

SURVEI KONDISI FISIK ATLET UKM FUTSAL STKIP PGRI PACITAN TAHUN 2021

Fiko Surya Saputra¹, Dicky Alfindana², Nofa Arief Wibowo³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : fikosaputrafiko@gmail.com¹, dickyalfindana1990@gmail.com², novanwg@yahoo.co.id³

Abstrak: Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet UKM futsal STKIP PGRI Pacitan tahun 2021, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Adapun tes yang digunakan untuk pengambilan data yaitu tes *standing long jump*, sprint 30 meter, *Illinois agility run test*, dan *multistage fitness test*. Populasi atau sampel dalam penelitian ini adalah atlet UKM futsal STKIP PGRI Pacitan yang berjumlah 15 orang. Dalam pengolahan data menggunakan analisis statistika deskriptif dan persentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik atlet UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan berada pada kategori “baik sekali” presentase sebesar 6.67 % (1 atlet), pada kategori “baik” presentase sebesar 13.33 % (2 atlet), pada kategori “sedang” presentase sebesar 46.67% (7 atlet), pada kategori “kurang” presentase sebesar 33.33 % (5 atlet) dan pada kategori “kurang sekali” presentase sebesar 0 % (0 atlet). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan dalam katregori sedang.

Kata Kunci: Futsal, Kondisi fisik, Survei

PENDAHULUAN

Manusia adalah mahluk aerobik, artinya dalam kehidupan manusia sangat tergantung pada oksigen. Dalam melakukan aktivitas olahraga kebutuhan tubuh akan pasokan oksigen bertambah dua kali lebih banyak dari pada kehidupan biasa sehari-hari. Maka dari itu aktivitas olahraga sangat membutuhkan daya fisik yang baik agar aktivitas olahraga yang dilakukan dapat berjalan dengan baik tanpa mengalami rasa kelelahan berlebih.

Olahraga merupakan bagian penting dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan banyak kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan dan pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam melakukan aktifitas olahraga futsal guna mendapatkan prestasi yang baik seseorang juga harus memiliki teknik dan strategi bermain sepakbola yang baik, selain itu yang juga tak kalah penting adalah tingkat kondisi fisik tubuh yang dimiliki seorang pemain futsal juga harus baik sehingga pelaku futsal tersebut mampu melakukan aktifitas olahraga yang dilakukannya dengan baik tanpa mengalami rasa kelelahan yang berlebihan. Di dalam futsal fisik sangat mempengaruhi penampilan atlet futsal.

Saat ini olahraga yang banyak digemari di Indonesia adalah futsal. Olahraga futsal

mayoritas banyak digemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari kaum pria, bahkan diminati oleh kaum wanita (Ashari and Adi 2019). Olahraga futsal yaitu salah satu olahraga yang berbentuk permainan menggunakan bola yang idealnya dilakukan pada suatu ruangan atau *indoor*. Permainan futsal tidak jauh dengan sepakbola hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan.

UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan merupakan salah satu kampus yang ada ekstra futsal di Pacitan dan cukup terkenal. UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan memiliki pembinaan pemain. Dalam mengikuti turnamen pertandingan futsal, prestasi dari tim ini masih dirasa kurang membanggakan, karena dalam mengikuti turnamen belum bisa mendapatkan kejuaraan dan masih kalah saing dengan klub futsal lain yang ada di Pacitan. Dari cara dan strategi dalam permainan pada tim UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan ini secara keseluruhan sudah baik, namun secara fisik para atlet masih sangat kurang, hal ini nampak ketika dalam pertandingan memasuki pertengahan babak kedua, kondisi fisik para atlet mulai menurun, dari menurunnya kondisi fisik tersebut banyak atlet yang kehilangan konsentrasi dalam bermain, banyak melakukan kesalahan-kesalahan umpan, banyak atlet yang hanya sekedar jalan dilapangan, bahkan ada juga yang sampai mengalami kram otot.

