

ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRA MONDA FC TAHUN 2023

Subakti¹ Nurdin¹

^{1,2}Universitas Pendidikan Mandalika

Email : subakti121968@gmail.com, nurdinajja@gmail.com

Abstrak: Club futsal Monda FC salah satu club futsal yang terletak di Desa Montong Dao, Kecamatan Masbagik Utara Baru, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat, yang merupakan salah satu dari sekian banyak club futsal yang aktif mengikuti turnamen futsal yang ada di Lombok Timur. Meskipun aktif latihan dan mengikuti turnamen futsal masih banyak hal teknis yang harus diperhatikan oleh para pemain futsal putra Monda FC, yaitu hal yang mendasar adalah kondisi fisik yang paling dominan dalam bermain futsal. Untuk itu beberapa hal yang menyebabkan lambatnya kenaikan prestasi futsal diantaranya, penguasaan teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Tujuan penelitian ini adalah Ingin mengetahui kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Monda FC Tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal Monda FC berjumlah 15 pemain, Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Studi Populasi. Instrument penelitian ini adalah tes Daya tahan VO2 Max, Tese Kecepatan lari 30 Meter, Tes Kekuatan Otot tungkai dengan Leg and Back Dynamometer. Berdasarkan pada analisis data di atas yang diperoleh persentase paling tinggi disetiap norma adalah sebagai berikut. *VO2 Max* kategori norma cukup sebesar 40%, Kecepatan kategori norma cukup 40%, kekuatan otot tungkai kategori norma sedang 80%.

Kata Kunci : *Kondisi Fisik, Futsal*

PENDAHULUAN

Olahraga terdiri dari beberapa latihan yang secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran yang membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Ticoalu, 2015). Didalam latihan olahraga terdapat latihan kondisi fisik untuk keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini (Wahyuno, 2014). Untuk mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik dapat dilihat dari kemampuan fisik (physical abilities) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (physical fitness) dan komponen kesegaran gerak (motor fitness). Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak atau motorik terdiri dari kecepatan, koordinasi, kelincahan, daya ledak otot, dan keseimbangan (Dumi, 2015).

Kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain akan lebih memiliki rasa percaya diri yang tinggi apabila memiliki kemampuan fisik yang prima. Pembinaan latihan kondisi fisik sepakbola hendaknya dimulai sejak usia muda. Kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila pemain melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya (Herwin, 2006 : 77).

Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatih dalam proses permainan futsal bersama-sama teknik, maka dapat dilihat dari pergerakan dalam permainan di lapangan yang sangat kompleks. Komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain futsal menurut Treadwell (dalam Herwin, 2006 : 78) adalah (1) endurance, (2) aerobic endurance, (3) muscular endurance, (4) anaerobic endurance, (5) speed, (6) power, (7) flexibility, (8) strength, dan body composition.

Menurut Salim dan Mulyono (2010) tiap pemain harus punya kemampuan DK4, maksudnya adalah: daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan dan kelincahan. Kelima faktor ini harus dimiliki para pemain untuk berkembang ke posisi puncak. Diantaranya adalah kecepatan gerak dan kelincahan yang dapat dibentuk dari dalam diri (pembawaan) atau dari luar diri (karena mampu mengkombinasikan dari segala teknik yang dimiliki). Dengan kemampuan kecepatan gerak dan kelincahan akan memudahkan pemain tersebut dalam rangka membawa bola (menggiring bola) ke hadapan gawang lawan, bola yang digiring bagaikan lekat di kaki dan tentu mudah melewati halangan lawan dan tidak mudah dikelabui lawan.

Salah satu olahraga yang populer saat ini dikalangan masyarakat yakni cabang olahraga futsal. Jika kita melihat saat ini di Indonesia, futsal mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, seperti adanya liga ataupun turnamen futsal yang sering di adakan sebut saja liga futsal amatir yang di gelar di daerah-daerah seluruh Indonesia, turnamen berskala internasional hingga turnamen antar siswa.

