

Analysis Of The Physical Condition Of Futsal Athletes Min 03 Muko-Muko

Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Min 03 Muko-Muko

Abdul Aziz¹⁾; Martiani²⁾; Ajis Sumantri³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ azizmasamune18@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [27 Agustus 2024]
Revised [11 November 2024]
Accepted [01 Desember 2024]

KEYWORDS

Physical Condition, Futsal

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Olahraga futsal adalah olahraga yang digemari setiap orang yang membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet MIN 03 Muko-Muko. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik yaitu kecepatan, kelincahan, power tungkai dan daya tahan aerobik. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif dengan Teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Sampel penelitian ini sebanyak 10 orang atlet futsal MIN 03 Muko-Muko. Instrument yang digunakan yaitu kecepatan diukur dengan tes lari 30 meter dalam satuan detik, kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, *power tungkai* diukur menggunakan tes *vertical jump* dalam satuan cm dan daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian seluruh data dikonversikan ke dalam *T - score*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet futsal MIN 03 Muko-muko berdasarkan T-Score berada pada kategori baik dengan persentase 40% (4 orang), kategori sedang dengan persentase 40% (4 orang), kategori kurang dengan persentase 10% (1 orang) dan kategori kurang sekali dengan persentase 10% (1 orang). Sedangkan berdasarkan rata-rata yaitu sebesar 200 maka kondisi fisik atlet futsal MIN 03 Muko-Muko berada pada kategori sedang.

ABSTRACT

Futsal is a sport favoured by everyone that requires speed endurance, strength endurance, and agility in a relatively long time. This study aims to determine the physical condition of MIN 03 Muko-Muko athletes. The components measured are physical condition components namely speed, agility, leg power and aerobic endurance. This research method is a descriptive method with data collection techniques in the form of tests and measurements. The sample of this study was 10 MIN 03 Muko-Muko futsal athletes. The instrument used is speed measured by a 30-meter running test in seconds, agility measured using the *Illinois agility run test* with units of seconds, leg power measured using a *vertical jump test* in cm units and aerobic endurance measured using a *multi-stage test (multi stage test)* with units of ml / kg / min, then all data is converted into *T - score*. The results showed that the physical condition of MIN 03 Muko-muko futsal athletes based on T-Score was in the good category with a percentage of 40% (4 people), moderate category with a percentage of 40% (4 people), poor category with a percentage of 10% (1 person) and very poor category with a percentage of 10% (1 person). While based on the average of 200, the physical condition of MIN 03 Muko-Muko futsal athletes is in the moderate category.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sering dilakukan oleh masyarakat di Indonesia, untuk menjaga kesehatan tubuh, salah satunya dengan melakukan kegiatan olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang positif, karena olahraga merupakan salah satu kegiatan fisik dan psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh seseorang. Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang paling populer di masyarakat, menyebar di seluruh kehidupan mulai dari tingkat makrososial hingga individu. Olahraga juga dipahami sebagai suatu proses pengembangan serta pembentukan melalui perantaraan tubuh, aktivitas fisik, atau pengalaman fisik dalam rangka mengembangkan potensi manusia secara menyeluruh menuju kesempurnaan. Ada banyak jenis olahraga, salah satunya adalah futsal. Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu *futbol* dan *sala*. Meskipun futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruang tertutup, permainan ini dapat dimainkan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi. Futsal ditemukan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani ketika piala dunia diadakan di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: 1). Futsal merupakan salah satu permainan olahraga yang cukup populer hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia, tidak hanya orang dewasa, anak-anak juga menyukai permainan futsal. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak juga menyukai permainan futsal, bahkan tidak hanya kaum pria saja yang memainkannya, namun permainan ini mulai diminati oleh kaum wanita. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sekitar tahun 1998-1999 dan pada tahun 2000-an permainan futsal mulai dikenal di masyarakat. Pada masa inilah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub-klub futsal di Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh lima orang pemain per tim, tidak seperti sepak bola yang dimainkan oleh sebelas orang per tim. Ukuran bola dan

