

## **ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUTRI FLOORBALL UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

**Dini Agustin**

diniagustin116@yahoo.com

S1-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

**Soni Sulistyarto**

sonisulistyarto@unesa.ac.id

S1-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

### **Abstrak**

*Floorball* merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kesiapan fisik yang optimal untuk meraih prestasi. Dengan gerakan bola yang tidak menentu maka untuk mengontrol, *dribble*, *shooting*, berlari, maupun berhenti secara tiba-tiba, sehingga para pemain *Floorball* harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat menampilkan kemampuan secara maksimal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet putri *Floorball* Universitas Negeri Surabaya yang meliputi kecepatan, kelentukan, ketahanan aerobik, dan kecepatan. Sasaran dari penelitian ini adalah 15 atlet *Floorball*. Dan dilaksanakan di GOR Bima Universitas Negeri Surabaya.

Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Dari penelitian ini telah digambarkan mengenai tingkat kondisi fisik pemain putri *Floorball* Universitas Negeri Surabaya.

Kesimpulan dari hasil penelitian : (1) Kecepatan atlet dengan rata-rata sebesar 5,47 detik masuk dalam katagori kurang. Persentase masuk dalam katagori kurang: (53,33%), (2) Kelentukan atlet dengan rata-rata sebesar 36 cm masuk dalam katagori baik sekali. Persentase masuk dalam katagori baik sekali: (66,67%), (3) Ketahanan aerobik atlet dengan rata-rata sebesar 28,04 ml/kg/min masuk dalam katagori rendah. Persentase masuk dalam katagori rendah: (80%), (4) Kelincahan atlet dengan rata-rata sebesar 19,33 detik masuk dalam katagori sedang. Persentase masuk dalam katagori sedang (73,33%).

Jadi dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa atlet putri *Floorball* Universitas Negeri Surabaya memiliki kondisi fisik yang kurang, karena rata-rata kondisi fisik atlet putri *Floorball* Universitas Negeri Surabaya masuk dalam katagori kurang. Sehingga harus diperlukan latihan yang intensif agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

**Kata Kunci : *Floorball*, Atlet putri *Floorball* Universitas Negeri Surabaya, Kondisi fisik.**

### **THE ANALYZE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN ATHLETE FLOORBALL IN STATE UNIVERSITY OF SURABAYA**

#### **Abstract**

Floorball is one of sport branches which need an optimum physical condition to get the achievement. There are many unstabilizes ball movements in floorball so, the ability of player to control the ball, to dribble, to shooting, to run, even to stop unexpectedly, demans the player have a good physical condition to support their maximum ability.

The aim of this research is to determine the physical condition of women athlete floorball in state university of Surabaya which consists of speed, flexibelitys, aerobic endurance and agility. The subjects of this research are 15 athlete floorball in Gor Bima state university of Surabaya.

This research is used descriptive as the Methodology. The result of the study will picture about the degree of physical condition of women athlete floorball in state university of Surabaya.

The conclusion of the research: (1) the average of athlete speed is about 5,47 second, it is included into lack category. The percentage of lack category is about 53,33%, (2) the average of athlete flexibility is about 36 cm, it is included into very good category. The percentage of very good category is about 66,67%, (3) the average of athlete aerobic endurance is about 28,04 ml/kg/min, it is included into very lack category. The percentage of very lack category is about 80%, (4) the average of athlete agilitys is about 19,33 second, it is included into medium category. The percentage of medium category is about 73,33%.

The result of this research is the physical condition of women athlete floorball in state university of Surabaya decrease, because the average of physical condition of women athlete floorball in state university of Surabaya is included into lack category. From those result the women athlete floorball in state university of Surabaya still need an intensive practices to get the better result

**Key words : Floorball, The women athlete floorball in state university of Surabaya, Physical condition.**

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia, misalnya untuk latihan, sarana pendidikan, mata pencaharian, media kebudayaan, media rekreasi, sarana pembinaan kesehatan, dan tidak kalah pentingnya yakni sebagai kebanggaan suatu negara dan bangsa. Dalam dunia olahraga sasaran paling utama adalah manusia secara keseluruhan, baik dalam segi jasmani maupun rohani. Subyek atau obyek olahraga adalah manusia dengan kemampuan fisik dan psikisnya untuk bereaksi. Dengan demikian maka untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan, seseorang perlu melatih kemampuan fisik dan kemampuannya.