Latihan merupakan aktivitas agar menambah keterampilan berolahraga dengan memakai banyak alat-alat selaras dengan manfaat dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2014). Karakteristik permainan futsal yaitu meliputi daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu lama (Lhaksana, 2011).

Olahraga futsal mulai merambah ke Indonesia. Dengan cepat mendapat tempat dihati para pencinta olahraga sepakbola. Mulai dari lingkungan sekolah, kampus, sampai perusahaan. Futsal merupakan salah satu olahraga yang tepat dilakukan oleh seseorang dan menjadi olahraga alternatif bagi para pencinta olahraga sepakbola yang mengalami cuaca yang kurang tepat di luar ruangan (Asmar Jaya, 2008:2). Lahan yang semakin sempit di daerah perkotaan menjadi kendala bagi para penggemar Futsal untuk bermain. Olahraga futsal dapat dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dan tidak membutuhkan tempat yang luas, sehingga olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang praktis. Sahda Halim (2009:5) meskipun tergolong baru, futsal mampu menarik minat banyak orang karena permainan yang mirip dengan sepakbola ini sangat mudah untuk dimainkan oleh siapa saja. Hal ini sangat menarik karena orang yang tidak punya cukup waktu di siang hari untuk bermain sepakbola dapat menyalurkan keinginannya dengan bermain futsal pada malam hari di dalam ruangan yang diberi lampu. Sesuatu yang susah untuk ditemukan dalam sepakbola.

John D. Tenang (2008:17) menyatakan bahwa permainan olahraga futsal mengembangkan skill bermain futsal dari setiap pemain olahraga futsal itu sendiri. Andi Irawan (2009:5) menyatakan olahraga futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Justinus Lhaksana (2012:7) futsal adalah olahraga beregu. Kolektifitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang membuat gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol. Menang dan kalah itu terjadi di seluruh olahraga.

Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada tim yang baik akan menjadikan pemain bintang.

Club futsal Monda FC salah satu club futsal yang terletak di Desa Montong Dao, Kecamatan Masbagik Utara Baru, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat, yang merupakan salah satu dari sekian banyak club futsal yang aktif mengikuti turnamen futsal yang ada di Lombok Timur. Tidak dipungkiri perkembangan futsal yang begitu pesat berdampak pada aktifnya pemain futsal putra Monda FC untuk ikut ambil bagian disetiap turnamen yang digelar.

Meskipun aktif latihan dan mengikuti turnamen futsal masih banyak hal teknis yang harus diperhatikan oleh para pemain futsal putra Monda FC, yaitu hal yang mendasar adalah kondisi fisik yang paling dominan dalam bermain futsal. Untuk itu beberapa hal yang menyebabkan lambatnya kenaikan prestasi futsal diantaranya, penguasaan teknik, taktik, mental dan kondisi fisik.

Kondisi fisik harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal karena salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi.

Oleh karena itu faktor sangat diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga futsal seperti latihan daya tahan, kecepatan dan kelincahan. Latihan merupakan faktor yang penting dalam mencapai suatu prestasi, apalagi futsal yang membutuhkan teknik dasar dan kekompakan tim yang baik. Diharapkan dengan waktu latihan yang cukup para pemain futsal putra Monda FC dapat memahami setiap pembelajaran taktik ataupun teknik yang diajarkan oleh pelatih. Untuk memberikan program latihan yang cocok perlu melihat sejauh mana kondisi fisik dominan para pemain futsal putra Monda FC agar kedepannya kondisi fisik tersebut dapat meningkat sesuai dengan harapan para pemain dan pelatih.

Oleh sebab itu berdasarkan berbagai uraian permasalahan diatas sehingga peneliti merasa perlu dilakukannya penelitian untuk melihat tingkat kondisi fisik dalam bermain futsal dengan tema “Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Monda FC Tahun 2023”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

1. Populasi dan Sampel

a. Populasi Penelitian

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet pemain futsal Monda FC.

b. Sampel Penelitian

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Studi Populasi. Studi populasi adalah mengikutkan seluruh jumlah populasi sebagai sampel, jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 15 orang.

2. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas 3 (tiga) item tes, yaitu:

Daya Tahan (Endurance) Tes Bleep / Mft

Tujuannya : untuk mengukur kapasitas/volume paru dan jantung (vo2max)

Tes yang digunakan : tes bleep / mft

VO2 max

VO2 max Merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen selama latihan atau tes, dengan latihan makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut VO2 max. Untuk mengukur VO2 Max menggunakan Bleep Test digunakan untuk mengukur kondisi jantung, paru dan pembuluh darah atau dengan kata lain Cardiovascular. Ketika seseorang memiliki Cardiovascular yang baik dan kuat maka kebugaran dapat dikatakan kuat pula.

Alat dan perlengkapan yang digunakan:

Cones

Speaker/ pengeras suara

Prosedur Pelaksanaan Tes Bleep / mft.

Tes bleep dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.

Waktu setiap level 1 menit.

Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.

Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.

Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.

Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.

Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis start. Denganababa “siap ya”, atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.

Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.

Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.

Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk cooling down.

Norma	Usia		
	Dibawah 30	30 - 39	40 – 49
Baik	51.6 >	48.1 >	45.1 >

Sekali			
Baik	42.6 – 51.5	39.2 – 48.0	35.5 – 45.0
Cukup	33.8 – 42.5	30.2 – 39.1	26.5 – 35.4
Kurang	25.0 – 33.7	25.0 – 30.1	25.0 – 26.4
Kurang Sekali	< 25	< 25	< 25

Tabel 3. 1 Norma-Norma Daya Tahan Putra (Sumber;Buku Sapta Kunta Purnama, 2010;12)

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pada analisis data di atas yang diperoleh persentase paling tinggi disetiap norma adalah sebagai berikut. VO2 Max kategori norma cukup sebesar 40%, Kecepatan kategori norma cukup 40%, kekuatan otot tungkai kategori norma sedang 80%.

DAFTAR PUSTAKA

- Almy, MA dan Sukadiyatno. (2014). Perbedaan Pengaruh Circuit training dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan VO2max dan Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59-68.
- Andi Irawan. 2009. Teknik Dasar Modern futsal. Jakarta. Pena Pundi Angkasa.
- Asmar Jaya. 2008. Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Depdiknas. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Dumi, A. P. (2015). Skripsi. Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
- Harsono.(1988). Panduan Kepelatihan. Jakarta: KONI.
- Harsono.2001.Latihan Kondisi Fisik. Bandung : Senerai Pustaka.
- Herwin. 2006. “Latihan Fisik untuk Pemain Usia Muda”. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 2006,volume 2, nomor 1, 75-92.
<http://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pengertian-kondisi-fisik-manfaat.html>. diakses tanggal 27 nopember 2020
- Iwan Setiawan.et al .2005.Manusia dan Olahraga.Bandung : ITB
 Jakarta: Rineka Cipta.
- Justinus Lhaksana. (2011). Taktik & Strategi Futsal Modern. Jakarta:Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Justinus Lhaksana. 2012. Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta. Be Champion.
- M. Sajoto. (1995). Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Moeslim, Mochamad. “Pengukuran dan Evaluasi Program Pelatihan Cabang Olahraga”. Rajagrafindo Persada. Jakarta.
Jurnal e-Biomedik (eBM), Volume 3 nomor 1, 316.
- Pelatih Olahraga Pelajar. Jakarta.Psikologi UGM.
- Sahda Halim. 2009. 1 Hari Pintar Main Futsal. Jakarta. Media Presinda.

- Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta: Depdikbud.
- Sapta Kunta Purnama. (2010). Kepeleatihan bulutangkis modern. Surakarta: Yuma Pustaka.
- 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.