

ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN TIM FUTSAL UPGRIS

Ibnu Fatkhu Royana
Universitas PGRI Semarang
ibnufatkhuroyana@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kondisi fisik pemain tim futsal Upgris yang meliputi daya tahan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan di lapangan lapangan futsal Gor Upgris pada tanggal 16-17 Februari 2017. Penelitian mengambil sampel sebanyak 24 orang pemain tim futsal Upgris. Hasil penelitian menggambarkan bahwa rata-rata tingkat daya tahan (VO2Max) tim Futsal Upgris adalah 39,71 dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai pemain tim futsal Upgris adalah 85,96 kg dengan kategori baik. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pemain tim futsal Upgris adalah 243,89 cm dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kelincahan pemain tim futsal Upgris adalah 16,18 detik dengan kategori baik. Rata-rata tingkat kecepatan pemain tim futsal Upgris adalah 4,75 detik dengan kategori kurang.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik*

ABSTRACT

This research aims to look at the level of the players' physical condition Upgris Futsal Team that includes endurance, leg muscle explosive power, leg muscle power, speed and agility. This research method is a descriptive study. Research conducted in the field of Upgris Stadium on February 16th and 17th 2017. The study took a sample of 24 players of Upgris Futsal Team. The research result shows that the average level of endurance (VO2max) Upgris Futsal Team is 39,71 with the medium category. The average rate of leg muscle explosive power Upgris Futsal Team is 243,89 cm with the medium category. The average rate of leg muscle power Upgris Futsal Team is 85,96 kg with the good category. The average level of agility of players Persepu Upgris is 16,18 seconds with medium category. The average level of the player's speed is 4,75 seconds Persepu Upgris the less category.

Keywords: *Physical Condition*

Pendahuluan

Dalam upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal, faktor kondisi fisik menjadi sangat penting. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara untuk pencapaian prestasi. Mengenai hal ini, Mochamad Sajoto menyatakan bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Sejalan dengan pendapat tersebut Harsono menyatakan bahwa kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik oleh Mochamad Sajoto sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain futsal yang harus terus bergerak.

Selain daya tahan, para pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai (*explosive power*) yang sangat baik. Daya ledak otot tungkai merupakan

kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Fungsi daya ledak otot tungkai terlihat jelas dalam permainan futsal. Dengan daya ledak otot tungkai yang baik, para pemain mampu untuk bersaing dengan lawannya dalam memperebutkan bola. Selain itu, daya ledak otot tungkai yang baik akan menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat, sehingga kemungkinan akan terciptanya gol menjadi lebih besar.

Komponen kondisi fisik selanjutnya yaitu kecepatan (*speed*). Kecepatan memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan komponen kondisi fisik lainnya. Misalnya dalam memainkan umpan-umpan pendek, umpan terobosan dan mengantisipasi lawan dalam melakukan serangan balik.

Selanjutnya, juga dibutuhkan kelincahan (*agility*). Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Misalnya dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dan dalam mengotak-atik pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal.

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 Upgris. Tim Futsal Upgris pada bulan April akan menjalani turnamen Porsenasma PGRI di Palembang. Oleh karena itu perlu untuk mengetahui kondisi fisik para pemain dan selanjutnya dijadikan pertimbangan untuk bahan latihan demi meraih kemenangan pada Porsenasma PGRI 2017 di Palembang.

Kajian Pustaka

Hakikat Futsal

Menurut Dendy Sugono (2008: 401) “futsal adalah olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang”. Menurut Justinus Lhaksana (2006: 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.

Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan sepakbola *indoor* yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat.

Sejarah Futsal

Menurut Asmar Jaya (2008:1), Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepakbola ruangan yang sekarang lebih terkenal dengan nama futsal.

Sedangkan menurut Justinus Lhaksana (2008: 21), Pada tingkat dunia, futsal pertama kali diprakarsai oleh Federasi Futsal Amerika Serikat (FIFUSA), kejuaraan pertama kali digelar pada tahun 1982 di Sao Paulo, Brazil dengan Brazil sendiri yang keluar menjadi juara pertama.

