

P-ISSN ----

E-ISSN ----



Jurnal Ilmiah Mahasiswa

Volume 1, Nomor 1, Juni 2020

EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET FUTSAL STKIP BBG BANDA ACEH

Antoni Ilham, Zikrul Rahmat, dan Irfandi

Program Studi Pendidikan Jasmani
STKIP Bina Bangsa Getsempena

ABSTRAK

Kondisi fisik sangat diperlukan bagi setiap atlet begitu pula atlet futsal. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mampu menerapkan teknik, taktik, dan strategi dalam bermain futsal dengan baik pula. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet yaitu: faktor latihan, kebiasaan hidup sehat, lingkungan, dan faktor makanan. Dengan kondisi fisik yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan futsal dapat bermain dalam waktu lama. Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dominan atlet futsal STKIP BBG Banda Aceh. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Hal ini mendeskripsikan hasil interpretasi kondisi fisik atlet futsal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal STKIP BBG Banda Aceh. Sampel penelitian ini adalah atlet futsal STKIP BBG Banda Aceh yang berjumlah 11 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes kekuatan, tes daya tahan, tes kelincahan, tes kecepatan, dan tes daya lentur. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah persentase dan rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada tes kekuatan tungkai sebesar 56,36, tes daya tahan sebesar 5,22, tes kelincahan 13,45, tes kecepatan 8,20, tes daya lentur 23.

Kata Kunci: Kondisi Fisik Dominan, Atlet Futsal

ABSTRACT

Physical conditions are very necessary for every athlete as well as futsal athletes. Athletes who have good physical condition will be able to apply techniques, tactics, and strategies in playing futsal well too. There are several factors that affect the physical condition of athletes, namely: exercise factors, healthy living habits, environment, and dietary factors. With good physical condition a player in a futsal match can play for a long time. The general objective of the study was to determine the level of dominant physical condition of the STKIP BBG futsal athletes in Banda Aceh. The research method uses a qualitative approach with a descriptive type of research. This describes the results of the interpretation of the physical condition of futsal athletes. The population in this study were all futsal athletes of STKIP BBG Banda Aceh. The sample of this study was the futsal athletes of STKIP BBG Banda Aceh, totaling 11 people. The data collection techniques used in this study were strength test techniques, endurance tests, agility tests, speed tests, and flexibility tests. The data analysis technique used in this research is the percentage and the average. The results showed that the ability level of the dominant physical condition in the leg strength test was 56.36, the endurance test was 5.22, the agility test was 13.45, the speed test was 8.20, the flexural strength test was 23.

PENDAHULUAN

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Menurut Sugiyanto (1993:221) kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh didalam melakukan aktivitas fisik. Kondisi fisik sangat penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil bisa dilakukan apabila kondisi fisiknya memadai.

Dengan melakukan latihan fisik yang teratur, yang sebaiknya sudah dimulai sejak usia muda, sehingga penurunan kondisi fisik dapat diperlambat. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan tes yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang kesemua tes tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain dalam olahraga sepakbola. Karena, tanpa fisik yang bagus seorang pemain seakan tidak akan dapat mengembangkan keterampilan bermain sepakbola dalam kondisi fisik yang prima merupakan komponen yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola, dimana dengan kondisi fisik yang baik, atlet akan dapat bermain sepakbola dengan maksimal.

Futsal adalah sebuah bentuk permainan olahraga bola yang cara bermainnya dilakukan oleh 2 regu atau tim, dimana jumlah pemain pada masing-masing tim sebanyak 5 orang termasuk penjaga gawang. Seperti halnya pada permainan sepak bola tujuan dari permainan futsal ialah mencetak gol sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan menggunakan kaki atau dengan anggota tubuh yang lainnya kecuali tangan.

Kondisi fisik sangat sangat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dengan kondisi fisik yang baik maka, para atlet dalam bermainpun bisa fit dilapangan karena kondisi fisik mendukung atlet untuk berprestasi sehingga para atlet bisa menyeimbangkan kondisi fisik di lapangan pada saat melakukan permainan.

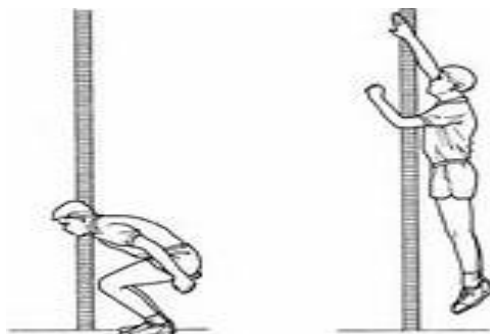
Kondisi fisik sangat di perlukan bagi setiap atlet begitu pula bagi atlet futsal. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mampu menerapkan teknik, taktik dan strategi dalam bermain futsal dengan baik pula. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet yaitu: Faktor latihan, kebiasaan hidup sehat, Faktor lingkungan dan faktor makanan. Dengan kondisi fisik yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain futsal yang baik dan mampu bermain dalam waktu lama.

