

PERBANDINGAN TINGKAT KONDISI FISIK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 GEDANGAN DENGAN SMK NEGERI 7 SURABAYA

Putranto Ari Muhammad

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
email: putrantoari28@gmail.com

Mohamad Faruk, S.Pd., M.Kes.

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
email: Vero_faruk@yahoo.com

Abstrak

Peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Gedangan dengan SMKN 7 Surabaya. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Instrumen penelitian terdiri atas (1) *endurance*, (2) *speed*, (3) *power*, dan (4) *agility*. Subjek penelitian adalah 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Gedangan dan SMKN 7 Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) daya tahan aerobik 15 pemain futsal SMAN 1 Gedangan hasilnya 35.44 (ml/kg/menit) termasuk kurang, untuk hasil siswa 15 pemain futsal SMKN 7 Surabaya hasilnya 43.24 (ml/kg/menit) termasuk cukup, (2) kecepatan siswa 15 pemain futsal SMAN 1 Gedangan sebesar 3.57 detik termasuk kurang, untuk hasil 15 pemain futsal SMKN 7 Surabaya hasilnya 3.54 detik termasuk kurang, (3) daya ledak otot tungkai 15 pemain futsal SMAN 1 Gedangan hasilnya 2.33 m termasuk baik sekali, untuk hasil 15 pemain futsal SMKN 7 Surabaya hasilnya 2.39 m termasuk baik sekali, dan (4) kelincahan 15 pemain futsal SMAN 1 Gedangan hasilnya 18.07 detik termasuk sedang, untuk hasil 15 pemain futsal SMKN 7 Surabaya sebesar 18.15 detik termasuk sedang. Disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 7 Surabaya lebih baik dari tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Gedangan.

Kata Kunci: kondisi fisik, futsal, ekstrakurikuler

Abstract

This study aims to investigate the levels of physical conditions are of the male participants of the extracurricular futsal in SMAN 1 Gedangan and SMKN 7 Surabaya. This was a descriptive study. The research instrument used consisted of 4 (four) items, i.e. (1) endurance, (2) speed, (3) power, and (4) agility. The research subjects were male students participating in the extracurricular futsal in SMAN 1 Gedangan and SMKN 7 Surabaya, each amount to 15 students. The results of the study show that (1) endurance average in SMAN 1 Gedangan is 35.44 (less category) while endurance average in SMKN 7 Surabaya is 43.24 (medium category), (2) speed average in SMAN 1 Gedangan is 3.57 (less category) while speed average in SMKN 7 Surabaya is 3.54 (less category), (3) power average in SMAN 1 Gedangan is 2.33 m (excellent category) while power average in SMKN 7 Surabaya is 2.39 (good category), (4) agility average in SMAN 1 Gedangan is 18.07 seconds (medium category) while agility average in SMKN 7 Surabaya is 18.15 seconds (medium category). Therefore, it can be concluded that the levels of physical conditions of the male participants of the extracurricular futsal in SMKN 7 Surabaya are better than those of SMAN 1 Gedangan.

Keywords: physical condition, futsal, extracurricular

PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan *team* dimainkan oleh 2 *team* yang beradu keterampilan mengolah serta merebut bola bertujuan mencetak gol yang lebih banyak daripada kebobolan.

Olahraga futsal yang mendapatkan kepopulerannya, membuat siswa dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi mulai menyukainya. Hal ini didukung dengan adanya ekstrakurikuler futsal pada setiap instansi lembaga tersebut. Kompetisi futsal di kota besar sangatlah banyak yang membuat olahraga ini berkembang secara pesat. Sasaran kompetisi atau kejuaraan futsal adalah siswa SMP, SMA, Perguruan tinggi dan jenjang-jenjang remaja.

Kondisi fisik adalah komponen penting yang ada didalam olahraga futsal. Ada 5 prinsip dalam olahraga futsal yaitu *speed, speed moves, tactic, formation, dan fighting* [1]. Dengan adanya 5 prinsip dasar ini maka dibutuhkan latihan fisik bagi setiap pemainnya dalam berolahraga futsal.

