan dan berbalik arah untuk melakukan gerak tipu dalam permainan. Pemain futsal yang memiliki kelincahan baik cenderung memiliki koordinasi yang lancar, karena koordinasi merupakan kerja sama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan futsal akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang pemain dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain. Menurut Hendri Irawadi (2013) "kelincahan merupakan kemampuan bergerak berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan". Dalam permainan futsal Untuk meraih prestasi yang maksimal harus memiliki tingkat kondisi fisik kelincahan yang baik sekali. karena kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat menentukan dalam melakukan gerakan berlari menggiring bola untuk melewati hadangan lawan. Berdasarkan dari hasil pembahasan diatas dapat dilihat bahwa hasil test kelincahan pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara tergolong kategori kurang.

Kondisi fisik pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara dilihat dari segi Kelentukan.

Dari hasil tes kelentukan dengan menggunakan tes flexio meter, diperoleh tingkat kemampuan kondisi pada pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara tergolong pada kategori baik. Hal itu dapat dilihat dari 22 orang sampel, Kategori Sangat baik dengan rentang jangkauan 24 - 25 sebesar 1 orang (5%). Baik dengan rentang jangkauan 18 – 23 sebesar 12 orang (55%). Sedang dengan rentang jangkauan 12 – 17 sebesar 7 orang (31%). Kurang dengan rentang jangkauan 8 – 11 sebesar 2 orang (9%) dan Kurang sekali sebesar 0 orang (0%). Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat

penting untuk dipertimbangkan dalam suatu penampilan gerak, terutama sekali yang menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian atau keluwesan gerak. Kelentukan merupakan kemampuan suatu persendian beserta otot-otot disekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Dilihat dari kesehatan, kurangnya kelentukan sering menimbulkan masalah pada sikap badan. Seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya gerakannya akan kaku, kasar dan lamban. Dalam cabang olahraga futsal kelentukan pinggang sangat diperlukan untuk memperoleh hasil yang baik dalam penguasaan teknik permainan futsal yang optimal. Menurut Syafruddin (2011:111) mengatakan kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Dengan demikian jelaslah bahwa kelentukan memegang peranan penting dalam permainan futsal serta dapat mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan kelentukan merupakan unsur yang sangat baik dalam menentukan keberhasilan kelincahan. Disisi lain kelentukan juga sangat menentukan kualitas gerakan mendribble seseorang. Kemudian kesimpulan bisa diambil bahwa kondisi fisik pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara pada segi kelentukan berada pada kategori baik.

Kondisi fisik pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara dilihat dari segi Keseimbangan.

Dari hasil tes keseimbangan dengan menggunakan tes sttic flexibility test, diperoleh tingkat kemampuan kondisi pada pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara tergolong pada kategori rata- rata/ sedang. Hal itu dapat dilihat dari 22 orang sampel, Kategori Baik sekali sebesar 1 orang (5%). Baik dengan rentang waktu 50- 41sebesar 4 orang (18%). Sedang dengan rentang waktu 40- 31 sebesar 8 orang (37%). Kurang dengan rentang waktu 30-20 sebesar 3 orang (13%) dan buruk 6 orang (27%). Keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk dipertimbangkan dalam suatu penampilan gerak. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mengontrol pusat gravitasi terhadap bidang tumpu. Menurut bowlaksono (2013) keseimbangan iyalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam melawan gravitasi, tujuanya untuk menjaga satu bagian tubuh tetap stbil saat bagian tubuh lainnya bergerak Menurut setiaharja (2005) mengontrol keseimbangan berfungsi untuk memungkinkan seseorang merubah postur tubuh sambil menjaga kestabilan. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik keseimbangan sangat penting dalam berolahraga terutama dalam permainan futsal. Dalam permainan futsal seluruh komponen kondisi fisik sangat mempengaruhi suatu keberhasilan pemain. Seseorang yang tidak mempunyai keseimbangan yang bagus akan mudah jatuh sehingga dapat menghambat suatu permainan terutama futsal, ketika seseorang tidak mempunyai keseimbangan yang bagus pada saat terjadi benturan akan mudah jatuh dan dapat mengakibatkan cedera. Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil test keseimbangan pemain futsal SMPN 31 Bengkulu utara dalam katagori dibawah rata-rata

