

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL

by CEK TURNITIN

Submission date: 13-May-2024 11:19PM (UTC-0500)

Submission ID: 2234907879

File name: 5._budi_FIX_PDF.pdf (279.83K)

Word count: 3436

Character count: 21288

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PJKR ANGKATAN 2022

Budi Dermawan¹

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

STKIP PGRI Pacitan

dermawan2507@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain futsal jurusan PJKR di STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai, kecepatan lari 50 meter, kelincahan, tungkai dan daya tahan aerobik.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yaitu pemain futsal pada jurusan PJKR di STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 yang berjumlah 16 pemain. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) *power* tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan centimeter, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian seluruh data dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain Futsal pada jurusan PJKR di STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 berada pada kategori sangat kurang baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), pada kategori kurang baik dengan persentase sebesar 31.25% (5 orang), pada kategori cukup baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), kategori baik dengan persentase sebesar 12.5% (2 orang), dan kategori sangat baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 250.0 profil kondisi fisik pemain futsal pada jurusan PJKR di STKIP PGRI Pacitan masuk dalam kategori cukup baik

Kata Kunci: *profil kondisi fisik, futsal.*

PENDAHULUAN

Upaya untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal semakin hari semakin mendapatkan persaingan yang ketat baik dalam lingkup daerah apalagi nasional. Perkembangan olahraga futsal di kabupaten Pacitan cukup pesat. Perkembangan tersebut dapat dilihat dari segi pemain maupun pelatih.

Terbukti dengan jumlah pemain sampai saat ini selalu menyumbangkan pemain untuk pembentukan tim PRAPORPROV. Olahraga futsal Kabupaten Pacitan di tengah-tengah persaingan ketat dengan daerah lain banyak yang didukung oleh perusahaan swasta. Kabupaten Pacitan dituntut untuk

berkompetisi secara sehat dalam memajukan olahraga futsal di Jawa Timur melalui peningkatan sumber daya manusia yang dilatih sejak usia dini. Perlu disadari bahwa tercapainya prestasi puncak di bidang olahraga sumbangan terbesar bersumber dari pemain, meskipun faktor-faktor yang lain sebagai pendukung mempunyai peran yang penting pula.

Atas dasar hal ini maka masalah utama yang perlu dipecahkan adalah mendapatkan calon pemain unggul. Kriteria calon pemain unggul (Kantor Menpora 1998: 1-2) adalah: Memiliki kualitas bawaan sejak lahir, memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh, diharapkan postur tubuh sesuai dengan olahraga yang diminati, memiliki fungsi organ tubuh seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, kelincahan dan *power*, memiliki kemampuan gerak dasar secara baik, memiliki intelegensi dan kepribadian yang baik, memiliki karakteristik bawaan sejak lahir yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain watak kompetitif tinggi, kemauan keras, tabah, pemberani dan semangat tinggi, memiliki kegemaran olahraga.

Dunia olahraga sudah tidak asing lagi dalam keseharian. Dewasa ini, seringkali tayangan-tayangan olahraga di media televisi, banyaknya berita berita olahraga di surat kabar baik nasional maupun lokal dapat mencerminkan bahwa masyarakat sudah terbiasa dan sudah bisa hidup berdampingan dengan dunia olahraga. Olahraga tidak terikat kepada suatu kelompok, umur, jenis kelamin, agama, budaya,

bahkan olahraga tidak memandang suatu etnik berbeda dengan etnik yang lain. Semua orang didunia mengenal olahraga dan hampir semua orang pernah melakukan olahraga tak terkecuali permainan futsal.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain futsal hampir sama dengan sepakbola adalah menendang (*kicking*), memberi (*passing*), menendang ke gawang (*shooting*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Seorang pemain futsal yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula. Ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, kelengkapan tersebut meliputi perkembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental build-up*), dan kematangan juara (Mochammad Sajoto, 1995: 7).

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu ada olahraga

yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan futsal, bolavoli, bolabasket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik. Pada bagian berikut akan coba dijelaskan tentang apa yang dimaksud dengan kondisi fisik dalam olahraga, apa saja dan serta bagaimana peningkatannya atau mengembangkannya.