SMA Negeri 1 Gedangan dan SMK Negeri 7 Surabaya adalah 2 sekolah yang memiliki prestasi futsal mencolok dikarenakan mempunyai latihan yang terjadwal, tersusun dan terprogram dengan baik dan benar. Ada perbedaan dalam pencapaian prestasi diantara kedua sekolah ini.

Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal harus menjalani serangkaian menu latihan fisik, menjaga asupan makanan, serta waktu tidur yang cukup. Terdapat 4 prinsip kondisi fisik yang dibutuhkan dalam berolahraga futsal diantaranya 1)

endurance, 2) *speed*, 3) *power* dan 4) *agility*.

1) Daya tahan (*endurance*) adalah aktivitas tubuh pemain untuk menghadapi kelelahan pada saat waktu yang lama [2].

2) Kecepatan (*speed*) adalah aktivitas gerakan yang sama dalam periode waktu yang singkat[3].

3) Daya ledak (*power*) adalah kelebihan kualitas otot dalam menahan tekanan atau pembebanan ketika melakukan aktivitas [2].

4) Kelincahan (*agility*) adalah salah satu kelebihan seseorang dalam merubah arah gerakan dengan cepat dan tiba-tiba tanpa kehilangan keseimbangan [2].

Apabila kondisi fisik baik, maka: (1) Meningkatnya kemampuan tubuh dalam sistem sirkulasi dan kinerja jantung, (2) Meningkatnya kemampuan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan bagian dari kondisi fisik yang lain, (3) Munculnya rangkaian gerak yang lebih baik dari sebelumnya, (4) Munculnya proses pemulihan yang lebih cepat dalam kinerja tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

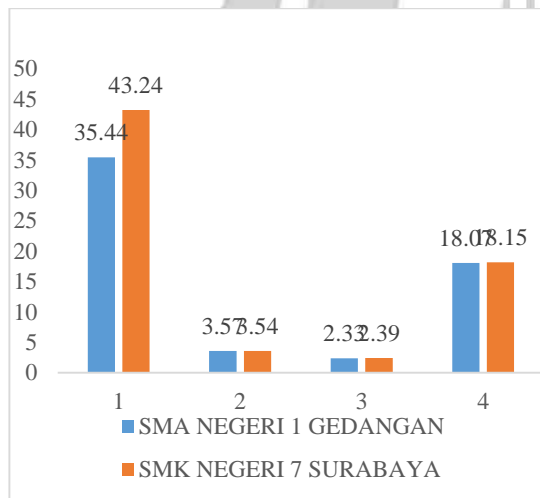
Jika keempat hal tidak maksimal atau tidak tercapai sesuai tujuan setelah pemberian latihan kondisi fisik, maka hal itu dinyatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya dianggap gagal.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif [4]. Pada penelitian ini subyek penelitiannya

masing-masing berjumlah 15 siswa yang masih aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Gedangan dan SMKN 7 Surabaya. Instrumen penelitian dan metode pengumpulan data yaitu 1) daya tahan dengan tes MFT (*multistage fitness test*), 2) kecepatan dengan tes lari 20 meter, 3) daya ledak dengan tes *standing broad jump* dan 4) kelincahan dengan tes *Illinois agility run test*. Sedangkan teknik analisis data menggunakan mean dan persentase [5].

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 4.1 Grafik Perbandingan Rata-rata Hasil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Gedangan dan SMK Negeri 7 Surabaya

Daya tahan aerobik siswa SMA Negeri 1 Gedangan masih sangat buruk karena sesuai norma daya tahan aerobik masuk dalam kategori kurang. Dengan demikian latihan daya tahan aerobik harus ditingkatkan karena pemain futsal yang memiliki daya tahan aerobik yang baik akan mendapat keuntungan selama bertanding, diantaranya pemain futsal akan mampu: menunjukkan performa yang

maksimal, menjaga atau mengubah tempo pada saat pertandingan berlangsung, dan berjuang secara tangguh dan tidak mudah menyerah selama bertanding.