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini membahas tentang tinjauan kondisi isik pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara. Berangkat dari masalah, yang menjadi latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya prestasi pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara yang sering mengalami kegagalan dalam setiap kompetisi. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya prestasi tersebut, salah satu diantaranya adalah lemahnya kondisi fisik pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara. Jadi, dari hasil tinjauan kondisi fisik pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara dalam penelitian ini, tergambar kondisi fisik pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara berada pada kategori sedang dilihat dengan menggunakan skala 5A. Hal ini tergambar dari hasil test kondisi fisik sebagai berikut :

1. Hasil test daya tahan pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara dengan menggunakan alat ukur bleep test dengan nilai rata-rata sebesar 32,53 (ml/kg.BB/min) berada pada kategori sedang.
2. Hasil test kekuatan pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara dengan menggunakan alat ukur push up dengan nilai rata-rata sebesar 19 berada pada kategori sedang.
3. Hasil test kecepatan pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara dengan menggunakan alat ukur test sprint 50 meter dengan nilai rata-rata sebesar 7.33 detik berada pada kategori kurang.
4. Hasil test kelincahan pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara dengan menggunakan alat ukur test zig-zag run dengan nilai rata-rata sebesar 7.98 detik berada pada kategori kurang.
5. Hasil test kelentukan pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara dengan menggunakan alat ukur test flexiometer dengan nilai rata-rata sebesar 18.5 cm berada pada kategori baik.
6. Hasil test keseimbangan pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara dengan menggunakan alat standing stork tes dengan nilai rata-rata sebesar 31 detik berada pada kategori rata-rata sedang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik pemain futsal sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan prestasi pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara disarankan para pelatih futsal untuk lebih meningkatkan intensitas kondisi fisik pemain terlebih dahulu, karena kondisi fisik merupakan keadaan awal sebelum melakukan aktivitas gerak.
2. Kepada pelatih juga, agar lebih memperhatikan elemen-elemen yang membuat kondisi fisik para pemain yang rendah terutama daya tahan,kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan keseimbangan yang dapat menjadi pengaruh besar terhadap keterampilan bermain. Karena kemampuan kondisi fisik pemain futsal tidak dapat selalu bertahan pada tingkat yang diinginkan, yang suatu saat bisa menurun.
3. Para pemain futsal, agar dapat berprestasi dengan maksimal, hendaknya harus lebih ditingkatkan lagi kedisiplinan disetiap melakukan proses latihan terutama latihan kondisi fisik. Para pemain juga harus melaksanakan program latihan secara sungguh-sungguh, menjaga stamina dengan istirahat yang cukup, mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung gizi, dan juga harus memiliki satu tujuan yang bulat dan keras untuk bisa meningkatkan prestasi.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada tinjauan kondisi fisik pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara Oleh sebab itu, bagi peneliti selanjutnya hal ini dapat dijadikan sumber informasi dalam pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih banyak dan didaerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. (2015). Buku Ajar Sepakbola. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Andi Offset Hasan Alwi. (2015). Pengembangan Jati Diri Pelajar, Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian. Jakarta : Rinerka Cipta.
- Arsil dkk. (2014). Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Arsil. (2014). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Bafirman.(2018). Pembentukan Kondisi Fisik. Malang : Wineka Media.
- Depdiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2014). Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. Yogyakarta :
- Endang, Sazeli, Anton (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. PT Raja Grafindo Persada
- Erianti. (2010). Buku Ajar Bola Voli. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Harsono. (2015). Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.
- Harsono. (2017). Choaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching : Jakarta : P2LPTK
- Irawadi, Hendri (2013). Kondisi Fisik Dan Pengukurannya. UNP : UNP Press
- M Muhyi Faruq, (2018). Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan Olahraga dan Permainan Bolabasket. Jakarta: Grasindo.
- Maidarman. (2010). Ilmu Melatih Lanjutan. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Tri Ani Hastuti. (2016). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Jurnal Pendidikan Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- UU Negara RI No. 3 Tahun (2005). Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Bab VII, Pasal 2 Ayat: 1. Bandung: Citra Umbar.