METODE PENELITIAN

Pengumpulan data yang dilakukan di lapangan terdiri dari Tes latihan fisik dominan. Tes ialah seperangkat rangsangan (stimuli) yang diberikan kepada seseorang dengan maksud untuk mendapat jawaban yang dapat dijadikan dasar bagi penetapan skor angka (Margono, 2003:170). Penelitian ini menggunakan tes sebagai instrumen untuk memperoleh data yaitu sebagai berikut:

1) Tes Kekuatan (kekuatan otot tungkai)

Tes strenght atau tes kekuatan sangat dibutuhkan dalam pembinaan prestasi atlet, seseorang akan dapat mengetahui seberapa kemampuan kekuatan otot tangan seperti pada gambar berikut:



Gambar 3.1 vertical-jump
<http://agung-penjasorkes.blogspot.co.id>

Tahapan tes vertical-jump

- Tujuannya adalah untuk mengukur komponen otot tungkai.
- Pelaksanaan yaitu orang coba berdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas, lalu dicatat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian orang coba berdiri dengan bagian tubuhnya kearah tembok, lalu dia mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut kurang lebih 45 derajat. Setelah itu orang berusaha melompat ke atas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu ia segera menyentuhkan ujung jari dari salah satu tangannya pada papan ukuran, kemudian mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi kesempatan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan.
- Skor vertical-jump yaitu, selisih yang terbesar antar tinngi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan cm.

Tabel 3.1 Penilaian norma tes vertical-jump

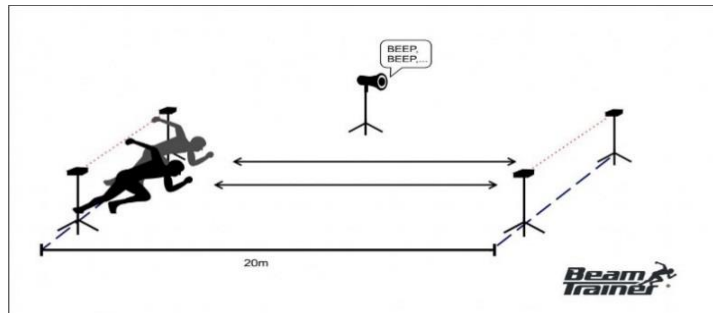
Kategori	Penilaian
> 2,25 m	Sangat baik
2,25 - 2,14 m	Baik
2,14 - 2,03 m	Cukup
2,03 - 1,70 m	Kurang
< 1,70 m	Sangat kurang

Sumber : R. Lumintuarso, 2001. *Pemandu Bakat Atletik*.

2) Tes Daya Tahan

Test ini meliputi berlari terus menerus di antara dua garis yang berjarak 20 m selama terdengar suara beep yang sudah direkam sebelumnya. Itulah sebabnya test ini sering juga disebut bleep test. Start dilakukan dengan berdiri dan posisi kaki berada di belakang garis pada salah satu

sisi. Dengan aba-aba “siap-ya” (sesuai dengan irama pada kaset), atlet lari sesuai dengan irama kaset menuju ke sisi yang berlawanan. seperti pada gambar berikut:



Gambar 3.2 Kriteria penilaian dengan lari 20 meter
<http://agung-penjasorkes.blogspot.co.id/>

Tahapan tes multi tahap (tes bleep)

1. Tujuannya yaitu mengukur kecepatan lari
2. Pelaksanaan tes multi tahap (*bleep*) yaitu, start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” subyek berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start. Aba-aba “siap” subyek siap untuk berlari menuju garis finish.
3. Skor adalah dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari

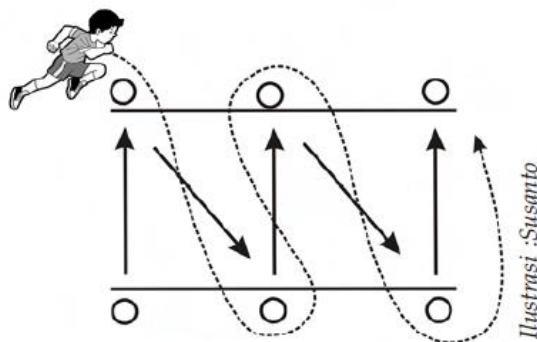
Tabel 3.2 Tes Norma penelaian Bleep tes

Persentase/ kategori	(VO2max)
Baik sekali	>51,6
Baik	42,6 - 51,5
Sedang	33,8 - 42,5
Kurang	25,0 - 33,7
Kurangsekali	<25,0

Sumber: Ismaryati (2008 : 87). Tes dan pengukuran olahraga

1) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi atau bergerak di arena tertentu dalam waktu singkat. Lari zig-zag adalah latihan mengubah arah gerak tubuh dengan arah berkelok-kelok. Seperti pada gambar berikut:



Gambar 3.2 lari ziq zaq
<http://susanto-penjasorkes.blogspot.co.id>

Tahapan tes lari ziq zaq

1. Tujuannya untuk mengukur kelincahan gerak seseorang
2. Pelaksanaan lari ziq zaq yaitu subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba-aba "ya", ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finish, subyek diberi kesempatan melakukan tes ini senayak 3 kali kesempatan.
3. Skor yaitu catat waktu yang terbaik dari 3 kali percobaan dan dicatat sampai sepersepuluh detik.

