TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA DI MAN 4 BANJAR

Yuyu Suhendra, Akhmad Amirudin dan H. M. Mulhim
Penddikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
suhendrayuyu10@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra di MAN 4 Banjar. Metode penelitian dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengambilan data observasi, tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar yang berjumlah 30 peserta didik, Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling dengan syarat yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu keaktifan dan bersedia untuk di teliti. dengan jumlah sampel 15 peserta didik yang merupakan tim inti dari ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar. Analisis data yang digunakan adalah analisis statistika deskriptif dengan metode persentase. Dari hasil penelitian Hasil penelitian yang sudah dilakukan tes dan pengukuran terhadap tim inti dari ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar sebagai berikut; (1) Kecepatan di peroleh pada kategori baik 5 peserta didik dengan persentase 33,3% pada kategori cukup 5 peserta didik dengan persentase 33,3%, pada kategori kurang 5 peserta didik dengan persentase 33,3%. (2) Kelincahan diperoleh pada kategori cukup 3 peserta didik dengan persentase 20%, dan pada kategori kurang sekali 12 peserta didik dengan persentase 93%. (3) Daya ledak otot tungkai diperoleh 10 peserta didik dengan persentase 66,6% pada kategori baik, 3 peserta didik dengan persentase 20% pada kategori kurang 1 peserta didik dengan persentase 6,6%, dan pada kategori kurang sekali 1 peserta didik dengan persentase 6,6%. (4) Daya tahan kardiorespirasi diperoleh 1 peserta didik kategori cukup dengan persentase 6,6%, dan pada kategori kurang 14 peserta didik dengan persentase 93,3%. Kesimpulan dari penelitian tentang tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra di MAN 4 Banjar sebagian besar dominan berada pada kategori kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kondisi Fisik Futsal

ABSTRACT

This study aims to determine how the level of physical condition of extracurricular futsal participants in MAN 4 Banjar. Research methods using quantitative descriptive research methods, with the technique of data collection observations, tests and measurements. The population in this study is extracurricular participants futsal MAN 4 Banjar totaling 30 students, sampling is done by purposive sampling technique with conditions that have been determined by the researcher that is activeness and willing to be researched. with a sample of 15 students who are the core team of extracurricular futsal MAN 4 Banjar. Data analysis used is descriptive statistical analysis with percentage method. From the results of research results that have been conducted tests and measurements of the core team of extracurricular futsal MAN 4 Banjar as follows; (1) Speed is obtained in the category of good 5 learners with a percentage of 33.3% in the category of sufficient 5 learners with a percentage of 33.3%, in the category of less 5 learners with a percentage of 33.3%. (2) agility is obtained in the sufficient category of 3 learners with a percentage of 20%, and in the category of less than 12 learners with a percentage of 93%. (3) explosive power of leg muscles obtained by 10 students with a percentage of 66.6% in the good Category, 3 students with a percentage of 20% in the category of less than 1 student with a percentage of 6.6%, and in the category of less than 1 student with a percentage of 6.6%. (4) cardiorespiratory endurance was obtained by 1 student in the sufficient category with a percentage of 6.6%, and in the less category 14 students with a percentage of 93.3%.

The conclusion of the study on the level of physical condition of extracurricular futsal men in MAN 4 Banjar mostly dominant in the category of less.

Keywords: Futsal physical condition level

PENDAHULUAN

Saat ini, banyak orang menyukai olahraga futsal. Hal ini dapat dilihat dari fakta bahwa lapangan futsal ada di hampir setiap daerah, baik yang memenuhi standar maupun yang tidak. Dengan adanya fasilitas seperti ini, bermain futsal mungkin mengisi waktu luang mereka dengan salah satu opsi masyarakat. Banyak orang bermain futsal tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga untuk mencapai tujuan prestasi. Olahraga prestasi adalah jenis olahraga yang direncanakan dengan baik untuk mencapai tingkat prestasi tertinggi mungkin.

Sebaliknya, futsal tidak sepopuler sepak bola dalam hal kompetisi dan turnamen. Banyak acara telah diadakan, baik amatir maupun profesional. Sebagai contoh, turnamen antar sekolah, turnamen askot, porprov, prapon, PON, liga futsal nusantara, dan liga futsal profesional adalah semua contoh. Tentu saja, proses pembinaan yang panjang dan berkelanjutan diperlukan untuk mencapai prestasi pada level tersebut. Hal ini memberikan kesempatan bagi lembaga pendidikan dan lembaga futsal untuk menyediakan program pelatihan mereka kepada anggota masyarakat yang ingin mengarahkan anak-anak mereka ke arah prestasi.