Perkembangan futsal di Indonesia dimulai pada tahun 2002, setelah Indonesia ditunjuk oleh Asosiasi sepakbola Asia menjadi tuan rumah kejuaraan futsal se-Asia di Jakarta. Selama dua tahun terakhir ini futsal telah mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. Hal ini bukan terjadi di Indonesia saja, terutama di Asia, futsal telah berkembang sangat pesat dengan masuknya tim nasional Iran, Jepang dan Thailand dalam 10 besar *ranking* dunia futsal pada tahun 2010 Indonesia berhasil menjuarai kejuaraan futsal Asia Tenggara (Justinus Lhaksana, 2011: 6).

Peraturan Olahraga Futsal

1. Lapangan

Menurut Asmar Jaya (2008: 10), Lapangan berbentuk persegi panjang. panjang garis samping harus lebih besar dari panjang garis gawang. panjang: 25-42 m dan Lebar: 15-25 m. lapangan ditandai dengan garis berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut sebagai garis pembatas lapangan sedangkan dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang. Semua garis lebarnya 8 cm. lapangan dibagi menjadi dua oleh garis tengah. Tanda pusat ditandai dengan titik tengah dari garis setengah lapangan. Lingkaran dengan radius 3 m dibuat sekelilingnya.

Daerah pinalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut: seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat di luar dari masing-masing tiang gawang. Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16 m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang. Titik pinalti digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jarak yang sama. Titik pinalti kedua digambarkan di lapangan 10 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jarak yang sama.

Daerah pergantian pemain terletak pada samping lapangan yang sama dengan tempat duduk tim dan secara langsung berada di depannya dan di mana para pemain masuk dan meninggalkan lapangan untuk pergantian pemain. Daerah pergantian pemain terletak secara langsung di bagian depan tempat duduk tim dan dengan panjang 5 meter. Daerah ini ditandai pada masing-masing sisi dengan garis. disudut kanan pada garis samping, lebarnya 8 cm dan panjang 80 cm, 40 cm digambarkan dibagian dalam lapangan dan 40 cm di luar lapangan. Terdapat jarak sepanjang 5 meter di antara ujung terdekat dari masing-masing daerah pergantian pemain dan garis samping. Ruang bebas ini, secara langsung di depan pencatat waktu, harus tetap terjaga kebebasan pandangannya (Asmar Jaya, 2008: 13).

2) Gawang

Menurut Asmar Jaya (2008: 14), menyatakan Gawang ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang

tegak yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang mendatar dan tiang-tiang tersebut berbentuk bulat. Jarak (pengukuran dalam) antara tiang tegak tersebut adalah 3 meter dan jarak dari ujung bagian bawah dari palang gawang ke tanah adalah 2 meter.

Menurut Asmar Jaya (2008: 14), Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 8 cm. Jaring, terbuat dari rami, goni, atau nilon, diikat ketiang gawang dan palang gawang di belakang bidang gawang. Bagian bawahnya ditopang oleh balok atau beberapa dukungan yang memadai lainnya. Dalam gawang, digambarkan dengan jarak sisi dalam tiang gawang terhadap luar lapangan, paling tidak 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada garis datar tanah. Gawang boleh dipindahkan, tetapi harus dipasangkan secara aman di tanah selama permainan.

3) Bola

Menurut Asmar Jaya (2008: 16-17), Bola futsal berbentuk bulat sempurna, terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Kelilingnya tidak boleh kurang dari 62 cm dan tidak boleh lebih dari 64 cm. Beratnya tidak kurang dari 400 gram dan tidak lebih dari 440 gram pada permulaan pertandingan. Memiliki tekanan sama dengan 0,4-0,6 atmosfer ($400\text{--}600/\text{cm}^2$) pada permukaan laut.

4) Jumlah Pemain

Satu pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri tidak lebih lima pemain, salah satu di antaranya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain pengganti maksimal yang diperkenalkan adalah tujuh orang. Seorang pemain yang diganti dapat kembali ke dalam lapangan sebagai pemain pengganti untuk permainan lainnya (pergantian pemain tidak terbatas). Pergantian pemain terjadi ketika bola di dalam atau di luar permainan. Penjaga gawang dapat/boleh berganti jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit (Justinus Lhaksana, 2011: 11).

Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun

pemeliharaannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi :

1. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan tubuh seorang atlet dalam mengatasi kelelahan ketika melakukan kerja dan menerima pembebanan dalam waktu yang lama. Seorang pemain futsal harus memiliki daya tahan yang sangat baik. Permainan futsal merupakan suatu pekerjaan dengan pembebanan yang sangat berat. Pembebanan itu berupa lari yang terus menerus dilakukan oleh pemain sampai selesainya waktu pertandingan. Para pemain dituntut untuk dapat bertahan melakukan permainan dalam waktu yang lama yaitu pertandingan 2x20 menit.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam mengatasi tahanan ketika melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga yang maksimal.

3. Kekuatan Otot Tungkai

Power atau daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, power merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharno (1985: 59) power adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal 21 dalam satu gerak yang utuh. Power adalah hasil perkalian kekuatan maksimal (force) dengan waktu pelaksanaan tersebut $P=fxt$ (Mochamad Sajoto, 1995: 34).

4. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang atau individu untuk melakukan perpindahan dari satu titik ke titik yang lainnya melalui gerakan-gerakan yang dihasilkan dari kontraksi otot dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5. Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1984:599) lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap. Sedangkan menurut Harsono (1993:14), orang yang lincah

adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Menurut M Sajoto (1988:55), kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain tim futsal Upgris pada tahun 2017.

Tempat penelitian adalah suatu lokasi tertentu yang akan digunakan peneliti untuk melakukan penelitian, dimana terdapat obyek dan subyek yang akan diteliti dalam penelitian. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka peneliti mengadakan penelitian di lapangan futsal GOR Universitas PGRI Semarang. Waktu penelitian akan dimulai dari bulan Januari sampai Maret 2017 dengan jadwal pelaksanaan pada pukul 14.00 WIB sampai selesai. Penelitian ini mengambil subjek penelitian pemain tim futsal Upgris.

Variabel penelitian merupakan objek yang akan diteliti, sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto (2006:118) variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel penelitian dalam penelitian ini terdiri dari; (1) daya tahan, (2) daya ledak otot tungkai, (3) kekuatan otot tungkai; (4) kecepatan; (5) kelincahan

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen tes masing-masing sub variabel sebagai berikut; (1) daya tahan diukur dengan *multistage fitness test*, (2) daya ledak otot tungkai diukur dengan tes *standing broad jump*, (3) kekuatan otot tungkai diukur dengan *back and leg dynamometer*, (4) kecepatan diukur dengan tes lari cepat 30 meter, (5) kelincahan diukur dengan *Illinois Agility Run Test*.

Teknik analisis yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*). Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif. Data diolah dengan menggunakan komputerisasi dengan sistem SPSS versi 16 (Imam Ghozali, 2006).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Data

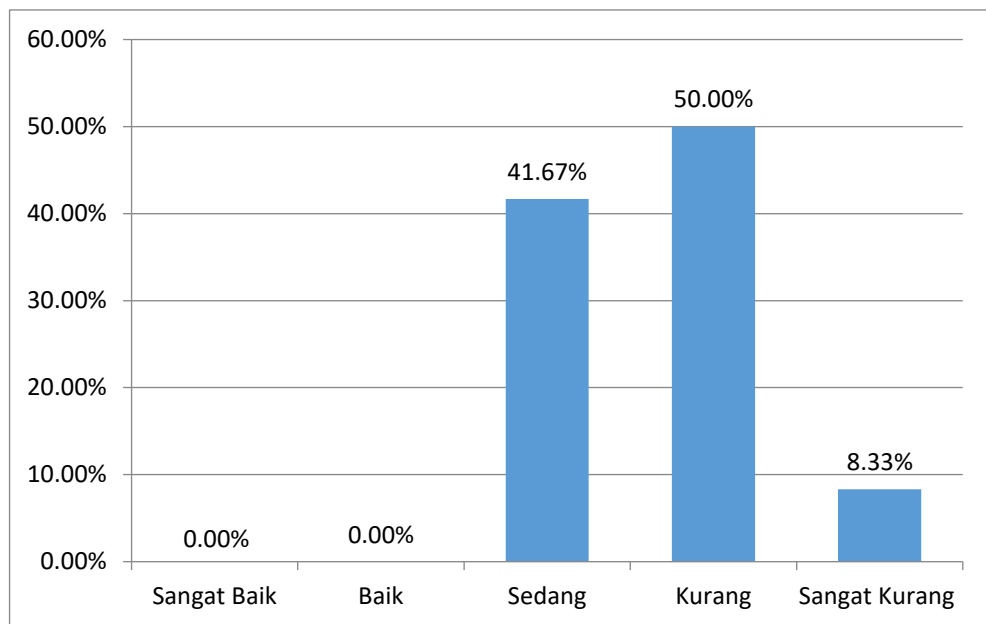
Deskripsi data tentang kondisi fisik yang dimiliki oleh tim futsal Universitas PGRI Semarang terdiri atas variabel kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan (VO2Max)