lapangannya pun lebih kecil dari ukuran yang digunakan pada sepak bola. Sementara itu, peraturan futsal dibuat begitu ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan fair play dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Olahraga futsal sudah banyak diterima oleh masyarakat di seluruh Indonesia. Bahkan banyak sekali komunitas-komunitas futsal atau klub-klub futsal, selain itu banyak sekali pertandingan-pertandingan futsal yang diadakan. Pendidikan jasmani memiliki keunikan dibandingkan dengan pendidikan lainnya karena pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk mengembangkan karakter dan sifat-sifat sosial yang lebih besar untuk direalisasikan dalam praktik pengajaran. Pendidikan jasmani memiliki unsur olahraga dan bermain, tetapi tidak semata-mata bermain dan olahraga. Dalam pendidikan jasmani, aktivitas jasmani berorientasi pada tujuan pendidikan yaitu mencoba melakukan aktivitas pendidikan melalui aktivitas jasmani. Bermain menggunakan aktivitas permainan yang menimbulkan kegembiraan. Dengan permainan futsal diharapkan pemain dapat mengasah kemampuan dalam memainkan bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem daya tahan tubuh karena hampir sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah melintasi lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009: 22) ada beberapa teknik dasar dalam bermain futsal, yaitu receiving (menerima bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), chipping (mengumpan lambung), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan ketahanan kecepatan, ketahanan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Futsal adalah aktivitas permainan yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang dimainkan di atas lapangan, gawang, dan bola yang relatif kecil dari permainan sepak bola. Yang membutuhkan kecepatan gerak yang menyenangkan dan aman untuk dimainkan dan tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Agus Suworo D.M, dkk, 2009: 148). Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem daya tahan tubuh karena hampir sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah melintasi lapangan, nyaris tanpa henti. Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang performa seorang pemain. Performa fisik yang buruk tentu akan berdampak buruk pada penampilan teknik dan taktik. Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang prima dan kemampuan bermain strategi yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah penting adalah aspek fisik yang terkadang menjadi masalah dalam persaingan meraih prestasi tertinggi dalam olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 16), sebagus apapun seorang pemain dari segi teknik dan taktik namun tanpa didasari dengan kondisi fisik yang baik, maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentu saja kondisi fisik yang baik. Persiapan fisik pemain futsal sangat penting dalam masa persiapan sebuah tim dalam mencapai prestasi yang optimal. Melalui latihan fisik, kondisi fisik pemain yang menurun akan meningkat. Dalam permainan futsal atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Apabila seorang atlet tidak memiliki kondisi fisik yang baik, maka atlet tersebut akan kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan teknik dasar futsal. Selain itu, seorang atlet dalam melakukan aktivitas olahraga akan membutuhkan tenaga yang banyak dan hal ini akan membuat tubuh menjadi cepat lelah. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 12) Kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain futsal adalah kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kecepatan (speed). Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut: "Faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan dari luar diri (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik yang menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya".

LANDASAN TEORI

Olahraga Futsal

Olahraga Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Sedangkan menurut Asmar Jaya dalam Muhammad Syaifullah (2019), untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya. Olahraga Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola lapangan rumput (Justinus Lhaksana,

2011:5). Olahraga Futsal adalah permainan cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan.

Pengertian Kondisi Fisik

Salah satu unsur penting dalam meraih prestasi adalah kondisi fisik, di samping pengembangan penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Kondisi fisik berarti keadaan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum, pada saat dan setelah latihan, pelatih memiliki kewajiban untuk mengetahui apa yang dimaksud dengan kondisi fisik serta faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain sebelum memberikan program latihan peningkatan kondisi fisik pemainnya, sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai (Departemen Pendidikan Nasional, 2000:101). Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik, sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan prestasi dalam cabang olahraga tertentu, sehingga dengan demikian fungsional dari sistem tubuh bekerja dengan baik dan dapat meningkatkan kondisi fisiknya. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012:27). Kondisi fisik tersebut mampu mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada dasar prinsip-prinsip latihan. "Latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat" (Harsono, 2001:4). Program latihan yang benar dan diberikan dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik pemain yang melakukan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian berbentuk tes kemampuan. Menurut M. Sajoto (1995, 10-12) bahwa tes kondisi fisik yang dapat dilakukan yaitu tes kekuatan otot dengan tes *hand and grip dynamometer*, *leg and back dynamometer*, *navy standard physical fitness test (squat-thrust, sit-up, push-up, squat-jumps, pull-up)*; tes daya tahan dengan tes *ergocycle*, *treadmill*, *Harvard step test*, lari 12 menit, lari 15 menit, *MFT*; tes daya ledak dengan *vertical jump*, *standing board/long jump*; tes kecepatan dengan lari cepat 40 yard, lari 20 m, 30 m, 35 m, 60 m; tes daya lentur dengan *goniometer fleksometer* atau *elektrogoniometer*, daya lentur punggung ke depan dan ke belakang, daya lentur (renggang) dari selangkang, daya lentur sendi horizontal dan vertikal, daya lentur pergelangan tangan, daya lentur pergelangan kaki ke arah punggung dan telapak kaki; tes kelincahan dengan *shuttle run*, *dodging run*, *Illinois agility run test*. Menurut Pitdin Ahmadi (2014) bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat kesegaran jasmani. Apabila tingkat kesegaran jasmani seorang atlet dalam kondisi yang baik maka untuk penerapan teknik dan taktik dalam permainan akan mudah dikuasai serta gerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Komponen Kondisi Fisik