Menurunnya kondisi fisik pada atlet futsal di UKM STKIP PGRI Pacitan saat pertandingan salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya latihan fisik dalam kegiatan latihan dan juga kurangnya konsistensi anak dalam kehadiran pasca Latihan dan juga yang dilakukan. Dalam program latihan tersebut banyak menekankan pada latihan aspek teknik dan permainan.

Dari paparan di atas maka dari itu penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian ilmiah dengan judul “Survei Kondisi Fisik Atlet UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan Tahun 2021. Penelitian ini dilakukan guna untuk mengetahui kondisi fisik dari atlet UKM futsal STKIP PGRI Pacitan, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan Tahun 2021

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Menurut (Arikunto, 2013: 3) Penelitian deskriptif ini merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu. Data yang terkumpul diklasifikasikan atau dikelompok-kelompokkan

menurut jenis, sifat, atau kondisinya. Sesudah data lengkap, kemudian dibuat simpulan. Sedangkan menurut Sugiyono (dalam Setiyawan, 2015: 27) penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu obyek, suatu set kondisi suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di tempat latihan UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan yaitu di lapangan Futsal, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan. Waktu dalam penelitian dilakukan pada 10 Juli 2021

Populasi Dan Sempel Penelitian

Menurut (Arikunto, 2013: 173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Menurut Sugiyono (dalam Setiyawan, 2015: 28) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (dalam Priambodo, 2013:20) populasi adalah suatu penduduk yang masuk untuk diselidiki, populasi dibatasi sehingga penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PA UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan yang berjumlah 15 orang. Adapun alasan pemilihan populasi tersebut antara lain: (a) Mereka berada dalam satu klub Futsal yang sama. (b) Mereka memiliki hobi yang sama.

Berdasarkan pengertian menurut para ahli di atas, maka populasi yang diambil telah memenuhi syarat dimana populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian dan populasi telah memiliki minimal satu sifat yang sama, berarti populasi ini dapat diterima.

Menurut (Arikunto, 2013: 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Populasi juga didefinisikan sebagai keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet PA UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan yang berjumlah 15 orang. Karena peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian ini juga disebut sebagai penelitian populasi

dan bukan penelitian sampel.

Variabel Penelitian

Berdasarkan pengertian variabel yang telah dikemukakan oleh para ahli di atas, maka penulis menjelaskan variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet UKM futsal STKIP PGRI Pacitan yang meliputi kekuatan. Kecepatan. Kelincahan dan daya tahan.

Teknik Analisis Data

Penelitian merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik pemain futsal STKIP PGRI Pacitan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah diolah dalam analisis data tentang kondisi fisik pada atlet UKM futsal STKIP PGRI Pacitan, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan di dapat hasil sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik atlet UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan berada pada kategori “baik sekali” presentase sebesar 6.67 % (1 anak), pada kategori “baik” presentase sebesar 13.33 % (2 anak), pada kategori “sedang” presentase sebesar 46.67% (7 anak), pada kategori “kurang” presentase sebesar 33.33 % (5 anak) dan pada kategori “kurang sekali” presentase sebesar 0 % (0 anak).

Pada kategori baik sekali dan kurang sekali berdasarkan penelitian dapat diartikan bahwa kondisi fisik atlet belum ada pada taraf yang baik sekali dan tidak ada pada taraf kurang sekali. Karena para atlet yang mengikuti tes kondisi fisik memang telah mengikuti proses latihan dengan intensitas yang telah diberikan sehingga tidak ada yang memiliki kondisi fisik yang sangat buruk, hanya saja pemantauan kepada para atlet tidak 100% seperti pemantauan mulai dari asupan makanan, faktor istirahat, kegiatan di luar setelah latihan sehingga kondisi fisik belum mampu maksimal masuk dalam kategori baik sekali.