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan dengan lari sprint sejauh 30 m diperoleh distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Tim Futsal Upgris

No.	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1.	< 3,90	0	0,00 %	Sangat Baik
2.	3,90 – 4,29	0	0,00 %	Baik
3.	4,30 – 4,69	10	41,67 %	Sedang
4.	4,70 – 5,00	12	50,00 %	Kurang
5.	> 5,00	2	8,33 %	Sangat Kurang
Jumlah		24	100 %	-

Berdasarkan tabel di atas, kecepatan pemain tim futsal Upgris dengan kategori sangat baik tidak ada (nol) orang, dengan nilai < 3,90. Kategori baik juga tidak ada (nol) orang dengan rentangan nilai 3,90 – 4,29. Kategori sedang ada 10 (sepuluh) orang dengan rentangan nilai 4,30 – 4,69. Kategori kurang ada 12 (dua belas) orang dengan rentangan nilai 4,70 – 5,00. Kategori sangat kurang ada 2 (dua) orang dengan nilai > 5,00. Penjelasan dalam bentuk diagram dapat dilihat dibawah ini :



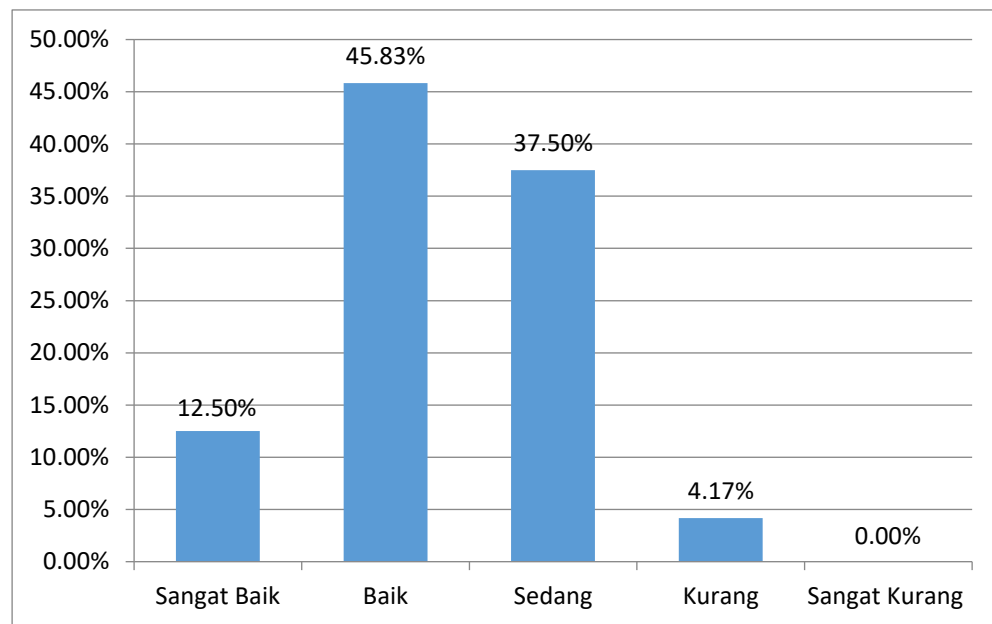
Gambar 1. Diagram Kecepatan Pemain Tim Futsal Upgris