Menurut Mochmad Sajoto dalam skripsi Galant (2013) bahwa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan futsal adalah sebagai berikut :

1. Kecepatan (*speed*), Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor - nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri dan olah raga permainan. Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat - singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek - objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas. Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik.
2. Kelincahan, Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut - serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini

merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya. Kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perenang otot lutut pinggul mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan pengembangan otot. Di antara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul. Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain futsal saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

3. *Power Otot Tungkai*, *Power* adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola. Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melangkah. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Seorang pemain futsal harus memiliki kaki yang kuat, pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat. Dalam pencapaian kecepatan tendangan bola, kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh. Karena otot merupakan faktor pendukung kemampuan seseorang untuk melangkahkan kaki. Faktor tersebut harus benar-benar diperhatikan secara seksama melalui pembinaan secara dini, serta memperhatikan postur tubuh, yang meliputi: (a) ukuran tinggi badan dan panjang tubuh, (b) ukuran besar, lebar dan berat tubuh, (c) *samato type*, (bentuk tubuh: *endomorph*, *mesomorph*, dan *ectomorph*).
4. *Daya tahan aerobic/Volume Oksigen Maksimal (VO₂max)*, Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Menurut Suharno dalam skripsi Muhammad Syafulloh (2019) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya. Pada olahraga futsal daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

Manfaat Kondisi fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono dalam skripsi Imukulata (2014) 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 organ tubuh kita

Apabila sewaktu - waktu respon diperlukan. Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

METODE PENELITIAN

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

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Futsal MIN 03 Muko-Muko. Data penelitian ini terdiri atas kecepatan (tes lari 30) meter dengan satuan detik, kelincihan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, *power* tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan centimeter, daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian data dikonversikan ke dalam *T - score* dan dijumlahkan.

Kecepatan Lari 30 Meter

Hasil perhitungan data kecepatan lari 30 meter pemain futsal MIN 03 Muko-Muko Tahun 2024 menghasilkan rata-rata sebesar 4,26 dan standar deviasi 0,59. Adapun nilai terkecil sebesar 3,60 dan terbesar adalah 5,11. Tabel distribusi kecepatan lari 30 meter atlet futsal MIN 3 Muko-Muko sebagai berikut.

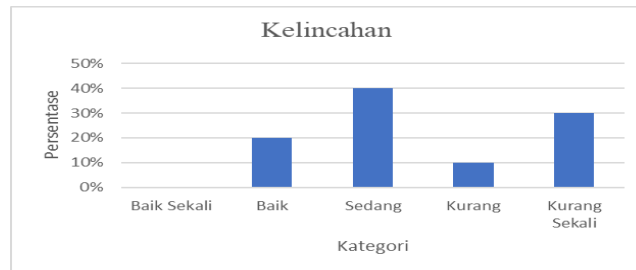
Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	3,58-3,59	0	0%
2	Baik	3,60-4,34	2	20%
3	Sedang	4,35-4,72	5	50%
4	Kurang	4,73-5,11	3	30%
5	Kurang Sekali	5,12-5,50	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian besar kecepatan lari 30 meter atlet futsal MIN 3 Muko-Muko tahun 2024 berada pada kategori sedang dengan persentase 50%.

Kelincahan

Hasil perhitungan data kelincahan atlet futsal MIN 03 Muko-Muko Tahun 2024 menghasilkan rata-rata sebesar 17,66 dan standar deviasi 2,04. Adapun nilai terkecil sebesar 15,57 dan terbesar adalah 21,50. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik akan terlihat seperti gambar berikut ini:



Gambar 1 Grafik Kelincahan Atlet Futsal MIN 03 Muko-Muko

Power Otot Tungkai

Hasil perhitungan data *Power* tungkai atlet futsal MIN 03 Muko-Muko Tahun 2024 diukur dengan tes *vertical jump* menghasilkan rata-rata sebesar 57,7 dan standar deviasi 5,77. Adapun nilai terkecil sebesar 51 dan terbesar adalah 68.