Atlet futsal memerlukan banyak kemampuan, seperti teknik, fisik, taktik, dan mental. Ini sesuai dengan konsep (Sukadianto, 2011) bahwa komponen fisik, teknik, taktik, psikis, dan sosiologis berkontribusi pada pencapaian prestasi atlet. Ketika seorang pemain ingin mencapai tingkat kemampuan terbaiknya, faktor tersebut idealnya harus dimilikinya. Prestasi olahraga membutuhkan waktu yang relatif lama, proses pembinaan yang berkesinambungan, dan penggunaan IPTEK olahraga secara sistematis untuk mencapainya dalam (Wijaya, 2021)

Kondisi fisik adalah komponen penting untuk mencapai prestasi olahraga, bersama dengan keahlian dalam pikiran, strategi, dan teknik. Setiap jenis olahraga memiliki kebutuhan dan kebutuhan yang berbeda, dan seberapa penting dan berpengaruh pada pencapaian prestasi olahraga berbeda. Di sisi lain, banyak jenis olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk berpartisipasi. Misalnya, permainan seperti futsal, bola basket, bola voli, dan sebagainya adalah jenis olahraga di mana kemampuan seseorang untuk berprestasi bergantung pada kemampuan mereka dalam kondisi fisik, teknik, dan mental. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang menyeluruh tentang kondisi fisik untuk mengetahui elemen yang diperlukan, tingkat kondisi fisik yang diperlukan, dan metode untuk meningkatkannya melalui latihan.

Universitas, sekolah, dan kota-kota yang mengalami kemajuan telah memasukkan olahraga futsal. Pada Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan, ada Liga Futsal Profesional, kompetisi nasional. Di sekolah dasar, SMP, SMA, dan SMA, olahraga futsal telah berkembang pesat. dan Madrasah Aliyah Negeri (SMA/SMK dan MAN). Banyak sekolah sekarang menggunakan futsal untuk kegiatan ekstrakurikuler. GERINDRA FUTSAL CUP SEASON 2 adalah turnamen yang baru saja berlangsung pada bulan februari 2023 lalu. Pertandingan tersebut diikuti oleh banyak SMA, SMK, dan MAN di Kalimantan Selatan yang memiliki ekstrakurikuler di cabang olahraga futsal, salah satunya adalah MAN 4 BANJAR.

Dalam pertandingan yang baru saja berakhir, terlihat bahwa pemain cepat kelelahan dan kehilangan kemampuan untuk menggunakan teknik mereka. Akibatnya, banyak kesalahan mendasar terjadi. Ini juga terjadi di babak kedua dari awal hingga waktu selesai pertandingan. Akibatnya, mereka kalah dalam pertandingan Gerindra Futsal Cup Season 2. Faktor utamanya adalah kondisi fisik pemain yang buruk, yang menghambat kemajuan mereka dalam teknik dan taktik strategi. Akibatnya, teknik dasar pemain sering tidak terkendali, tendangan yang tidak akurat, dan kesulitan menyesuaikan permainan, yang semuanya berdampak pada hasil pertandingan. Satu faktor yang berkontribusi pada penurunan kondisi fisik pemain futsal MAN 4 Banjar ini adalah kurangnya kebiasaan hidup sehat, seperti tidak melakukan latihan rutin di rumah dan tidak tidur atau begadang di malam hari. Akibatnya, kondisi

fisik para pemain menurun selama pertandingan karena mereka lelah dengan cepat, yang menyebabkan mereka kehilangan permainan dan mengakibatkan kekalahan (Muliani et al., 2022).

Sebagaimana disebutkan di atas, beberapa masalah telah muncul sejak kegiatan ekstrakurikuler kembali dilaksanakan di MAN 4 Banjar. Ini termasuk jadwal latihan yang tidak jelas dan kondisi fisik yang buruk selama tidak ada kegiatan ekstrakurikuler. Jadi, judul yang ingin diteliti Adalah "Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di Man 4 Banjar".

METODE

Dua jenis penelitian deskriptif, studi kasus dan studi survei, digunakan untuk menemukan solusi untuk masalah tertentu. Studi kasus mengumpulkan data dari lokasi alami (bukan buatan) dengan menggunakan tes kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan daya ledak otot tungkai (Daniel & Harland, 2017).