Dalam Depdiknas (2000: 101) secara terminologi kondisi fisik bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik adalah kemampuan yang meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*). Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, meningkatkan teknik, mental, dan strategi bermain, kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi. Setiap pemain harus menjaga dan

memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen baik yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya (Mochamad Sajoto 1988: 57).

Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain futsal menjadi bagus. Setiap dosen ataupun pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seseorang pemain futsal akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Dengan demikian, untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olah raga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62).

Pentingnya keadaan kondisi fisik pemain hendaknya disadari oleh para dosen ataupun pelatih dan juga pemain itu sendiri. Dosen hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik pemain, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding. Perkembangan dunia futsal dewasa ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen yang diadakan, baik tingkat nasional maupun daerah.

Para pemain Tim PJKR Angkatan 2022 yang mempunyai teknik bermain futsal yang lumayan namun untuk meningkatkan kondisi fisiknya masih rendah, hal ini dimungkinkan kemampuan seorang dosen belum memantau secara benar tentang kondisi fisik pemainnya dan belum ada data-data kondisi fisik pemain-pemain tersebut. Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama dengan memperhatikan tingkatan pemain. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim futsal akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal.

Berkaitan dengan penjelasan di atas bahwa kondisi fisik merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal, serta kondisi fisik pemain Futsal PJKR Angkatan 2022 masih dipertanyakan. Maka dari itu diadakan penelitian di jurusan tersebut tersebut. Permasalahan-permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana kondisi fisik pemain Futsal PJKR Angkatan 2022. Atas dasar itu penelitian dengan judul "Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal PJKR Angkatan 2022".

METODE PENELITIAN

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. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi. Dalam penelitian ini populasi penelitiannya adalah seluruh mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 yang masuk tim inti futsal kelas tersebut berjumlah 16 orang.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas 5 (lima) item tes, yaitu:

1. Kekuatan Otot Tungkai (*leg and back dynamometer*)
2. Kecepatan (Lari *sprint* 50 meter)
3. Kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)
4. *Vertical Jump*
5. Tes Daya Tahan (*multi stage test*)

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik

pemain futsal. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahas atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik pemain futsal. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

Setelah data sudah dirubah ke dalam t skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

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 deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

HASIL PENELITIAN

Tabel. Rangkuman Hasil Penelitian

No	Kekuatan Otot Tungkai (kg)	Kecepatan Lari 50 m (detik)	Kelincahan (detik)	Power Tungkai (cm)	Daya Tahan Aerobik (ml/kg/min)	T Score
1	236	5.81	16.2	55	45.9	246.16
2	215	5.61	15.65	60	48	267.78
3	241	5.88	21.5	68	49.3	244.39
4	190	5.53	16.1	51	44.65	239.68
5	216	5.51	17.56	64	45.2	261.97
6	255	5.55	19.87	62	43.3	247.99
7	230	5.37	15.65	55	39.2	252.79
8	275	5.59	16.56	53	38.5	242.35
9	240	5.61	18.37	54	43.6	237.17
10	278	5.7	16.56	62	44.5	267.80
11	230	5.36	15.47	55	46.2	271.56
12	300	5.6	17.57	51	47.4	260.55
13	165	5.5	19.84	61	47.4	237.88
14	126	5.53	16.21	55	51.9	248.73
15	230	5.79	16.32	59	37.45	231.02
16	219	5.01	17.45	44.5	40.2	242.15
Mean	227.8750	5.5594	17.3050	56.8438	44.5437	250.00
SD	42.60027	.20518	1.76431	5.87571	4.05573	12.41
Min	126.00	5.01	15.47	44.50	37.45	231.02
Max	300.00	5.88	21.50	68.00	51.90	271.56

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal STKIP PGRI Pacitan, yaitu tempat perkuliahan Futsal STKIP PGRI Pacitan pada bulan April 2016. Data penelitian ini terdiri atas; (1) kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram), (2) kecepatan (tes lari 50 meter dengan satuan detik), (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) *power tungkai* diukur dengan *vertical jump* dengan satuan centimeter, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multistage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian data

dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan.

1. Kekuatan Otot Tungkai

Hasil penghitungan data kekuatan otot tungkai pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 menghasilkan rerata sebesar 227.87, median = 230.0, modus = 230.0, dan standar deviasi = 42.6. Adapun nilai terkecil sebesar 126.0 dan terbesar sebesar 300.0. Tabel distribusi kekuatan otot tungkai pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 adalah sebagai berikut.