. Dalam upaya meningkatkan kualitas manusia yang diwujudkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, menanamkan sifat baik, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan suatu kebanggaan untuk tanah air, perlu adanya suatu pembinaan dan pengembangan olahraga yang pada dasarnya bertujuan untuk memperbaiki prestasi yang ada pada dunia olahraga. Khususnya para atlet mereka harus benar-benar giat berlatih dan menjaga kondisi fisiknya sebelum dan sesudah bertanding sehingga pada saat bertanding mereka mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan kemampuan yang dihasilkan pada saat berlatih.

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal. Seorang atlet dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang prima kalau ia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya

atau yang dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan (Bangun Yuda Prawira, 2013: 6).

Pengembangan fisik sangat dibutuhkan dalam setiap usaha meningkatkan prestasi para atlet. Sama halnya dengan cabang olahraga *floorball*, *floorball* pertama kali dikembangkan di Swedia dan telah dimainkan sejak pertengahan tahun 70an. *Floorball* adalah olahraga tensi cepat yang terdiri dari 1 kiper pada setiap sisi gawang, Memiliki kemiripan dengan es hoki, begitui juga dengan basket. Maka dari itu olahraga *floorball* sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik karena dalam pertandingan *floorball* pemain dituntut untuk sering berlari guna mendapatkan bola agar dapat mencetak gol ke gawang lawan. Olahraga itu dimainkan dengan tongkat komposit karbon dengan *Blade* plastik berongga bola dengan lubang. Meskipun *floorball* merupakan olahraga tercepat, *floorball* juga membutuhkan teknik keterampilan, kecepatan, dan koordinasi untuk memainkan bola. Tingkat keterampilan pada saat bermain juga menentukan taktik tim dalam permainan untuk mencetak gol ke gawang lawan. (*IFF Curriculum School*).

Dalam olahraga *Floorball* perlu adanya peningkatan kondisi fisik yang berkala mengingat *Floorball* merupakan cabang olahraga aerobik, maka dibutuhkan intensitas latihan rutin yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet tersebut apalagi kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan atlet untuk meningkatkan prestasi. Kontribusi kondisi fisik juga sangat berkaitan erat dengan penentuan prestasi yang akan diraih seorang atlet nantinya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka telah dilakukan penelitian terhadap kondisi fisik atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya dan

kontribusi kondisi fisik hasil dari program latihan unit kegiatan mahasiswa *floorball* Universitas Negeri Surabaya terhadap prestasi yang diperoleh. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri *Floorball* di Universitas Negeri Surabaya”.

Manfaat penelitian:

1. Secara Teoritis
  - a. Sebagai bahan referensi dan informasi tentang kontribusi kondisi fisik terhadap prestasi atlet.
  - b. Sebagai masukan, tambahan informasi atau bahan perbandingan bagi peneliti yang lain, pelatih dan pembina olahraga guna meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang olah raga *floorball*.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi penulis diharapkan dari penelitian ini dapat menjadikan sebuah pengalaman dan memberi wawasan bagaimana pengaruh kondisi fisik seorang atlet terhadap permainan pada saat pertandingan.

Asumsi dan Batasan Masalah

1. Asumsi

Dalam penelitian ini, diasumsikan pemain *floorball* putri Universitas Negeri Surabaya dimana kondisi fisiknya telah dites dengan beberapa tes komponen fisik guna mengetahui kemampuan atau kondisi fisik atlet-atlet yang sudah memiliki teknik yang baik karena sudah meraih prestasi tingkat nasional pada akhir tahun lalu.
2. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, diasumsikan pemain *floorball* putri Universitas Negeri Surabaya dimana kondisi fisiknya telah dites dengan beberapa tes komponen fisik guna mengetahui kemampuan atau kondisi fisik atlet-atlet yang sudah memiliki teknik yang baik karena sudah meraih prestasi tingkat nasional pada akhir tahun lalu.