Tabel 3.2 Penilaian Tes Norma Zig zag

Skor	Putra	Kriteria
5	□ 15.2	Baik sekali
4	16.1 - 15.2	Baik
3	18.1 - 16.2	Cukup
2	18.3 - 18.2	Sedang
1	□ 18.3	Kurang

Sumber: Dr.Widiastuti,M.Pd 2011:128

2) Kecepatan

Peserta tes berdiri di belakang garis start. Ketika aba-aba "ya", peserta tes lari secepat-secepatnya untuk menempuh jarak sejauh-jauhnya selama 6 detik. Hasil pengukuran adalah skor terbaik dari dua kali kesempatan lari yang diberikan selama 6 detik sejak aba-aba "ya" sampai bunyi peluit tanda waktu selesai, seperti pada gambar berikut:



Gambar 3.2 Kriteria penilaian dengan lari 50 meter
<http://agung-penjasorkes.blogspot.co.id/>

Tahapan tes lari 50 meter

1. Tujuan lari 50 meter yaitu, untuk mengukur komponen otot tunggai.
2. Pelaksanaan, pada lari 50 meter orang coba berdiri di belakang garis start, dengan sikap start melayang. Pada aba-aba “ya” ia berusaha lari secepat mungkin mencapai garis finish. Tiap orang diberikan kesempatan dua kali percobaan
3. Skor, yaitu jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali kesempatan

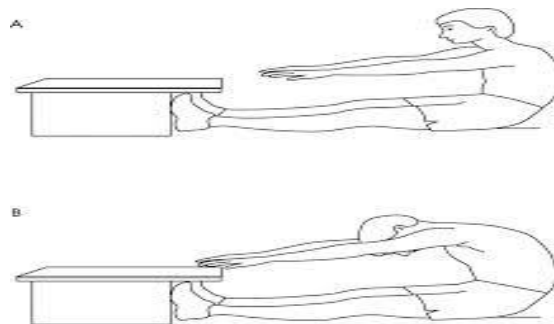
Tabel 3.4 Tes Norma penelaian Tes Sit & Reach

Kategori	Penilaian
<6,44 det	<6,44 det
6,44–7,31 det	Baik
7,31–7,75 det	Cukup
7,75– 9,06 det	Kurang
>9,06 det	Sangat kurang

Sumber : R. Lumintuarso, 2001. *Pemandu Bakat Atletik*.

5) Kelenturan

Tes kelenturan dapat dilakukan dengan flexometer. Tujuannya untuk mengukur kelenturan badan, seperti pada gambar berikut



Gambar 3.5 Kriteria penilaian dengan flexometer

<http://agung-penjasorkes.blogspot.co.id>

Tahapan tes flexometer

1. Tujuan, untuk mengukur komponen fleksibilitas
2. Pelaksanaan flexometer yaitu orang coba berdiri tegak di atas alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dengan pinggir alat ukur. Badan dibungkukkan kebawah, tangan lurus. Renggutkan badan kebawah perlahan-lahan sejauh mungkin, kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan yang terjauh.
3. Skor, jarak jangkauan yang terjauh yang dapat dicapai oleh orang coba dari dua kali percobaan, yang di ukur dalam cm.

Laki-laki	Tingkatan
23 ³ / ₄ - lebih	Dikedepankan/Canggih
21 ¹ / ₄ - 23 ¹ / ₂	Adv. Intermediate/antara
18 ³ / ₄ - 21	Intermediate/antara
17 - 18 ¹ / ₂	Adv. Pemula
Di bawah - 16 ³ / ₄	Pemula

Teknik Keabsahan Data

Menurut Sugiyono (2014: 247) Adapun teknik keabsahan data adalah sebagai berikut:

1. Reduksi data

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstraksian, dan transformasi data kasar yang muncul dari dokumen pribadi. Kegiatan reduksi data berlangsung terus-menerus, terutama selama proyek yang berorientasi kualitatif berlangsung atau selama pengumpulan data. Selama pengumpulan data berlangsung, terjadi tahapan reduksi, yaitu membuat ringkasan, mengkode, menelusuri tema, membuat gugus-gugus, membuat partisi, dan menulis memo.

Setelah proses pemilahan data dan kemudian diinterpretasikan dengan teliti, sehingga diperoleh suatu kesimpulan yang objektif dari suatu penelitian. Analisis semiotika merupakan pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini, untuk menganalisis data yang diperoleh melalui dokumentasi yang dilakukan.