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan pemain tim futsal Upgris dengan menggunakan *agility run test*, diperoleh distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Tim Futsal Upgris

No.	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1.	< 15,20	3	12,50 %	Sangat Baik
2.	15,20 – 16,19	11	45,83 %	Baik
3.	16,20 – 18,19	9	37,50 %	Sedang
4.	18,20 – 19,30	1	4,17 %	Kurang
5.	> 19,3	0	0,00 %	Sangat Kurang
Jumlah		24	100 %	-

Berdasarkan tabel di atas, kelincahan pemain Tim futsal Upgris dengan kategori sangat baik ada 3 (tiga) orang dengan nilai < 15,20. Kategori baik ada 11 (sebelas) orang dengan rentangan nilai 15,20 – 16,19. Kategori sedang ada 9 (sembilan) orang dengan rentangan nilai 16,20 – 18,19. Kategori kurang ada 1 (satu) orang dengan rentangan nilai 18,20 – 19,30. Kategori sangat kurang tidak ada (nol) orang dengan nilai > 19,30. Penjelasan dalam bentuk diagram dapat dilihat dibawah ini :



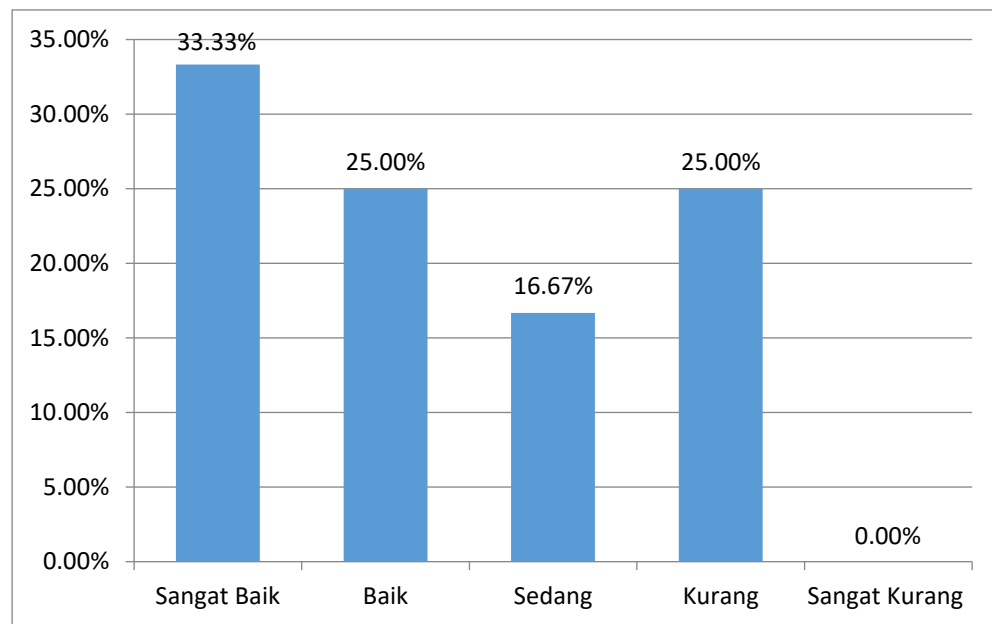
Gambar 2. Diagram Kelincahan Pemain Tim Futsal Upgris

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai pemain tim futsal Upgris dengan menggunakan *leg dynamometer*, diperoleh distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Pemain Tim Futsal Upgris

No.	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1.	> 103	8	33,33 %	Sangat Baik
2.	103 – 79	6	25,00 %	Baik
3.	78 – 56	4	16,67 %	Sedang
4.	57 – 29	6	25,00 %	Kurang
5.	< 29	0	0,00 %	Sangat Kurang
Jumlah		24	100 %	-

Berdasarkan tabel di atas, kekuatan otot tungkai pemain Tim futsal Upgris dengan kategori sangat baik ada 8 (delapan) orang dengan nilai > 103. Kategori baik ada 6 (enam) orang dengan rentangan nilai 103 - 79. Kategori sedang ada 4 (empat) orang dengan rentangan nilai 78 – 56. Kategori kurang ada 6 (enam) orang dengan rentangan nilai 57 – 29. Kategori sangat kurang tidak ada (nol) orang dengan nilai < 29. Penjelasan dalam bentuk diagram dapat dilihat dibawah ini :