SUBJEK PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2018), sampel harus benar-benar mewakili populasi yang diselidiki atau merupakan bagian dari populasi secara keseluruhan. Untuk penelitian ini, teknik sampling purposive digunakan untuk mengambil sampel inti dari ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar, yang terdiri dari 15 siswa putra.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian didefinisikan sebagai alat yang digunakan untuk mengumpulkan dan mengumpulkan data penelitian sebagai langkah pertama menuju penemuan hasil atau kesimpulan penelitian. Alat ini dibuat sesuai dengan standar pembuatan instrumen penelitian (Arifin & Asfani, 2014).

Menurut penjelasan di atas, instrumen digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, termasuk tes kondisi fisik, kecepatan (speed), lari 30 meter (sprint), loncat tegak (vertical jump), kelincahan (Illinois Agility Test), dan daya tahan kardiorespirasi (Wiriawan, 2017)

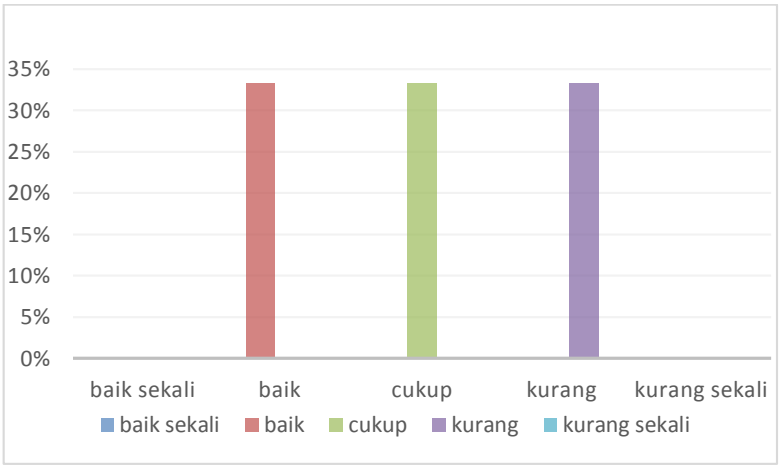
HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Analisis Deskriptif kecepatan (*speed*)

Data Hasil tes Lari Sprint 30 meter			
kategori	Prestasi (detik)	frekuensi	Persentase
Baik sekali	3.58-3.91	0	0%
Baik	3.92-4.34	5	33,3%
Cukup	4.35-4.72	5	33,3%
kurang	4.73-5.11	5	33,3%
Kurang sekali	5.12-5.50<	0	0%
Total		15	100%

Menurut tabel di atas, kecepatan lari sprint 30 meter tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar adalah sebagai berikut: kategori baik sekali tidak ada (0%) dengan prestasi 3.58–3.91 detik; kategori baik ada sebanyak 5 peserta didik (33,3%) dengan prestasi 3.92–4.34 detik; kategori cukup ada sebanyak 5 peserta didik (33,3%) dengan prestasi 4.35–4.72 detik; kategori kurang ada sebanyak 5 peserta didik (33,3%) dengan prestasi 4.73-5.11 detik; dan kategori kurang sekali tidak ada (0%) dengan presta Gambar berikut menunjukkan hasil tes kecepatan lari sprint 30 meter meter tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar.

Gambar 4.1 Diagram lari 30 meter

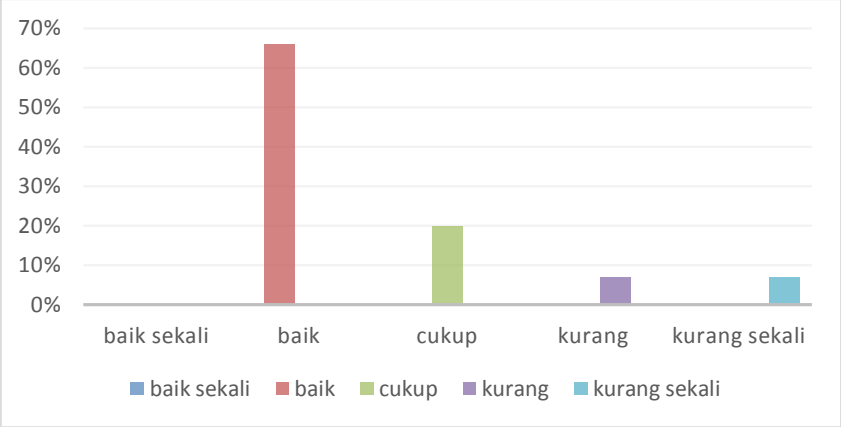


Tabel 4.2 Analisis Deskriptif daya ledak otot tungkai

Data Hasil loncat tegak (*vertical jump*)			
kategori	Usia 16-19 tahun	frekuensi	Persentase
Baik sekali	>73	0	0%
Baik	60-72	10	66%
Cukup	50-52	3	20%
kurang	30-49	1	7%
Kurang sekali	<38	1	7%
Total		15	100%