2. Penyajian data (*Display*)

Penyajian data merupakan kegiatan terpenting yang ketiga dalam penelitian kualitatif. Penyajian data yaitu sebagai sekumpulan informasi yang tersusun memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

3. Menarik kesimpulan (*Verification*)

Kegiatan analisis keempat adalah menarik kesimpulan atau verifikasi. Ketika kegiatan pengumpulan data dilakukan, peneliti mulai mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab akibat, dan proposisi. Kesimpulan yang mula-mulanya belum jelas akan meningkat menjadi lebih terperinci. Kesimpulan-kesimpulan final akan muncul bergantung pada besarnya kumpulan-kumpulan catatan lapang, dokumen pengkodeannya, penyimpanan, dan metode pencarian ulang yang digunakan. Dengan demikian, data yang terkumpul tersebut dibahas dan diartikan sehingga dapat diberikan gambaran yang tepat mengenai hal-hal yang sebenarnya terjadi dan hal-hal yang seharusnya terjadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi fisik dominan pada atlit Futsal STKIP BBG Banda Aceh dapat dilihat pada tabel berikut.

Kekuatan (kekuatan otot tungkai)

Adapun hasil penelitian kondisi fisik dominan pada atlet futsal kekatan otot tngkai adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Tes Kekuatan (otot tungkai)

NO	Nama	JA	L1	L 2	L 3	L T	Skor	Karakteristik
1	D R	220	280	271	280	280	60	Baik
2	T H	230	270	270	271	271	41	Sedang
3	O Z	222	275	270	273	275	53	Sedang
4	R C	220	271	271	270	271	51	Sedang
5	M R	180	260	265	265	265	85	Sangat Baik
6	A N	220	271	275	276	276	56	Baik
7	H A	213	265	270	273	273	60	Baik
8	A H	210	262	230	260	262	52	Sedang
9	D R	225	270	270	271	271	46	Sedang
10	Ade P	220	281	285	280	285	65	Baik
11	A R	217	268	250	250	268	51	Sedang
Jumlah							620	

Rata-rat	56.3636	Baik
----------	---------	------

Keterangan :

JA : Jangkauan Awal

: Lompatan

L1 1

: Lompatan

L2 2

L3 : Lompatan 3

LT : Lompatan Terbaik

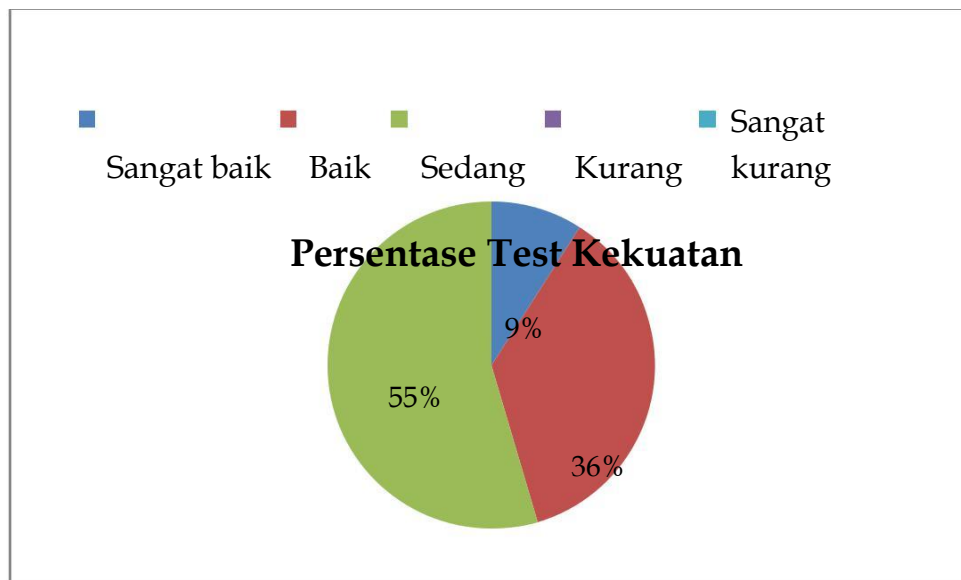
Nilai rata-rata kondisi fisik dominan pada kemampuan tes kekuatan yaitu:

$$\begin{aligned} \bar{x} &= \frac{\sum x}{n} \\ &= \frac{620}{11} \\ &= 56,36 \end{aligned}$$

Berdasarkan nilai rata-rata di atas 56,36 dengan perhitungan persentase adalah

sebagai berikut:

No	Kategori	Frekuensi
1	Sangat baik	1
2	Baik	4
3	Sedang	6
4	Kurang	0
5	Sangat kurang	0
	Jumlah	11



Gambar 4.1 Grafik Pengukuran Kekuatan (*Vertical Jump*)

Berdasarkan hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada kemampuan tes kekuatan maka dapat penulis jelaskan bahwa Persentase kategori sangat baik sebesar 9%, Persentase kategori baik sebesar 36%, Persentase kategori sedang sebesar 55%.