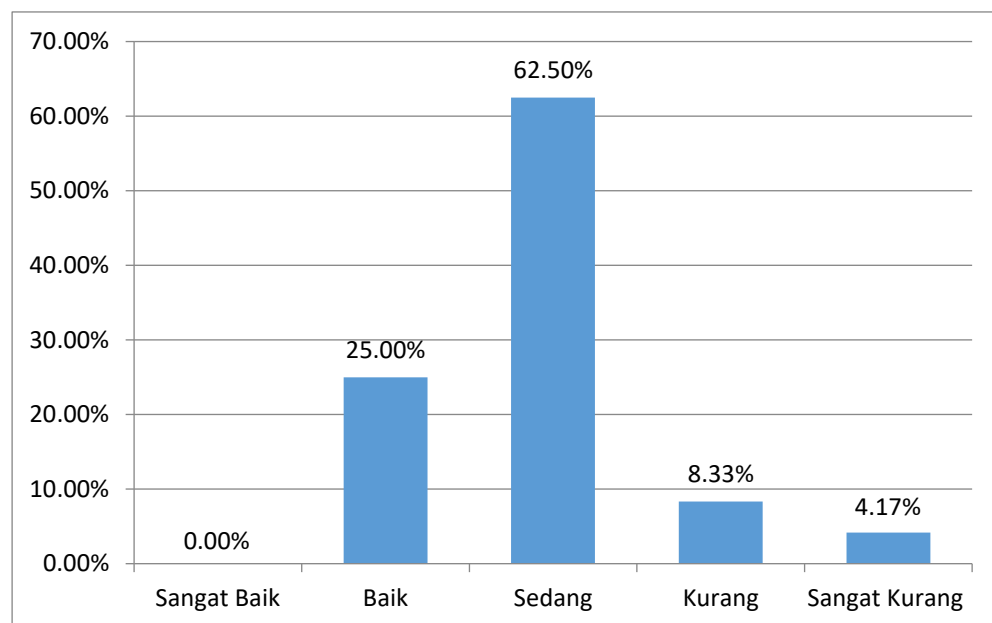
Gambar 3. Diagram Kekuatan Otot Tungkai Pemain Tim Futsal Upgris

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai pemain tim futsal Upgris dengan menggunakan tes *standing board jump*, diperoleh distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

No.	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1.	> 279	0	0,00 %	Sangat Baik
2.	254 - 279	6	25,00 %	Baik
3.	220 - 253	15	62,50 %	Sedang
4.	190 - 219	2	8,33 %	Kurang
5.	< 190	1	4,17 %	Sangat Kurang
Jumlah		24	100 %	-

Berdasarkan tabel di atas, daya ledak otot tungkai pemain Tim futsal Upgris dengan kategori sangat baik tidak ada (nol) orang dengan nilai > 279. Kategori baik ada 6 (enam) orang dengan rentangan nilai 254 - 279. Kategori sedang ada 15 (lima belas) orang dengan rentangan nilai 220 – 253. Kategori kurang ada 2 (dua) orang dengan rentangan nilai 190 – 219. Kategori sangat kurang ada 1 (satu) orang dengan nilai < 190. Penjelasan dalam bentuk diagram dapat dilihat dibawah ini :