Tabel di atas menunjukkan daya ledak otot tungkai inti tim ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar adalah sebagai berikut: kategori baik ada 10 peserta didik (66%) dengan jauh loncatan (lebih dari 73 cm), kategori cukup ada 3 peserta didik (20%) dengan jauh loncatan (50-52 cm), Ada 1 siswa dalam kategori kurang (7%) dengan loncatan jauh (30-49 cm) dan 1 siswa dalam kategori kurang sekali (7%) dengan loncatan jauh (kurang dari 38 cm). Data yang dikumpulkan dari daya ledak otot tungkai yang dilakukan oleh tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar dapat dilihat di sini untuk lebih jelas:

Gambar 4.2 Diagram loncat tegak (*vertical jump*)

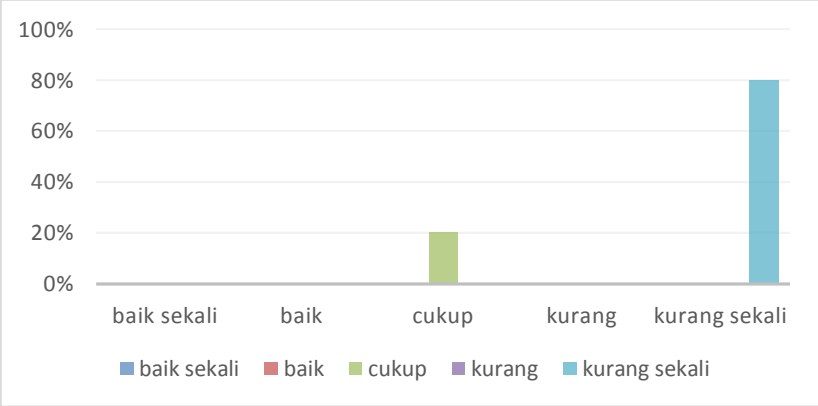


Tabel 4.3 Analisis Deskriptif kelincahan (*Illinois agility test)*

Data hasil kelincahan (*Illinois agility test*)			
kategori	Prestasi (detik)	frekuensi	persentase
Baik sekali	< 15,2	0	0%
Baik	16,1-15,2	0	0%
Cukup	18,1-16,2	3	20%
kurang	18,3-18,2	0	0%
Kurang sekali	> 18,3	12	80%
Total		15	100%

Sebagai hasil dari tes kelincahan Illinois, tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar berada dalam kategori baik sekali tidak ada (0%) dengan prestasi di bawah 15,2 detik; kategori cukup ada 3 peserta didik (20%) dengan prestasi di antara 18,1 dan 16,2 detik; kategori kurang tidak ada (0%) dengan prestasi di antara 18,2 dan 19,2 detik; dan kategori kurang sekali ada 12 peserta didik (80%) dengan prestasi di atas 18,3 detik. Data hasil tes kelincahan tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar ditunjukkan pada diagram berikut untuk lebih jelasnya:

Gambar 4.3 Diagram kelincahan (*Illinois agility test*)