4.1.2 Tes Daya Tahan

Adapun hasil penelitian kondisi fisik dominan pada kemampuan daya tahan adalah sebagai berikut.

Tabel 4.2 Daya Tahan (Tes Bleep)

No	Nama	Hasil	prediksi VO2 Max	Kategori
1	D R	5.3	30.6	Kurang
2	T H	7.1	36.8	Sedang
3	O Z	5.2	30.2	Kurang
4	R C	8.9	42.6	Baik
5	M R	5.7	32.4	Kurang
6	A N	3.6	25.2	Kurang
7	H A	4.9	29.5	Kurang
8	A H	3.1	23.2	kurang sekali
9	D R	4.1	26.4	Kurang

10	AP	5.2	30.2	Kurang
11	A R	4.4	27.2	Kurang
	Jumlah	57.5	334.3	
	Rata-rata	5.22	30.39	Kurang

a kon

Nilai rata-rata kondisi fisik dominan pada kemampuan daya tahan yaitu:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

$$\bar{x} = \frac{334.3}{11}$$

$$= 30.39$$

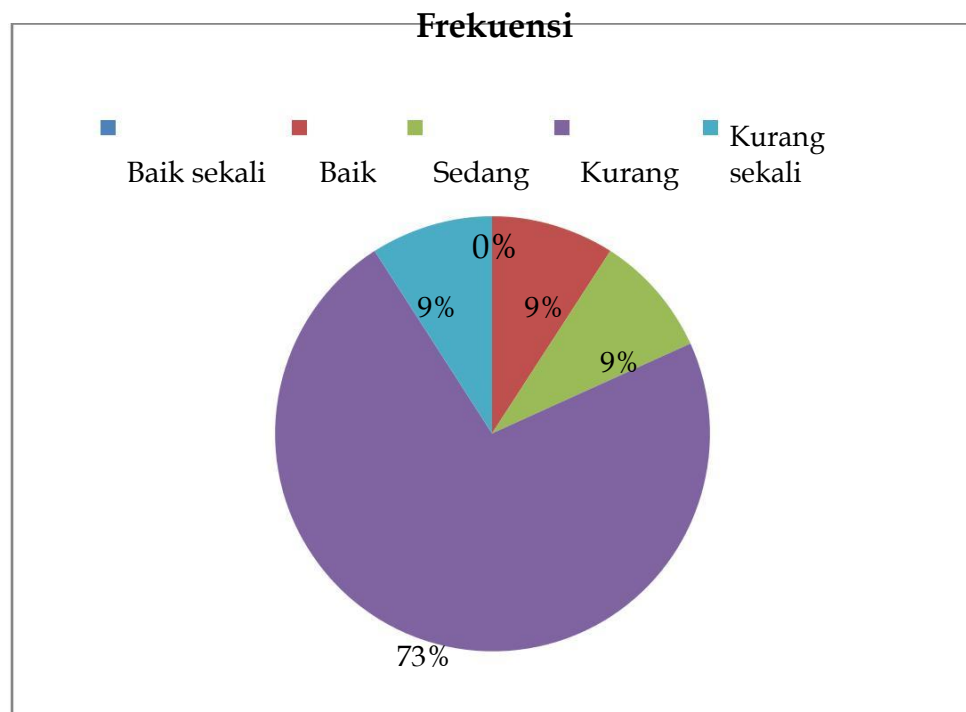
Berdasarkan nilai rata-rata di atas 30.39 dengan perhitungan persentase adalah sebagai berikut

Berdasarkan nilai rata-rata kondisi fisik dominan pada kemampuan tes daya

taha 30,39 dengan perhitungan persentase adalah sebagai berikut:

No	Kategori	Frekuensi
1	Baik sekali	0
2	Baik	1

3	Sedang	1
4	Kurang	8
5	Kurang sekali	1
	Jumlah	11



Gambar 4.2 Grafi Daya Tahan

Berdasarkan hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada kemampuan daya tahan maka dapat penulis jelaskan bahwa Persentase kategori baik sebesar 9%, Persentase kategori sedang sebesar 9%, Persentase kategori kurang 73%, dan persentase kategori kurang sekali 9 %.

Tes Lari Zig Zaq

Adapun hasil penelitian kondisi fisik dominan pada kemampuan tes kekuatan tungkai adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Tes Lari Zig zag

No	Nama	hasilnya	Kategori
1	D R	13.34	Baik
2	T H	13.06	Baik
3	O Z	13.48	Baik
4	R C	12.74	Baik Sekali
5	M R	13.32	Baik
6	A N	14.36	Cukup
7	H A	12.58	Baik
8	A H	12.14	Baik
9	D R	14.12	Baik