Table 2 Distribusi Frekuensi Power Tungkai

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	92 Keatas	0	0%
2	Baik	78-91	0	0%
3	Sedang	65-77	1	10%
4	Kurang	52-64	7	70%
5	Kurang Sekali	51 Kebawah	2	20%
Jumlah			10	100%

Daya tahan aerobik

Hasil perhitungan data daya tahan aerobic atlet futsal MIN 03 Muko-Muko Tahun 2024 menghasilkan rata-rata sebesar 42,19 dan standar deviasi 3,69. Adapun nilai terkecil sebesar 37,45 dan terbesar adalah 45,90.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	51,0-55,9	0	0%
2	Baik	45,2-50,9	4	40%
3	Sedang	38,4-45,1	5	50%
4	Kurang	35,0-38,3	1	10%
5	Kurang Sekali	<35,0	0	0%
Jumlah			10	100%

Kondisi Fisik Atlet Futsal MIN 03 Muko-Muko berdasarkan T-Score

Hasil perhitungan data kondisi fisik atlet futsal MIN 03 Muko-Muko Tahun 2024 diukur dengan tes *vertical jump* menghasilkan rata-rata sebesar 200 dan standar deviasi 3,69. Adapun nilai terkecil sebesar 37,45 dan terbesar adalah 13,17.

Table. 4 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Futsal MIN 03 Muko- Muko

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	>219,762	0	0%
2	Baik	206,587 - 219,761	4	40%
3	Sedang	193,413 - 206,586	4	40%
4	Kurang	180,238 - 193,412	1	10%
5	Kurang Sekali	<180,238	1	10%
Jumlah			10	100%

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet futsal MIN 03 Muko-Muko berdasarkan T-Score. Kondisi fisik dalam penelitian ini dikhususkan pada kecepatan lari 30 meter, kelincahan, power tungkai dan daya tahan aerobik. Berdasarkan hasil penelitian bahwa kondisi fisik atlet futsal MIN 03 Muko-muko berdasarkan T-Score berada pada kategori baik dengan persentase 40% (4 orang), kategori sedang dengan persentase 40% (4 orang), kategori kurang dengan persentase 10% (1 orang) dan kategori kurang sekali dengan persentase 10% (1 orang). Sedangkan berdasarkan rata-rata yatiu sebesar 200 maka kondisi fisik atlet futsal MIN 03 Muko-Muko berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain futsal MIN 03 Muko-Muko Tahun 2024 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 di selesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat di perlukan 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 atlet futsal MIN 03 Muko-Muko tahun 2024 juga masih kurang, atlet futsal MIN 03 Muko-Muko masih tertinggal jika dibandingkan dengan sekolah lainnya. 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 diantaranya penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik, serta mental.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa kondisi fisik atlet futsal MIN 03 Muko-muko berdasarkan T-Score berada pada kategori baik dengan persentase 40% (4 orang), kategori sedang dengan persentase 40% (4 orang), kategori kurang dengan persentase 10% (1 orang) dan kategori kurang sekali dengan persentase 10% (1 orang). Sedangkan berdasarkan rata-rata yatiu sebesar 200 maka kondisi fisik atlet futsal MIN 03 Muko-Muko berada pada kategori sedang.

Saran

- Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:
1. Bagi guru 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 kondisi fisik pemain futsal MIN 03 Muko-Muko lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M. 2009. *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal Aksara.
- Anas Sudijono. 2012. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Andri Irawan. 2000. *Teknik Dasar Futsal Modern*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Arikunto, S. 2006. *PROSEDUR PENELITIAN DAN Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmar Jaya. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips Tips Permainan*.
- Dangsina Moeloek dan ArjadinoTjokro. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Eko Wahyu utomo. 2012. *Profil Kondisi Fisik Pemain futsal* .Porprov Karisidinen

Galang Pradana Putra. 2013. *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda Klaten*. Skripsi UNY. Yogyakarta

Imakulata Angga Kristanti. 2014. *Profil Kondisi Fisik Pemain Tim Ukm Sepakbola Divisi Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. FIK UNY

Ismarya ti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: 11 Maret University Press.

Justinus Lhaksana. 2011. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.

Michael (2009). <http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo2>. Diakses pada tanggal 12 Februari 2013 pukul 19.05 WIB

Mochammad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: DEPDIKBUD

Rudiyanto. (2012). *Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan*. *Journal of Sport Sciences and Fitnes* 1(2)

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.