

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PUTIH ABU-ABU FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (PAF UNY) MENUJU *WOMEN PRO FUTSAL LEAGUE* TAHUN 2016

Oleh: Dati Maryami

Abstrak

Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) merupakan klub baru dan belum memiliki data spesifik awal mengenai kondisi fisik para pemainnya. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan setiap pemain karena merupakan hal yang fundamental disamping segi teknik, taktik dan kemampuan mental. Evaluasi dari latihan dan pertandingan terlihat daya tahan yang menurun pada semua pemain sehingga terjadi kesalahan seperti keterlambatan dalam transisi dari *attacking* ke *defence* ataupun sebaliknya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY).

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan adalah metode survei. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari *tes push up*, *tes sit up*, *Illinois agility run test*, *lari 30 meter*, *standing long jump* dan *vo2 maks*. Subjek penelitian ini adalah penelitian populasi yaitu pemain PAF UNY sebanyak 18 atlet putri. Teknik analisis data menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat Kondisi Fisik Pemain PAF UNY yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 anak), pada kategori baik sebesar 33,33 % (6 anak), pada kategori sedang 27,78 % (5 anak), pada kategori kurang sebesar 38,89 % (7 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %.

Kata kunci : kondisi fisik, PAF UNY, pemain futsal putri

PHYSICAL CONDITION PROFILE OF PUTIH ABU-ABU FUTSAL YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY (PAF UNY) PLAYERS TO *WOMEN PRO FUTSAL LEAGUE* 2016

By: Dati Maryami

Abstract

Putih Abu-Abu Futsal Yogyakarta State University (PAF UNY) is a new club and do not yet have specific data about the initial physical condition of the players. Good physical condition is required by each player because it's fundamental besides in terms of technique, tactics and mental abilities. From the training and competition evaluation, we could see that durability is decreased in all the players. It causes errors such as delays in the transition from attacking to defense or vice versa. The purpose of this research was to determine how well the physical condition of players PAF UNY.

This research is descriptive research using a survey method. Instruments in this research data collection is using test and measurement of the physical condition consisting of test push-ups, sit-ups test, Illinois agility run test, sprint 30 meters, standing long jump and vo² max. The subject of this research is the population of 18 women athletes of PAF UNY. Data were analyzed using percentages.

Based on the research results, we can see the PAF UNY players were categorized as excellent 0% (0 player), categorized as good 33.33% (6 players), categorized as average 27,78% (5 players), categorized as below average 38.89% (7 players) and categorized as poor 0%.

Keywords: physical condition, PAF UNY, women futsal players

PENDAHULUAN

Olahraga futsal banyak digemari masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Berbagai kompetisi untuk laki-laki dan perempuan di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah diselenggarakan sebagai sarana meningkatkan prestasi. Salah satu kompetisi tingkat nasional yang terselenggara yaitu Liga Futsal Nasional. Di tahun 2016 kompetisi Liga Futsal Nasional diadakan kembali dengan nama lain Blend Futsal League 2016. Blend Futsal League 2016 merupakan ajang ditahun kedua bagi tim futsal putri di seluruh Indonesia dengan nama Women Pro Futsal League (WPFL) dan digelar dengan menggunakan sistem promosi dan degradasi. Dua tim terbaik pada Liga Futsal Nusantara 2016 yang berhak menjadi tim promosi dalam ajang Blend Futsal League 2016 yaitu PAF UNY Yogyakarta dan Lampung Angels. Menuju Women Pro Futsal League tim PAF UNY perlu melakukan evaluasi dari kompetisi sebelumnya yang nantinya kekurangan yang dimiliki mampu menjadi kelebihan setiap pemain. Hal ini dikarenakan untuk menghadapi tim lain di Women Pro Futsal League perlu kondisi fisik dan skill yang optimal agar kestabilan tiap pemain menjadi lebih baik dan mampu bermain lebih maksimal.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing – masing cabang