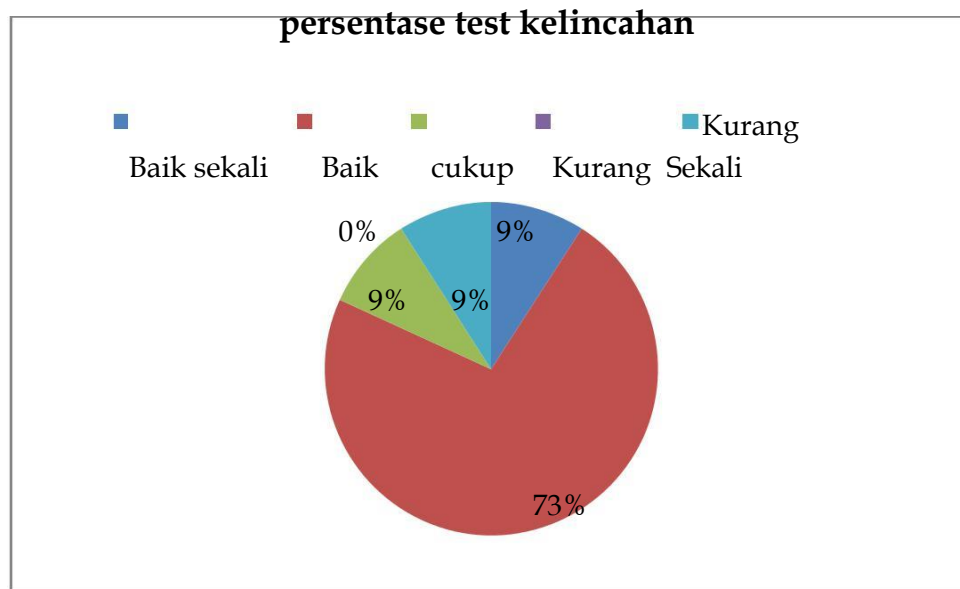
10	AP	12.42	Baik
11	A R	16.46	Kurang Sekali
	Jumlah	148.02	
	Rata-rata	13.45	Baik

Nilai rata-rata kondisi fisik dominan pada kemampuan kekuatan tungkai yaitu:

$$\begin{aligned} \bar{x} &= \frac{\sum x}{n} \\ \bar{x} &= \frac{148,02}{11} \\ \bar{x} &= 13,45 \end{aligned}$$

Berdasarkan nilai rata-rata di atas 13,45 dengan perhitungan persentase adalah sebagai berikut:

No	Kategori	Frekuensi
1	Baik sekali	1
2	Baik	8
3	Cukup	1
4	Kurang	0
5	Kurang Sekali	1
	Jumlah	11



Gambar 4.3 Tes Lari Zig zag

Berdasarkan hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada kemampuan kelincahan maka dapat penulis jelakan bahwa Persentase kategori baik sekali sebesar 9%, Persentase kategori baik sebesar 73 %, Persentase kategori cukup 9 %, persentase kategori kurang sekali 9%.

Kecepatan

Adapun hasil penelitian kondisi fisik dominan pada kemampuan tes Kecepatan lari 50 meter adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Tes Kecamatan Lari 50 Meter

No	Nama	waktu	kategori
1	D R	7.52	kurang
2	T H	9.8	kurang sekali
3	O Z	6.85	baik

4	R C	6.93	sedang
5	M R	8.81	kurang sekali
6	A N	9.93	kurang sekali

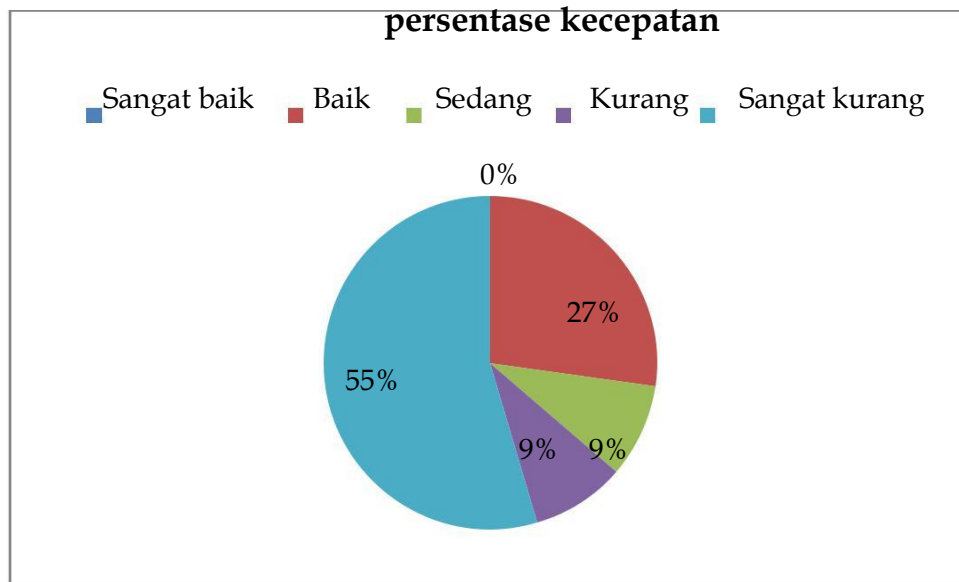
7	H A	8.22	kurang sekali
8	A H	10.05	kurang sekali
9	D R	6.86	baik
10	AP	6.65	baik
11	A R	8.62	kurang sekali
	Jumlah	90.24	
	Rata-rata	8.20	kurang sekali