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Deskripsi Teori

#### 1. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan. Artinya bahwa kondisi fisik sebagai peranan penting yang baik tidak dapat dipisahkan dari aktifitas sehari-hari. Didalam peran kondisi fisik

maka seluruh komponen tersebut dapat dikembangkan, walaupun disana sering dilakukan prioritas sesuai dengan keadaan. Seorang pemain *floorball* harus mempunyai kondisi fisik yang prima tentunya butuh latihan rutin untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik.

#### 2. Komponen Kondisi Fisik

Setiap orang mempunyai komponen fisik yang berbeda dengan orang lain, karena kondisi fisik penting dalam berolahraga dan kondisi fisik berpengaruh pada kesehatan. Dengan kondisi fisik yang bagus seseorang akan terjauh dari penyakit, dan dalam kondisi fisik yang prima agar mampu melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif (Maksum,2006:14) artinya bahwa pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Dari penelitian ini, penulis menggambarkan tingkat kondisi fisik pemain putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri *floorball* yang berjumlah 15 pemain yang telah mengikuti agenda kejuaraan pada tahun 2016 dan nantinya akan diteliti yang berada di lingkup Unit kegiatan mahasiswa *floorball* Universitas Negeri Surabaya.

Karakteristik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah atlet yang kelincahannya kurang baik atau kurang maksimal dalam permainan ataupun dalam suatu pertandingan dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Atlet putri *floorball* di Universitas Negeri Surabaya Yang telah mengikuti kejuaraan sebelumnya.
- b. Berjenis Kelamin Perempuan.
- c. Keadaan sehat dilihat dari denyut nadi.

Tempat penelitian berada JL. Lidah Wetan Surabaya tepatnya di GOR Bima Universitas Negeri Surabaya dan Lapangan Atletik Oentoeng Poedjadi Universitas Negeri Surabaya pada tanggal 16 Februari 2017, pukul 15.00.

Instrumen dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan beberapa butir Tes sesuai dengan apa

yang dibutuhkan atlet atau pemain putri *floorball* di Universitas Negeri Surabaya. Terdapat 4 butir tes yaitu:

1. Tes kecepatan lari 30 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari, dan manfaat dari tes lari 30 meter adalah sebagai bahan tolak ukur kecepatan lari setiap atlet *floorball* putri yang ada di Universitas Negeri Surabaya. Alat dan fasilitas terdiri dari: Lintasan lari, Bendera, Peluit, Alat Tulis, *Stopwath*.

Tabel 3.1. Nilai tes kecepatan lari 30 meter

NO	SKOR	KATEGORI
1.	4.06 – 4.50	BAIK SEKALI
2.	4.51 – 4.96	BAIK
3.	4.97 – 5.40	SEDANG
4.	5.41 – 5.86	KURANG
5.	5.86 – 6.30	KURANG SEKALI

2. Tes kelentukan *sit and reach*

Tes ini bertujuan untuk mengukur *fleksibilitas* batang tubuh dan sendi panggul. Manfaat dari tes *sit and reach* adalah sebagai bahan tolak ukur kelentukan tubuh setiap atlet *floorball* putri yang ada di Universitas Negeri Surabaya. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah *Flexomeasure* dengan alat ukur dan *tape*.