Pada kategori baik terdapat 13,33% dengan 2 anak yang dapat diartikan bahwa mereka mempunyai tingkat keterlatihan yang baik. Hal tersebut dikarenakan beberapa anak memiliki waktu latihan lebih di luar jam latihan sehingga intensitas latihan mereka lebih banyak dibandingkan teman lainnya. Ditambah dengan atlet dalam kategori ini merupakan atlet yang lincah dan berpengalaman sehingga untuk bergerak secara terus menerus memiliki kecepatan yang baik. Dan pada kategori sedang terdapat 46.67% dengan 7 anak,

mereka yang ada dalam kategori sedang memiliki kondisi fisik yang tidak jauh beda dengan yang ada di kategori baik.

Sedangkan pada kategori kurang terdapat 33.33% dengan 5 anak yang dapat diartikan bahwa mereka mempunyai tingkat keterlatihan kurang. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor seperti adanya atlet yang cedera sehingga kurang maksimal, intensitas latihan yang kurang teratur.

Dari pengamatan peneliti dan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan tingkat kondisi fisik tersebut dalam kategori yang sedang, hal tersebut terjadi karena dari segi pola latihan sehari-hari yang belum memperbanyak tingkat latihan pada aspek fisik, menurut pengamatan peneliti dalam latihan yang dilakukan atlet futsal UKM futsal STKIP PGRI Pacitan, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan tahun 2021 hanya memperbanyak latihan dalam hal teknik, baik itu teknik individu maupun teknik permainan tim, tetapi belum memperbanyak pada latihan fisik, padahal dalam suatu permainan sepakbola, aspek fisik merupakan fondasi yang sangat penting dan harus dilatih terlebih dahulu sebelum kepada aspek latihan teknik dan lainnya.

Melihat dari kondisi tersebut perlu adanya peningkatan kondisi fisik pada atlet UKM futsal STKIP PGRI Pacitan, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan guna untuk memperbaiki performa atlet saat bermain dan guna untuk memperbaiki prestasi tim itu sendiri. Dari kurangnya tingkat kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan tersebut dari pihak UKM itu sendiri harus mulai menambah durasi/porsi dalam hal latihan fisik terhadap atletnya, selain itu dari pihak pelatih juga harus bisa membuat jadwal yang hanya melatih fisik tersendiri guna memperbaiki tingkat daya tahan aerobik atletnya dan memperbaiki prestasi atlet dan tim itu sendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik atlet UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan berada pada kategori “baik sekali” presentase sebesar 6.67 % (1 anak), pada kategori “baik” presentase sebesar 13.33 % (2 anak), pada kategori “sedang” presentase sebesar 46.67% (7 anak), pada kategori “kurang” presentase sebesar 33.33 % (5 anak) dan pada kategori “kurang sekali” presentase sebesar 0 % (0 anak). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan dalam kategori sedang.

Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya adalah sebagai berikut : (1) Masih banyak atlet yang memiliki kelincahan dan daya tahan tubuh yang kurang sekali, sehingga agar lebih baik lagi perlu latihan fisik yang rutin. (2) Bagi pelatih seharusnya lebih menambah jadwal pada latihan fisik agar kondisi fisik atlet dapat meningkat. (3) Bagi peneliti selanjutnya seharusnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih banyak lagi dan lebih luas sehingga hasil penelitiannya dapat lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Maryami, Dati. 2016. Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) menuju Woman Pro Futsal League Tahun 2016. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Palupi, Ratna. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta. Yogyakarta: Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Safi'i. 2015. Profil Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal PraPON Jawa Tengah dalam Persiapan PON XIX Tahun 2015. Skripsi Universitas Negeri Semarang
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Ilmu kesehatan Olahraga
- Kurniawan, Didik. 2017. Survei Kemampuan Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Sepak Bola Usia 15-16 Tahun SSB Pratama Desa Sironoyo, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan Tahun 2017. Skripsi STKIP PGRI Pacitan
- Priambodo, Aswin. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Putra Bola Basket PPLP Jawa Tengah Tahun 2013. Semarang: Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RND*. Bandung: Alfabeta