Tabel. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

Nd	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	≥ 266.0	3	18.75%
2	Baik	231.2 265.9	4	25%
3	Sedang	196.4 231.1	6	37.5%
4	Kurang	161.6 196.3	2	12.5%
5	Kurang Sekali	≤ 161.5	1	6.25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kekuatan otot tungkai mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 37.5%.

2. Kecepatan Lari 50 Meter

Hasil penghitungan data kecepatan lari 50 meter pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 menghasilkan rerata sebesar 5.55, median = 5.57, modus = 5.53, dan standar deviasi = 0.21.

Adapun nilai terkecil sebesar 5.01 dan terbesar sebesar 5.88. Tabel distribusi kecepatan lari 50 meter pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 adalah sebagai berikut.

Tabel. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 50 Meter

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang Sekali	≥ 5.706	3	18.75%
2	Kurang	5.532 5.705	9	56.25%
3	Sedang	5.358 5.531	3	18.75%
4	Baik	5.184 5.357	0	0%
5	Baik Sekali	≤ 5.183	1	6.25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kecepatan lari 50 meter pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 berada pada kategori kurang dengan persentase sebesar 56.25%.

3. Kelincahan

Hasil penghitungan data kelincahan pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 menghasilkan rerata sebesar 227.87, median = 230.0, modus = 230.0, dan standar deviasi = 42.6. Adapun nilai terkecil sebesar 126.0 dan terbesar sebesar 300.0. Tabel distribusi kelincahan pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 adalah sebagai berikut.

Tabel. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	<15.2 detik	0	0%
2	Baik	15.2-16.1	4	25%
3	Sedang	16.2-18.1	8	50%
4	Kurang	18.2-18.3	0	0%
5	Kurang Sekali	>18.3 detik	4	25%
Jumlah			16	100%

Budi Dermawan, Profil Kondisi Fisik

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kelincahan pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 50%.

4. Power Tungkai

Hasil penghitungan data kekuatan *power* tungkai pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 menghasilkan rerata sebesar 56.84, median = 55.0, modus = 55.0, dan standar deviasi = 1.76. Adapun nilai terkecil sebesar 44.5 dan terbesar sebesar 68.0. Tabel distribusi *power* tungkai pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 adalah sebagai berikut.

Tabel. Distribusi Frekuensi *Power* Tungkai

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	92 ke atas	0	0%
2	Baik	78 s.d. 91	0	0%
3	Sedang	65 s.d. 77	1	6.25 %
4	Kurang	52 s.d. 64	12	75%
5	Kurang Sekali	51 ke bawah	3	18.75 %
Jumlah			16	100 %

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar *power* tungkai pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 berada pada kategori kurang dengan persentase sebesar 75%.

5. Daya Tahan Aerobik

Hasil penghitungan data daya tahan aerobik pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 menghasilkan rerata sebesar 44.54, median = 44.92, modus = 47.0, dan standar deviasi = 4.05.

Adapun nilai terkecil sebesar 37.45 dan terbesar sebesar 51.90. Tabel distribusi daya tahan aerobik mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 adalah sebagai berikut.

Tabel. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	51.0-55.9	1	6.25%
2	Baik	45.2-50.9	7	43.75 %
3	Sedang	38.4-45.1	7	43.75 %
4	Kurang	35.0-38.3	1	6.25%
5	Kurang Sekali	<35.0	0	0%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar daya tahan aerobik pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 berada pada kategori sedang dan baik dengan persentase sebesar 43.75%.

6. Profil Kondisi Fisik berdasarkan T-Score

Hasil penghitungan data profil kondisi fisik pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 berdasarkan *T Score* menghasilkan rerata sebesar 250.00, median = 247.08, modus = 231.02, dan standar deviasi = 12.41. Adapun nilai terkecil sebesar 231.02 dan terbesar sebesar 271.56. Tabel distribusi profil kondisi fisik pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 berdasarkan *T Score* adalah sebagai berikut.