olahraga (Rudiyanto, 2012:27). Penguasaan teknik dan taktik, kondisi fisik yang prima dan mental dalam permainan futsal sangat menentukan prestasi. Melalui latihan kondisi fisik yang terprogram, kondisi fisik pemain yang kurang baik akan meningkat, seperti daya tahan (*aerobic*) lebih besar, kecepatan semakin meningkat, kekuatan semakin besar. Melihat karakteristik permainan futsal, Justinus Lhaksana (2011:17-18) menjelaskan bahwa tidak semua komponen fisik harus dimiliki secara baik, namun ada komponen yang lebih dominan yang dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), tanpa meninggalkan komponen yang lain. Permainan futsal yang cepat dengan durasi 2 x 20 menit dan lapangan yang relatif dituntut setiap pemain memiliki daya tahan stamina, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan yang baik. Hal ini di karenakan dalam permainan futsal membutuhkan kecepatan dan kelincahan dalam bergerak, berlari, mengambil keputusan, mengantisipasi perubahan, membaca situasi permainan, mengubah pergerakan, *defence*, *attacking*, *men-dribble* bola, menghalau bola, dan melakukan kombinasi perubahan (Zaidan Almahdi, 2008:20). Dengan kestabilan komponen dominan kondisi fisik dalam futsal pemain akan bertahan lebih lama dengan baik selama permainan berlangsung selama 2 x 20 menit.

Pada kenyataannya dari pengamatan pada saat latihan dan pertandingan, sebagian besar pemain memiliki kemampuan baik dalam posisi menyerang (*attacking*), namun dengan tenaga yang menurun

membuat kelemahan setiap pemain terlihat seperti salah satu pemain *pivot* yang memiliki tendangan keras namun kecepatan berlari dalam transisi menyerang (*attacking*) ke bertahan (*defence*) maupun sebaliknya sering terjadi keterlambatan. Pemain lainnya sebagai pemain *flank* juga memiliki kemampuan *shooting* yang keras dan memiliki kelincahan namun juga sering terjadi keterlambatan dalam transisi ke *defence*. Pemain *flank* yang lain yang memiliki kelincahan dan kecepatan namun untuk *shooting* ke arah gawang lawan masih mudah dihalau penjaga gawang. Dari pengamatan tersebut dibutuhkan peningkatan tiap aspek komponennya terutama daya tahan pemain. Peningkatan daya tahan dalam bermain dapat terjadi dengan latihan kondisi fisik.

Untuk menentukan program latihan dibutuhkan data spesifik awal mengenai kondisi pemain. PAF UNY yang merupakan klub baru belum memiliki data spesifik awal mengenai kondisi fisik para pemainnya. Oleh karena itu dibutuhkan tes awal yang dapat dijadikan acuan dan daya kontrol pelatih dalam membuat program latihan. Dengan adanya persiapan dan pengetahuan pelatih akan kondisi fisik pemain, prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan akan terwujud. Selain itu harapan pelaksanaan tes ini pelatih dapat mengetahui kondisi fisik pemain, karena penelitian ini menyajikan profil data kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) tahun 2016, sehingga dapat memberikan rambu-rambu atau acuan dalam merancang program latihan ke depannya dan pantauan ada tidaknya peningkatan

kondisi fisik setiap pemain. Tidak jarang banyak klub yang mengabaikan kondisi fisik pemainnya, karena beranggapan dengan latihan – latihan fisik sudah cukup tanpa perlu melakukan tes fisik.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April pada tanggal 2 April 2016 di Stadion UNY.

Target/Subjek Penelitian

Target/subjek dalam penelitian ini adalah semua pemain putri PAF UNY yang berjumlah 18 pemain. Penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan *tes push up*, *tes sit up*, *Illinois agility run test*, *lari 30 meter*, *standing long jump*, *vo² max*

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes dan pengukuran yaitu : *tes push up*, *tes sit up*, *Illinois agility run test*, *lari 30 meter*, *standing long jump*, *vo² max*

Teknik Analisis Data

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan mengacu pada standar kondisi fisik pemain. Data diperoleh dari masing-masing tes kemudian dikonversikan dalam norma masing-masing item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga disebut data kuantitatif.

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian adalah sebagai berikut : data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik yang terdiri dari 6 item tes, selanjutnya data kasar tersebut diubah ke dalam *t-score*, kemudian data dimaknai yaitu dengan mengkategorikan data. Pengkategorian dikelompokkan dalam lima kategori, yaitu baik sekali; baik; sedang; kurang; kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian berdasarkan *Mean* dan *Standar Deviasi* menurut David K. Miller (2002:88). Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis data agar dapat menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dengan presentase, untuk mencari besarnya presentase tiap kategori, sebagai berikut

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

Keterangan:

- P = Persentase
- F = Frekuensi pengamatan
- N = Jumlah responden

(Anas Sudjono, 2012: 43)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

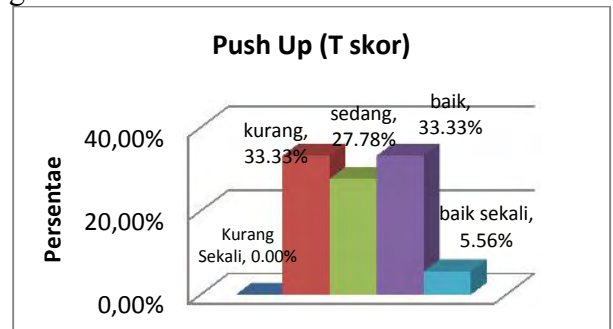
1. Kemampuan *Push Up*

Distribusi frekuensi kemampuan *push up* pemain PAF UNY tahun 2016

Tabel 1. Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up* (Tskor)

Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
Baik Sekali	$65 \leq X$	1	5,56
Baik	$55 \leq X < 65$	6	33,33
Sedang	$45 \leq X < 55$	5	27,78
Kurang	$35 \leq X < 45$	6	33,33
Kurang Sekali	$X < 35$	0	0,00
Jumlah		18	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up* (Tskor)

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *push up* pemain PAF UNY berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,33% (6 atlet), kategori “sedang” sebesar 27,78% (5 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (6 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,56% (1 atlet).

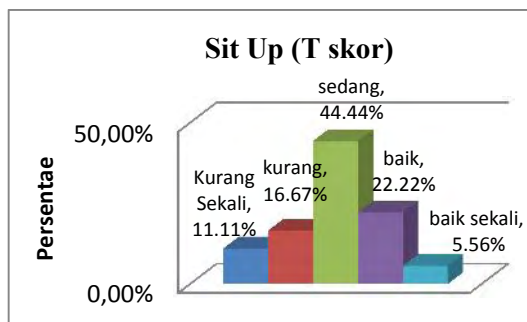
2. Kemampuan *Sit Up*

Distribusi frekuensi kemampuan *sit up* pemain PAF UNY tahun 2016

Tabel 2. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* (Tskor)

Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
Baik Sekali	$65 \leq X$	1	5,56
Baik	$55 \leq X < 65$	4	22,22
Sedang	$45 \leq X < 55$	8	44,44
Kurang	$35 \leq X < 45$	3	16,67
Kurang Sekali	$X < 35$	2	11,11
Jumlah		25	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* (T Skor)

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 2 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *sit up* pemain PAF UNY berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,11% (2 atlet), kategori “kurang” sebesar 16,67% (3 atlet), kategori “sedang” sebesar 44,44% (8 atlet), kategori “baik” sebesar 22,22% (4 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,56% (1 atlet).

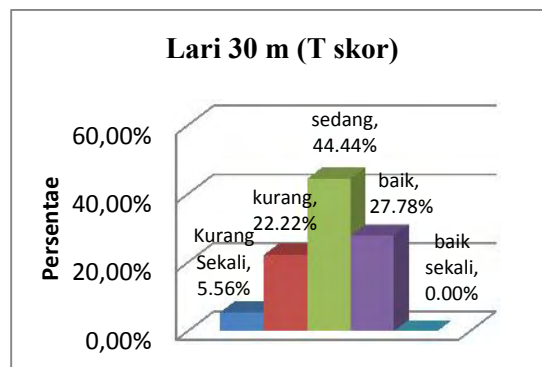
3. Kemampuan Lari 30 Meter

Distribusi frekuensi kemampuan lari 30 meter pemain PAF UNY tahun 2016

Tabel 3. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter (T Skor)

Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
Baik Sekali	$65 \leq X$	0	0,00
Baik	$55 \leq X < 65$	5	27,78
Sedang	$45 \leq X < 55$	8	44,44
Kurang	$35 \leq X < 45$	4	22,22
Kurang Sekali	$X < 35$	1	5,56
Jumlah		25	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan lari 30 meter (T Skor)

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 3 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan lari 30 meter pemain PAF UNY berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 22,22% (4 atlet), kategori “sedang” sebesar 44,44% (8 atlet), kategori “baik” sebesar 27,78% (5 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 0,00% (0 atlet).