Nilai rata-rata kondisi fisik dominan pada kemampuan lari 50 meter yaitu:

$$\begin{aligned} \bar{x} &= \frac{\sum x}{n} \\ &= \frac{90}{11} \\ &= 8,20 \\ \bar{x} &= 8, \end{aligned}$$

Berdasarkan nilai rata-rata di atas 8,20 dengan perhitungan persentase adalah sebagai berikut:

No	Kategori	Frekuensi
1	Sangat baik	0
2	Baik	3
3	Sedang	1
4	Kurang	1
5	Sangat kurang	6
	Jumlah	11



Gambar 4.4 Lari 50 meter

Berdasarkan hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada kemampuan lari 50 meter maka dapat penulis jelaskan bahwa Persentase kategori baik 27%, Persentase kategori sedang sebesar 9%, Persentase kategori kurang sebesar 9% dan persentase kategori sangat kurang sebesar 55%

Tes Sit & Reach

Adapun hasil penelitian kondisi fisik dominan pada kemampuan tes Sit & Reach adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Tes Kelenturan

No	Nama	Panjang Kaki	Jangkauan	Hasil	Kategori
1	D R	87	110	23	Sedang
2	T H	85	112	27	Baik
3	O Z	80	100	20	Sedang
4	R C	79	107	28	Sangat Baik
5	M R	75	100	25	Baik

6	A N	88	109	21	Sedang
7	H A	80	101	21	Sedang
8	A H	80	100	20	Sedang
9	D R	84	106	22	Sedang
10	AP	85	110	25	Baik
11	A R	79	100	21	Sedang
Jumlah				253	
Rata-rata				23	Sedang

Nilai rata-rata kondisi fisik dominan pada kemampuan kelenturan tahan yaitu:

condisi^{□x}

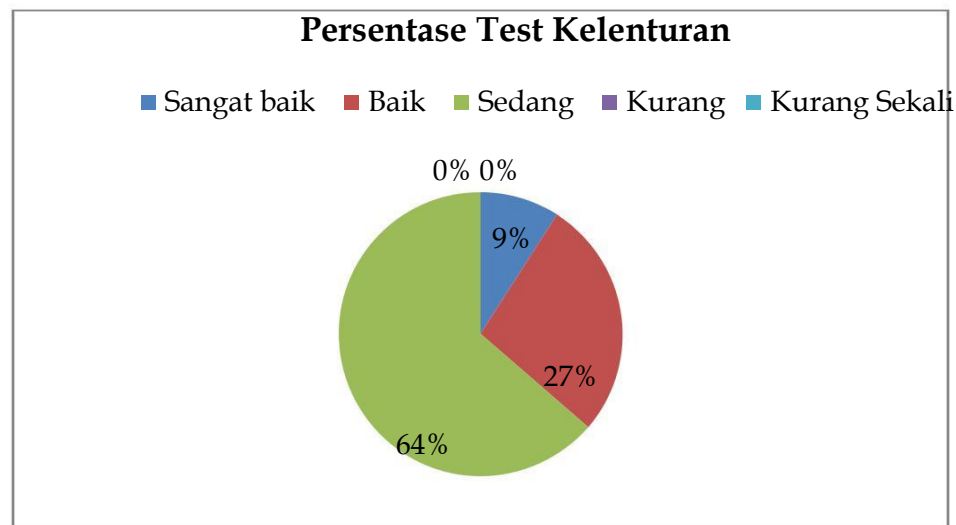
$$\bar{x} = \frac{n}{\Sigma} = 253$$

$$\bar{x} = \frac{11}{2} = 23$$

$$\bar{x} = 23$$

Berdasarkan nilai rata-rata di atas 23 dengan perhitungan persentase adalah sebagai berikut:

No	Kategori	Frekuensi
1	Sangat baik	1
2	Baik	3
3	Sedang	7
4	Kurang	0
5	Kurang Sekali	0
	Jumlah	11



Gambar 4.5 Tes Kelentura

Berdasarkan hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada teks kelenturan maka dapat penulis jelaskan bahwa Persentase kategori Baik Sekali sebesar 9%, Persentase kategori baik sebesar 27 %, Persentase kategori sedang sebesar 64 %.

Pembahasan

Latihan Selain berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlit untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlit yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Kurangnya daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Hal ini disebabkan program latihan kondisi fisik yang dilakukan seseorang tidak sempurna sebelum dia terjun mengikuti pertandingan atau melaksanakan kegiatan fisik yang lebih berat.

Dengan efisien efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap, pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, akan meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat efisien dalam gerakannya.