Tabel. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik (*T-Score*)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	(%)
1	Sangat Baik	<263.452	3	18.75 %
2	Baik	255.344-263.451	2	12.5 %
3	Cukup Baik	247.236-255.343	3	18.75 %
4	Kurang Baik	239.128-247.235	5	31.25 %
5	Sangat Kurang Baik	>239.127	3	18.75 %
Jumlah			16	100 %

Berdasarkan tabel dan grafik di atas terlihat bahwa profil kondisi fisik pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 berdasarkan *T Score* berada pada kategori sangat kurang baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), pada kategori kurang baik dengan persentase sebesar 31.25% (5 orang), pada kategori cukup baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), kategori baik dengan persentase

sebesar 12.5% (2 orang), dan kategori sangat baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 250.0 profil kondisi fisik pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 masuk dalam kategori cukup baik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 berdasarkan *T Score*. Profil kondisi fisik dalam penelitian ini dikhususkan pada komponen biomotor yang dominan dalam olahraga futsal yang terdiri atas (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) *power* tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian data dikonversikan ke dalam *T-score*

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 berdasarkan *T Score* berada pada kategori sangat kurang baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), pada kategori kurang baik dengan persentase sebesar 31.25% (5 orang), pada kategori cukup baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), kategori baik dengan persentase sebesar 12.5% (2 orang), dan kategori sangat baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 250.0 profil kondisi fisik pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 masuk dalam kategori cukup baik.

Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 masih kurang, sehingga bagi pelatih dan pemain itu sendiri agar lebih banyak menambah jam khususnya untuk melakukan latihan yang berhubungan dengan kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan

mustahil dapat meraih prestasi tinggi. Dilihat dari prestasi khususnya pemain futsal mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 juga masih kurang, mahasiswa putra Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 masih tertinggal jika dibandingkan dengan kabupaten lain.

Futsal adalah permainan bola dengan kecepatan. Futsal memang amat mirip sepakbola. Sama-sama menggunakan lapangan, meskipun boleh di dalam ruangan. Beberapa pemain saling bekerjasama untuk memasukkan bola ke gawang yang dijaga seorang kiper. Ukuran bola lebih kecil, gawangnya juga lebih kecil. Namun, bila dicermati ada beberapa perbedaan prinsip yang harus dipahami seorang pemain futsal. Dalam peraturan diketahui bahwa futsal dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil, dengan jumlah pemain yang hanya lima orang, dan gawang yang lebih kecil. Bola yang digunakanpun lebih kecil dan berat. Beberapa perbedaan itu memberikan karakter yang berbeda antara futsal dengan sepak bola. Oleh karena lapangan lebih kecil, pemain harus terus bergerak. Bila tidak, gawang akan lebih cepat kebobolan. Tidak hanya itu, lapangan yang kecil menyebabkan pemain selalu dekat dengan lawan, sehingga pemain futsal harus rajin bergerak. Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Selain membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, permainan futsal juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang

kompleks. Dalam pelaksanaannya pada permainan futsal terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik, serta mental.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu; profil kondisi fisik pemain futsal Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 berada pada kategori sangat kurang baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), pada kategori kurang baik dengan persentase sebesar 31.25% (5 orang), pada kategori cukup baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), kategori baik dengan persentase sebesar 12.5% (2 orang), dan kategori sangat baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 250.0, profil kondisi fisik pemain futsal Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2022 masuk dalam kategori cukup baik.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih futsal di kabupaten Pacitan hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik saat membina pemain.
2. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan fisik di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan

asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang profil kondisi fisik tim inti futsal STKIP PGRI Pacitan lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: 11 Maret University Press.
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan.
- Justin Lhaksana. (2004). *Indonesia Berpotensi Besar untuk Futsal*. Jakarta: Sport Cast. Edisi 14.

Komite Olahraga Nasional Indonesia
Pusat (1999). *Pelaksanaan
dan Hasil Program Pelatih
Olahraga*. Jakarta.

Sudarmo. (2007). *Kondisi Fisik Atlet
Hockey Tim Jawa Tengah
Tahun 2007*. Skripsi. FIK
UNY.

Suharsimi Arikunto. (2003).
*Prosedur Penelitian Suatu
Pendekatan Praktek*. Jakarta:
Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar
Teori dan Metodologi
Melatih Fisik*. Yogyakarta:
FIK UNY.

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

3%

★ digilib.ikipgriptk.ac.id

Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On