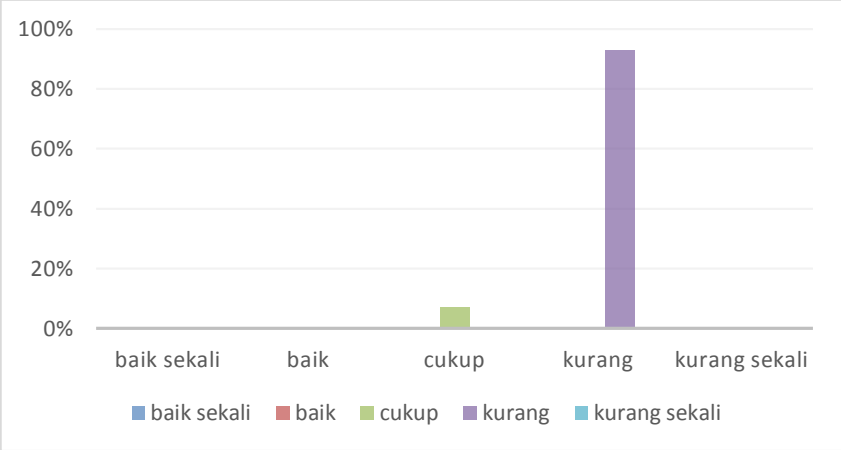


Tabel 4.4 Analisis Deskriptif *Bleep Test*

Data Hasil *Bleep Test*			
kategori	Nilai	frekuensi	persentase
Baik sekali	>51,6	0	0%
Baik	42,6-51,5	0	0%
Cukup	33,8-42,5	1	7%
kurang	25,0-33,7	14	93%
Kurang sekali	<25,0	0	0%
Total		15	100%

Hasil tes bleeps tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar ditunjukkan dalam tabel di atas. Hasil menunjukkan bahwa tim termasuk dalam kategori baik sekali tidak ada (0%) dengan prestasi lebih dari 51,6. Kategori cukup ada 1 peserta didik (7%) dengan prestasi 33,8-42,5. Kategori kurang ada 14 peserta didik (93%) dengan prestasi 25,0-33,7. Kategori kurang sekali tidak ada (0%) dengan prestasi di bawah 25,0 :

Gambar 4.4 Diagram *bleep test* Vo2max



(BUKU TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA, 2019)

PEMBAHASAN

Tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar memiliki kecepatan tertinggi di kategori baik, dengan 5 peserta didik dari 15 peserta didik dengan persentase 33,3%. Kategori cukup, dengan 5 peserta didik dari 15 peserta didik dengan persentase 33,3%, dan kategori kurang, dengan tidak ada peserta didik dari 15 peserta didik. Mengapa ada peserta yang berada di kategori kurang karena saat tes kesempatan, mereka terlihat tidak melakukan sprint dengan baik. Selanjutnya, Lima peserta termasuk dalam kategori cukup, dan lima lainnya termasuk dalam kategori baik. Selain itu, ada beberapa siswa yang bergabung dengan klub di luar sekolah sehingga mereka cukup terlatih. Selain itu, data menunjukkan bahwa tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar memiliki kecepatan yang baik selama latihan, seperti sprint jarak pendek. Namun, masih ada latihan tambahan untuk meningkatkan kecepatan peserta.

Dalam tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar, sepuluh siswa dari lima belas siswa mencapai tingkat daya ledak otot tungkai tertinggi dengan persentase 66,6%; tiga siswa dari lima belas siswa mencapai persentase 20%; tingkat ketiga adalah kurang satu siswa dari lima belas siswa dengan

persentase 6,6%; dan tingkat keempat adalah kurang satu siswa dari lima belas siswa dengan persentase 6,6%. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta memiliki kekuatan ledak otot tungkai yang luar biasa; dari 15 peserta, ada 10 yang mencapai kategori baik, dan 3 yang mencapai kategori cukup. Rata-rata, hanya ada 2 peserta yang berada di kategori kurang atau kurang sekali, yang mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan penguatan otot tungkai dan waktu yang kurang saat tes dilakukan. Selain itu, ada sepuluh siswa yang berada di kategori baik, dan tiga di antaranya adalah anggota klub di luar sekolah sehingga mereka cukup terlatih. Dua siswa yang berada di kategori kurang, yang disebabkan oleh faktor tubuh yang cukup besar dan kurangnya aktivitas latihan, sehingga sulit untuk melakukan lompatan.

Tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar memiliki tingkat kelincahan tertinggi, dengan cukup 3 siswa dari 15 siswa, atau 20%. Kedua, tingkat kelincahan yang lebih rendah adalah 12 peserta didik dari 15 peserta didik, dengan persentase 80%. Hal ini disebabkan oleh bentuk latihan yang biasa diberikan pembina untuk meningkatkan kelincahan peserta sehingga kelincahan mereka menjadi lebih baik. Selain itu, ada dua belas siswa yang berada di kategori rendah, yang ditunjukkan oleh kurangnya faktor latihan kelincahan. Tingkat kelincahan yang rendah disebabkan oleh jenis latihan yang tidak terlalu banyak menggunakan cone, seperti lari zig-zag, sprint, dan drible bola melewati cone dengan cepat. Pemain futsal sangat membutuhkan kelincahan untuk melakukan gerakan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau terjatuh. Oleh karena itu, penting bagi pemain untuk terus berlatih untuk mempertahankan tingkat kelincahan ini. Data ini menunjukkan bahwa pemain ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat kelincahan yang rendah (Jafarudin et al., 2017)

Tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar memiliki daya tahan kardiorespirasi tertinggi di kategori cukup hanya ada 1 peserta didik dari 15 peserta didik dengan persentase 6,6%. Kategori kedua adalah kurang dari 14 peserta didik dari 15 peserta didik dengan persentase 93,3%. Ada kemungkinan bahwa rata-rata peserta berada dalam kategori ini karena mereka baru saja dilatih secara fisik oleh pembina, sehingga banyak dari mereka berada dalam kategori ini. Hasil menunjukkan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi pemain ekstrakurikuler futsal paling banyak rendah atau masih rendah. Hasil tes bleeps masih rendah ini disebabkan oleh intensitas latihan yang rendah—hanya satu pertemuan per minggu. Jadwal latihan yang kurang menyebabkan daya tahan kardiorespirasi yang rendah pada peserta didik. Untuk mencapai tingkat ini, intensitas latihan juga harus tinggi dan jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi juga harus diberikan. Pemain futsal berusia 16 hingga 19 tahun harus terus menerima latihan peningkatan (Amirudin & Abdillah, 2020).

KESIMPULAN

Menurut studi yang dilakukan pada tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar. Hasil penelitian kondisi fisik yang mencakup kecepatan, kekuatan ledak otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi.

Hasil tes menunjukkan bahwa kondisi fisik tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar masih berada dalam kategori kurang, dengan daya tahan kecepatan rata-rata dominan berada dalam kategori baik, daya ledak otot tungkai dominan berada dalam kategori baik, dan daya tahan kardiorespirasi rata-rata berada dalam kategori kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tim inti ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar memiliki kondisi fisik yang buruk dan memerlukan peningkatan untuk mencapai hasil yang diharapkan.

SARAN

Ada beberapa rekomendasi yang dapat dibuat berdasarkan temuan penelitian di atas, yaitu:

1. Untuk peserta ekstrakurikuler futsal, menjadi tolak ukur untuk meningkatkan kondisi fisik mereka di luar jam latihan.
2. Menjaga pola hidup yang sehat, seperti jam istirahat yang cukup dan pola makan yang seimbang, untuk memenuhi kebutuhan nutrisi Anda secara konsisten.

3. Untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain ekstrakurikuler futsal, pembina atau pelatih harus mengembangkan program latihan khusus. Selain itu, frekuensi latihan harus ditingkatkan dari satu hari seminggu menjadi tiga kali seminggu untuk mempercepat perkembangan fisik, teknik, dan taktik pemain.
4. Sekolah harus memperlengkapi fasilitas olahraga mereka, terutama untuk cabang olahraga futsal, agar mereka dapat mencapai tujuan mereka.
5. Kami berharap penelitian ini dapat diperluas lagi untuk peneliti lain dengan menambahkan lebih banyak variabel.

DAFTAR PUSTAKA

Amirudin, A., & Abdillah, S. (2020). *Analysis of Physical Conditions of Aerobic Endurance or VO2Max*. *407*(Sbicsse 2019), 117–119. https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.033

Arifin, M. D. O., & Asfani, K. (2014). Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Pengembangan. *Territorialização E Caracterização Da População Adscrita Da Equipe De Saúde Da Família 905*, *3*(2), 1–46.

BUKU TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA. (2019). *No Title*. file:///C:/Users/USER/Downloads/BUKU TES DAN PENGUKURAN ANTON.pdf

Daniel, B. K., & Harland, T. (2017). Higher Education Research Methodology. *Higher Education Research Methodology*. https://doi.org/10.4324/9781315149783

Jafarudin, O. M., Pendidikan, P., Olahraga, K., & Ilmu, F. (2017). *TINGKAT KETERAMPILAN DAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PORDA FUTSAL SLEMAN PUTRA TAHUN 2017 THE LEVEL OF FUTSAL SKILL AND PHYSICAL CONDITION PROFILE THE MAN PLAYER OF PORDA FUTSAL SLEMAN IN 2017*. 1–6.

Muliani, S., Arifin, R., Muliani, S., Mangkurat, U. L., & Kuala, K. B. (2022). *Kata Kunci : Kondisi Fisik , Atlet Futsal Putri*. *3*(2), 166–173.

Wijaya, I. D. M. A. (2021). Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional The most dominant technique in professional m en ’ s futsal matches. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(1), 18–25.

Wiriawan, O. (2017). *Pelaksanaan Tes & Pengukuran*.