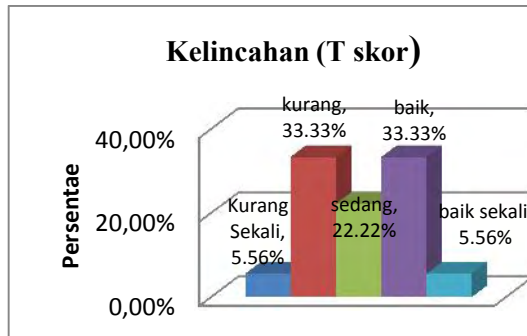
4. Kemampuan *Illinois Agility Run tes*

Distribusi frekuensi kemampuan *Illinois agility run tes* pemain PAF UNY tahun 2016

Tabel 4. Hasil Penelitian Kemampuan *Illionis Run and Agility* (T Skor)

Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
Baik Sekali	$65 \leq X$	1	5,56
Baik	$55 \leq X < 65$	6	33,33
Sedang	$45 \leq X < 55$	4	22,22
Kurang	$35 \leq X < 45$	6	33,33
Kurang Sekali	$X < 35$	1	5,56
Jumlah		18	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Illionis Agility Run Test*

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 4 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *Illinois agility run test* Pemain PAF UNY berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,33% (6 atlet), kategori “sedang” sebesar 22,22% (4 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (6 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,56% (1 atlet).

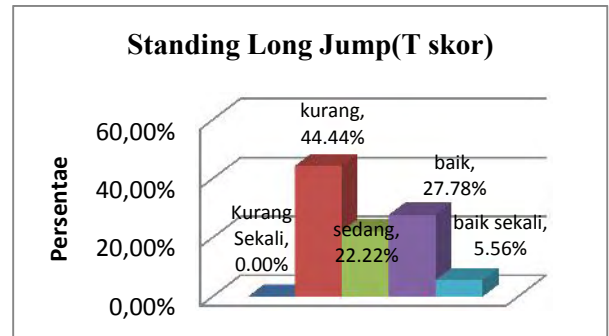
5. Kemampuan *Standing Long Jump*

Distribusi frekuensi kemampuan *standing long jump* pemain PAF UNY tahun 2016

Tabel 5. Hasil Penelitian Kemampuan *Standing Long Jump* (T Skor)

Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
Baik Sekali	$65 \leq X$	1	5,56
Baik	$55 \leq X < 65$	5	27,78
Sedang	$45 \leq X < 55$	4	22,22
Kurang	$35 \leq X < 45$	8	44,44
Kurang Sekali	$X < 35$	0	0,00
Jumlah		18	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian *Standing Long Jump* (T Skor)

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 5 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *standing long jump* pemain PAF UNY berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 44,44% (8 atlet), kategori “sedang” sebesar 22,22% (4 atlet), kategori “baik” sebesar 27,78% (5 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,56% (1 atlet).

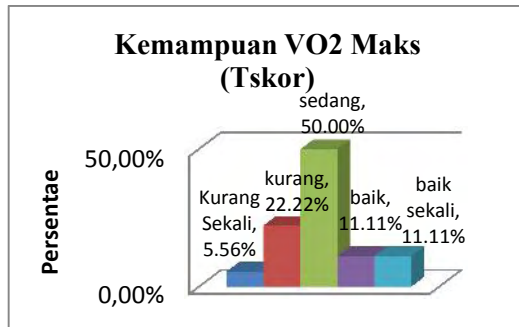
6. Kemampuan *Vo² Maks*

Distribusi frekuensi kemampuan *vo² max* pemain PAF UNY tahun 2016

Tabel 6. Hasil Penelitian Kemampuan *Vo² Maks* (T Skor)

Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
Baik Sekali	$65 \leq X$	2	11,11
Baik	$55 \leq X < 65$	2	11,11
Sedang	$45 \leq X < 55$	9	50,00
Kurang	$35 \leq X < 45$	4	22,22
Kurang Sekali	$X < 35$	1	5,56
Jumlah		18	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Kemampuan VO^2 Maks (T Skor)

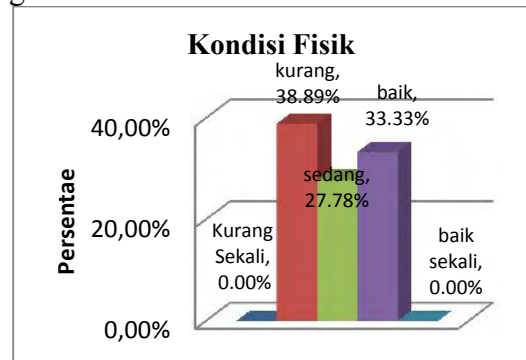
Berdasarkan tabel 6 dan gambar 6 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan Vo^2 maks pemain PAF UNY berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 22,22% (4 atlet), kategori “sedang” sebesar 50,00% (9 atlet), kategori “baik” sebesar 11,11% (2 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 11,11% (2 atlet).