Tabel 3.2. Nilai tes kelentukan *sit and reach*

Norma	Skor
Baik sekali	>35
Baik	32 - 35
Sedang	30 - 31
Kurang	25 - 29
Kurang sekali	<25

3. Tes ketahanan aerobik

Tes ini bertujuan untuk mengukur *VO2Max* atau penyerapan oksigen maksimal seorang atlet. Manfaat dari tes MFT adalah sebagai bahan tolak ukur daya tahan penyerapan oksigen maksimal setiap atlet *floorball* putri yang ada di Universitas Negeri Surabaya. Alat dan fasilitas yang digunakan terdiri dari : Lintasan atau Lapangan luas, Pengeras suara, CD atau *Recorder* Panduan MFT, *Cone* atau Tanda batas jarak, *Form* penghitung hasil MFT.

Tabel 3.3 Nilai tes ketahanan aerobik MFT

Usia	Norma
17 -20	L10 S11 (Unggul)
	L9 S3 (diatas rata-rata)
	L6 S8 (rata-rata)
	L5 S2 (dibawah rata-rata)
	<L4 S9(rendah)
21 - 30	L10 S8 (Unggul)
	L9 S2 (diatas rata-rata)
	L6 S6 (rata-rata)
	L5 S1 (dibawah rata-rata)
	<L4 S9(rendah)

4. Tes kelincahan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan pada saat lari. Manfaat dari tes *sit and reach* adalah sebagai bahan tolak ukur kelincahan pada saat lari atlet *floorball* putri yang ada di Universitas Negeri Surabaya. Alat dan fasilitas yang digunakan pada *Illinois Agility* tes adalah 8 buah *cone* dan *stopwatch*.

Tabel 3.4 Nilai tes kelincahan *ilinois agility*

Laki-Laki	Norma	Perempuan
> 15.2	Baik sekali	> 17.0
16.1s/d 15.2	Baik	17.20 s/d 17.0
18.1 s/d 16.2	Sedang	21.7 s/d 18.0
18.3 s/d 18.2	Kurang	23.0 s/d 21.8
< 18.3	Kurang Sekali	< 23.0

Teknik pengambilan data :

1. Pada lari 30 meter, pengambilan data dilakukan pada saat atlet berlari dari *start* sampai ke *finish*, kemudian petugas menunjukan *stopwatch* kepada pencatat waktu untuk mencatat hasil waktu yang diperoleh atlet masing-masing.
2. Pada Tes *Sit and Reach* pengambilan data dilakukan pada saat atlet melakukan gerakan *sit and reach*, tes ini dilakukan sebanyak 3 kali dan hasil yang terbaik yang akan di cocokan dengan tabel *sit and reach*.
3. Pada tes MFT, pengambilan data dilakukan pada saat atlet selesai melakukan lari

semampunya, kemudian petugas mencatat hasil level akhir yang di tempuh atlet masing-masing.

4. Pada tes *Illinois Agility* pengambilan data dilakukan pada saat atlet berlari dari *start* sampai ke *finish*, kemudian petugas menunjukan *stopwatch* kepada pencatat waktu untuk mencatat hasil waktu yang diperoleh atlet masing-masing.

Teknik analisis yang digunakan yaitu:

- a. Menghitung Mean

Untuk menghitung mean atau rata-rata menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Rata-rata

$\sum x$  = Jumlah nilai X (Sampel)

N = Jumlah Sampel

- b. Menghitung Persentase

- c. Untuk menghitung persentase katagori digunakan rumus :

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

Keterangan:

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah frekuensi/banyaknya individu

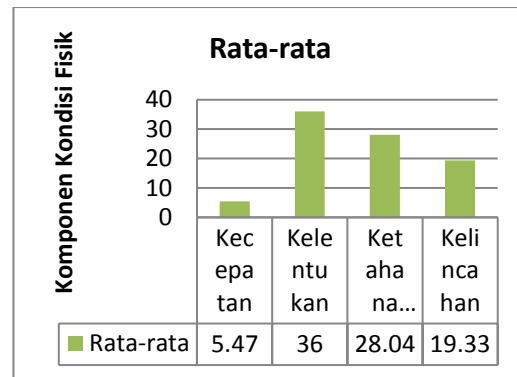
## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan hasil analisis data yang diperoleh dari hasil pengukuran analisis kondisi fisik atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya yang di ambil sebanyak 15 atlet. Pengukuran analisis kondisi fisik ini meliputi beberapa komponen tes, yakni : Tes *Sprint* 30 meter, tes *Sit and reach*, tes, MFT (*Multistage Fitness Test*) dan tes *Illinois agility*.