Kecepatan dan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Gedangan dan SMK Negeri 7 Surabaya yang masih dalam kategori kurang dan buruk sehingga perlu dilatih untuk memiliki kecepatan dan kelincahan yang bagus sesuai dengan norma untuk mendukung pencapaian prestasi pemain futsal.

Daya ledak otot tungkai kedua *team* ekstrakurikuler termasuk dalam kategori baik sekali. Dari hasil tersebut merupakan sebuah penunjang bagi pemain untuk menampilkan yang terbaik pada pertandingan.

SIMPULAN

Kesimpulan (1) daya tahan 15 pemain futsal SMA Negeri 1 Gedangan hasilnya 35.44 (ml/kg/menit) termasuk kurang. Untuk hasil daya tahan 15 pemain futsal SMK Negeri 7 Surabaya adalah hasilnya 43.24 (ml/kg/menit) termasuk dalam kategori cukup. (2) kecepatan 15 pemain futsal SMA Negeri 1 Gedangan hasilnya 3.57 detik termasuk dalam kategori kurang. Untuk hasil kecepatan 15 pemain futsal SMK Negeri 7 Surabaya adalah hasilnya 3.54 detik termasuk dalam kategori kurang. (3) daya ledak otot tungkai 15 pemain futsal SMA Negeri 1 Gedangan sebesar 2.33 m termasuk dalam kategori baik sekali. Untuk hasil daya ledak otot tungkai 15 pemain futsal SMK Negeri 7 Surabaya adalah sebesar 2.39 m termasuk dalam kategori baik sekali. (4) kelincahan 15 pemain futsal SMA Negeri 1 Gedangan hasilnya 18.07 detik termasuk dalam kategori sedang. Untuk hasil kelincahan 15 pemain futsal SMK Negeri 7 Surabaya

adalah sebesar 18.15 detik termasuk dalam kategori sedang. (5) Pada penelitian ini SMK Negeri 7 Surabaya lebih unggul dari SMA Negeri 1 Gedangan pada hasil tes daya tahan. sebuah penunjang untuk kemenangan di pertandingan adalah kondisi fisik. Dengan kondisi fisik yang bagus dapat membuat para pemain tampil sesuai yang diinginkan. Dengan pencapaian kondisi fisik yang baik maka kesempatan meraih kemenangan akan terbuka lebar.

Terdapat 2 aktivitas kondisi fisik 15 pemain futsal SMA Negeri 1 Gedangan yang hasilnya dalam kategori kurang yaitu *endurance* dan *speed*. Program latihan fisik harus terprogram dengan baik sesuai kebutuhan pemain agar aktivitas fisik pemain futsal SMA Negeri 1 Gedangan menjadi lebih baik.

Terdapat 1 aktivitas kondisi fisik 15 pemain futsal SMK Negeri 7 Surabaya yang hasilnya dalam kategori kurang yaitu *speed*. *Coach* SMK Negeri 7 Surabaya harus memahami kekurangan yang terdapat pada *team* nya agar aktivitas tersebut bukan menjadi sebuah faktor kekalahan di saat bertanding.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat terlaksana atas dukungan dan doa dari keluarga, dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNESA, serta teman-teman Penkep D 2011

Untuk itu pada kesempatan ini saya mengucapkan rasa hormat dan terima kasih sehingga penelitian ini dapat bermanfaat

bagi diri sendiri maupun yang lain dan dijadikan bahan masukan untuk penelitian yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mulyono, Muhammad Asriady. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Cipayung: Laskar Aksara.
2. Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto. 2008. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
3. Maksum, Ali. 2007. *Materi Kuliah Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
4. Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
5. Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press Surabaya Anggota IKAPI