Dari analisis data tiap item tes untuk mengetahui kondisi fisik pemain, data dijumlahkan dan di rata-rata, sehingga diperoleh hasil kondisi fisik pemain PAF UNY. Hasil statistik penelitian untuk Kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta yaitu; skor minimum sebesar = 63,92; skor maksimum = 35,54; rerata = 50; median = 49,55; modus = 35,54 dan *standard deviasi* = 10. Deskripsi hasil penelitian Kondisi fisik pemain PAF UNY di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Penelitian Kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta

Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Persentase (%)
Baik Sekali	$65 \leq X$	0	0,00
Baik	$55 \leq X < 65$	6	33,33
Sedang	$45 \leq X < 55$	5	27,78
Kurang	$35 \leq X < 45$	7	38,89
Kurang Sekali	$X < 35$	0	0,00
Jumlah		18	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik Pemain PAF UNY

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat dilihat bahwa profil kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta berada pada kategori “baik sekali” presentase sebesar 0 % (0 anak), pada kategori “baik” presentase sebesar 33,33 % (6anak), pada kategori “sedang” presentase sebesar 27,78% (5anak), pada kategori “kurang” presentase sebesar 38,89 % (7anak) dan pada kategori “kurang sekali” presentase sebesar 0 % (0anak).

Merujuk dari hasil penelitian dan kesimpulan dapat dijelaskan bahwa profil kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta dikategorikan kurang. Latihan secara rutin sangat dibutuhkan pemain untuk menghasilkan kemampuan fisik yang baik. Jika frekuensi latihan kurang tingkat kebugaran jasmani seseorang juga kurang. PAF UNY Yogyakarta, jika dilihat dengan kondisi sarana dan prasarana olahraga, kondisi sarana dan prasarana yang cukup baik dan mendukung, sehingga dalam proses latihan dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap, dengan hasil penelitian yang masuk kategori kurang maka dapat diberikan penjelasan,

bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Beberapa faktor tersebut yaitu

- a. Kondisi aktifitas, waktu tidur dan istirahat yang dilakukan sebelumnya. Sebab waktu istirahat dibutuhkan tubuh untuk pemulihan kondisi tubuh setelah aktivitas seharian, faktor kelelahan dan kurangnya waktu istirahat membuat pelaksanaan tes tidak maksimal sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat diambil datanya
- b. Asupan makanan dan gizi sebelum pelaksanaan tes dilaksanakan karena asupan makanan dan gizi dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan, mengganti sel yang rusak.
- c. Cidera yang dialami beberapa pemain yang membuat gerakan tes tidak maksimal.
- d. Pola latihan yang kurang terkontrol sebelumnya. Frekuensi latihan yang kurang mengakibatkan kerja jantung paru kurang maksimal yang akan berpengaruh terhadap tingkat daya tahan kardiorespirasinya juga kurang sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan yang didapatkan pada saat diukur atau saat diambil datanya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu profil kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) berada pada kategori “baik sekali” presentase sebesar 0 % (0 anak), pada kategori “baik” presentase sebesar 33,33 % (6 anak), pada

kategori “sedang” presentase sebesar 27,78% (5 anak), pada kategori “kurang” presentase sebesar 38,89 % (7 anak) dan pada kategori “kurang sekali” presentase sebesar 0 % (0 anak).

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

1. Menjadi masukan mengenai data kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta.
2. Menjadi referensi bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta anak didiknya, dikarenakan komponen tersebut menjadi salah satu kondisi fisik yang penting untuk menunjang pemain.
3. Sebagai bahan pertimbangan pemain dalam latihan kondisi fisik, supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.
4. Pemain yang daya tahannya sedang dan kurang akan semakin paham mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain PAF UNY Yogyakarta, dan lebih untuk ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono.2012.*Pengantar Statistik Pendidikan*.Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta:Be Champion (Penebar Swadaya Group).

- Rudiyanto.(2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitnes* 1(2). (2012).
- Zaidan Almahdi. 2008. *Bisnis Futsal.Yogyakarta* : Ayyana Mangunegaraan