Salah satu prinsip latihan yang cukup mendasar diantaranya adalah variasi latihan. Latihan yang dilaksanakan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet, puluhan bahkan ratusan jam, kerja keras yang dilakukan untuk meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan, dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan yang sering akan menyebabkan rasa bosan pada latihan. Para guru/pelatih diharapkan dapat menciptakan kreasi dan pandai mencari variasi-variasi dalam latihan.

Harsono (1998:121) menjelaskan variasi latihan yaitu: “Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan dalam berlatih dapat dihindari. Atlet membutuhkan variasi latihan”.

Hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada kemampuan tes kekuatan maka dapat penulis jelaskan bahwa Persentase kategori sangat baik sebesar 9%, Persentase kategori baik sebesar 36%, Persentase kategori sedang sebesar 55%.

Hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada kemampuan daya tahan maka dapat penulis jelaskan bahwa Persentase kategori baik sebesar 9%, Persentase kategori sedang sebesar 9%, Persentase kategori kurang 73%, dan persentase kategori kurang sekali 9%.

Hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada kemampuan kelincahan maka dapat penulis jelaskan bahwa Persentase kategori baik sekali sebesar 9%, Persentase kategori baik sebesar 73%, Persentase kategori cukup 9%, persentase kategori kurang sekali 9%.

Hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada kemampuan lari 50 meter maka dapat penulis jelaskan bahwa Persentase kategori baik 27%, Persentase kategori sedang sebesar 9%, Persentase kategori kurang sebesar 9% dan persentase kategori sangat kurang sebesar 55%.

Hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada teks kelenturan maka dapat penulis jelaskan bahwa Persentase kategori Baik Sekali sebesar 9%, Persentase kategori baik sebesar 27%, Persentase kategori sedang sebesar 64%

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan tentang evaluasi fisik dominan pada atlet futsal yaitu Hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada kemampuan tes kekuatan maka dapat penulis jelaskan bahwa Persentase kategori sangat baik sebesar 9%, Persentase kategori baik sebesar 36%, Persentase kategori sedang sebesar 55%. Hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada

kemampuan daya tahan maka dapat penulis jelakan bahwa Persentase kategori baik sebesar 9%, Persentase kategori sedang sebesar 9%, Persentase kategori kurang 73%, dan persentase kategori kurang sekali 9 %. Hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada kemampuan kelincahan maka dapat penulis jelakan bahwa Persentase kategori baik sekali sebesar 9%, Persentase kategori baik sebesar 73 %, Persentase kategori cukup 9 %, persentase kategori kurang sekali 9%. Hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada kemampuan lari 50 meter maka dapat penulis jelakan bahwa Persentase kategori baik 27%, Persentase kategori sedang sebesar 9%, Persentase kategori kurang sebesar 9 % dan persentase kategori sangat kurang sebesar 55%. Hasil rekapitulasi tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada teks kelenturan maka dapat penulis jelakan bahwa Persentase kategori Baik Sekali sebesar 9%, Persentase kategori baik sebesar 27 %, Persentase kategori sedang sebesar 64 %.

Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan simpulan yang telah penulis kemukakan di atas, pada bagian ini penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Disarankan kepada tim atlet futsal BBG untuk terus melakukan latihan fisik, agar permainan futsal terus dapa terus berkembang.
- 5.2.2 Disarankan kepada pemain tim atlet futsal inti untuk terus bermain lebih maju lagi, agar bisa menjadi pemain dunia.
- 5.2.3 Disarankan kepada pelatih untuk terus melatih para pemain atlet fusal BBG inti untuk terus maju dari segi permainan futsal dari segi fisik lebih dominan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baley, A. James. 1986. *Pedoman Atlet*. Semarang: Dahara Prize.
- Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknasn Universitas Negeri Malang.
- Irianto Djoko Pekik. 2004. *Bugardan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
- Imanudin, Iman. 2008. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. FPOK, UPI Bandung.
- Harsono. 1991. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Hartiawan, Uen. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNNES.
- Herwin. 2004. *Teknik Dasar Permainan Sepak Bola*. [http:// pendidikanjasmani13.blogspot.co.id/2012/05/teknik-dasar-permainan-sepak-bola.html](http://pendidikanjasmani13.blogspot.co.id/2012/05/teknik-dasar-permainan-sepak-bola.html). Dikases tanggal 25 Januari 2016
- Kusriyanti. 2004. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- smaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- James Tangkudung. 2006. *Kepeleatihan Olahraga "Membina Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Harsono. 2000. *Perencanaan Program Latihan*. FPOK UPI : Bandung.
- Harsono. 1998. *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kesuma.
- M, Sajoto. 1990. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.
- Margono, S. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Mardalis, 2006. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Mukhamad Ali, 1993. *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa
- Sajoto, Muchamad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.

Suharno.1995. *IlmuKepeatihanOlahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta

Sukadiyanto.2002. *PengantarTeoridanMetodologiMelatihFisik*.Yogyakarta: PKO FIK
UNY

Sukadiyanto.2005. *PengantarTeoridanMetodologiMelatihFisik*. Yogyakarta: FIK
UiversitasNegeri Yogyakarta.