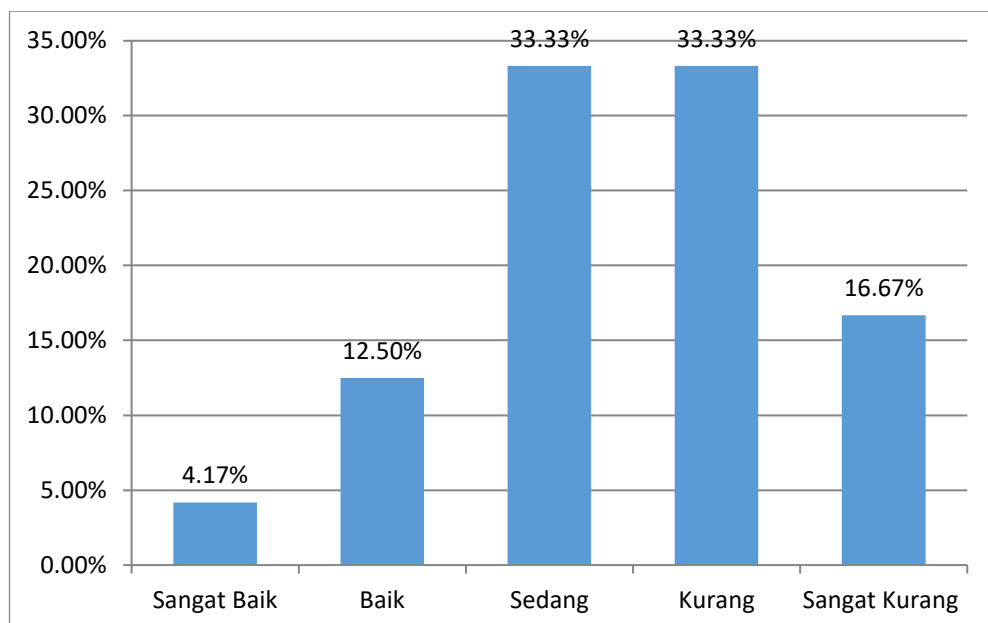
Gambar 4. Diagram Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Tim Futsal Upgris

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan pemain tim futsal Upgris dengan menggunakan *multistage fitness test*, diperoleh distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan (VO2Max)

No.	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1.	> 51,00	1	4,17 %	Sangat Baik
2.	45,20 – 50,90	3	12,50 %	Baik
3.	38,40 – 45,10	8	33,33 %	Sedang
4.	35,00 – 38,30	8	33,33 %	Kurang
5.	< 35,00	4	16,67 %	Sangat Kurang
Jumlah		24	100	-

Berdasarkan tabel di atas, VO2Max pemain tim futsal Upgris dengan kategori sangat baik ada 1 (satu) orang dengan nilai > 51. Kategori baik ada 3 (tiga) orang dengan rentangan nilai 45,20 – 50,90. Kategori sedang ada 8 (delapan) orang dengan rentangan nilai 38,40 – 45,10. Kategori kurang ada 8 (delapan) orang dengan rentangan nilai 35,00 – 38,30. Kategori sangat kurang ada 4 (empat) orang dengan nilai < 35,00. Penjelasan dalam bentuk diagram dapat dilihat dibawah ini :



Gambar 5. Diagram Daya Tahan (VO2Max) Pemain Tim Futsal Upgris

Pembahasan

Berdasarkan deskripsi data mengenai kondisi fisik pemain tim futsal Upgris yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan daya tahan (VO2Max) maka deskripsi data dijelaskan pada bagian pembahasan ini. Tingkat kecepatan yang dimiliki para pemain tim futsal Upgris, rata-rata adalah 4,75 dan berada pada kondisi kurang. Kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Para pemain harus memiliki kecepatan yang bagus untuk mengejar bola. Pemain akan mampu melakukan serangan dengan cepat dan mengantisipasi serangan balik dari lawan untuk mempertahankan daerah pertahanannya. Selain itu, para pemain akan

mampu bermain cepat dengan umpan-umpan pendek dan memberikan *support* kepada teman – temannya. Jika kecepatan yang dimiliki tidak baik, maka para pemain akan kesulitan dalam mengembangkan permainan dan hasil yang diperoleh tidak memuaskan.

Tingkat kelincuhan yang dimiliki para pemain tim futsal Upgris adalah rata-rata 16,18 detik dan berada pada kondisi baik. Hal ini merupakan suatu gambaran yang dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kemampuan kelincuhan pemain tim futsal Upgris. Para pemain harus memiliki kemampuan kelincuhan yang baik. Kelincuhan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam bermain futsal. Kelincuhan yang baik, para pemain akan dapat menjalankan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya.

Tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki para pemain tim futsal Upgris adalah rata-rata 85,96 kg dan berada pada kondisi baik. Para pemain futsal Upgris memiliki tingkat kekuatan otot tungkai yang sudah baik. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur utama dalam permainan futsal. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh pada hasil tendangan bola setiap pemain. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik, maka hasil tendangan yang dilakukan pemain akan semakin cepat dan akurat, yang tentu saja akan menyulitkan lawan terutama penjaga gawang.

Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki para pemain tim futsal Upgris adalah rata-rata 243,87 cm dan berada pada kondisi sedang. Pemain futsal Upgris harus meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkainya sehingga menjadi lebih baik. Para pemain futsal harus memiliki daya ledak otot tungkai yang baik. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Kebutuhan itu dapat dilihat dari tugas gerakan yang harus dilakukannya dalam bermain futsal. Para pemain dituntut untuk mampu melakukan tendangan yang kuat sehingga laju bola yang dihasilkan dari tendangan itu menjadi lebih cepat dan tepat sasaran.

Tingkat daya tahan (VO_2Max) pada pemain tim futsal Upgris nilai rata-ratanya 39,71 dan berada pada kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa dibutuhkan peningkatan daya tahan pada pemain futsal Upgris. Pemain futsal harus

memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal agar dapat mengikuti permainan dalam satu pertandingan . Dalam waktu itu, para pemain harus mampu bermain dengan baik dalam menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya. Pemain yang memiliki tingkat daya tahan yang baik, akan mampu untuk melakukannya dengan baik. Sebaliknya, pemain yang tidak memiliki daya tahan yang baik maka mereka tidak akan maksimal dalam menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya.

Penutup

Kesimpulan

Rata-rata tingkat kecepatan pemain tim futsal Upgris adalah 4,75 detik dengan kategori kurang. Rata-rata tingkat kelincahan pemain tim futsal Upgris adalah 16,18 detik dengan kategori baik. Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai pemain tim futsal Upgris adalah 85,96 kg dengan kategori baik. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pemain tim futsal Upgris adalah 243,89 cm dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat daya tahan (VO2Max) pemain tim futsal Upgris adalah 39,71 dengan kategori sedang.

Rekomendasi

Kondisi fisik pemain tim futsal Upgris harus ditingkatkan dengan menjalankan program latihan yang teratur dan terencana. Pelatih dapat merancang program latihan untuk peningkatan fisik para pemain. Para pemain harus disiplin dan konsisten dalam menjalani latihan sehingga kondisi fisik dapat meningkat lebih baik. Sarana latihan dapat dilengkapi untuk menunjang latihan kondisi fisik pemain.

Daftar Pustaka

- Adnan, Aryadie. (2005). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang.
- Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Irawadi, Hendri. (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.

- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: 11 Maret University Press.
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Asisten Deputi Menpora.
- Lhaksana, Justinus. (2006). *Futsal Coaching Clinic Kelme Futsalismo*. Jakarta : Difamata Sport EO
- Lhaksana, J dan H. Pardosi, I. (2006). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta. Raih Asa Sukses
- Lubis, Johansyah. (2011). *Mengenal Latihan Pliometrik*. Jakarta: FIK UNJ.
- Nugroho. (2005). *Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap keterampilan Menggiring Bola Dalam Futsal Pada Siswa Lembaga Pendidikan Futsal Atlas Binatama*. Semarang: FIK UNNES.
- Nurhayati. (2006). *Hubungan Kecepatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Anggota UKM Bola Basket UNNES*. Semarang: FIK UNNES.
- Poerwadarminta. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka
- Rothig, Peter & Grossing, Stefan. (2004). *Pengetahuan Training Olahraga (Alih Bahasa, Syafruddin)*. Padang: FIK UNP.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga pendidikan Tenaga Kependidikan
- Scheunemann, Timo. (2009). *Futsal for Winner Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma
- Sudarso. (2005). *Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Three Corner Drill Terhadap Kelincahan Bagi Atlet Hockey Putra Klub Putra Mandiri Mijen Kota Semarang*. Semarang: FIK UNNES.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharno. H.P, (1986). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga

Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP.

Syahara, Sayuti. (2009). *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik & Motorik*.
Padang: FIK UNP.