Adapun deskripsi hasil tes atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya hasil penghitungan analisis frekuensi dan persentase katagori kecepatan dapat dilihat pada diagram berikut ini.

Diagram 4.1 hasil tes komponen kondisi fisik



Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui Sebanyak 15 atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya kondisi fisiknya rata – rata kecepatan (5,47 detik), kelentukan (36 cm), ketahanan aerobik (28,04 ml/kg/min), dan kelincahan (19,33 detik).

Selanjutnya data hasil pengukuran pada masing-masing tes dapat dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

1. Hasi Tes kecepatan 30 Meter

Hasil penghitungan persentase untuk kategori kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1. Persentase kategori tes 30 meter.

No	Norma	Frekuensi	Persentase
1.	Kurang Sekali	4	26,67%
2.	Kurang	8	53,33%
3.	Sedang	3	20 %
4.	Baik	-	0%
5.	Baik Sekali	-	0%
	<b>Jumlah</b>	15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Sebanyak 4 atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 26,67% masuk dalam katagori “kurang sekali”.
- b. Sebanyak 8 atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 53,33% masuk dalam katagori “kurang”.
- c. Sebanyak 3 atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 26,67% masuk dalam katagori “sedang”.

Tabel 4.2. Hasil Tes Kecepatan (30 Meter)

Mean	5,6167	Kurang
------	--------	--------

Max	6,28	Kurang Sekali
Min	5,11	Sedang

Dari tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa rata-rata kecepatan atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya sebesar 5,6167 dan masuk dalam katagori kurang.
- b. Berdasarkan tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa nilai maksimal kecepatan atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya sebesar 6,28 dan masuk dalam katagori kurang sekali.
- c. Berdasarkan tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa nilai minimal kecepatan atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya sebesar 5,11 dan masuk dalam katagori sedang.

2. Hasil Tes kelentukan *ilinois agility*

Hasil penghitungan persentase untuk kategori kelentukan dengan menggunakan tes *ilinois agility* digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3. Persentase kategori *ilinois agility*.

No	Norma	Frekuensi	Persentase
1.	Kurang Sekali	-	0%
2.	Kurang	-	0%
3.	Sedang	-	0%
4.	Baik	5	33,33%
5.	Baik Sekali	10	66,67%
	<b>Jumlah</b>	15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Sebanyak 5 atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 33,33% masuk dalam katagori “baik”.
- b. Sebanyak 10 atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 66,67% masuk dalam katagori “Baik sekali”.

Tabel 4.4. Hasil Tes kelentukan (*ilinois agility*)

Mean	36,5267	Baik Sekali
Max	40,50	Baik Sekali
Min	32,60	Baik

Dari tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan tabel 4.4 dapat dijelaskan bahwa rata-rata kelentukan atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya sebesar 36,5267 dan masuk dalam katagori baik sekali.
  - b. Berdasarkan tabel 4.4 dapat dijelaskan bahwa nilai maksimal kelentukan atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya sebesar 40,50 dan masuk dalam katagori baik sekali.
  - c. Berdasarkan tabel 4.4 dapat dijelaskan bahwa nilai minimal kelentukan atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya sebesar 32,60 dan masuk dalam katagori baik.
3. Hasil Tes ketahanan aerobik *Multistage Fitness Test*.

Hasil penghitungan persentase untuk kategori kelentukan dengan menggunakan tes MFT digambarkan pada tabel berikut ini :

Tabel 4.5. Persentase kategori tes ketahanan aerobik *Multistage Fitness Test*

No	Norma	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	12	80%
2.	Dibawah rata-rata	3	20%
3.	Rata-rata	-	0%
4.	Diatas rata-rata	-	0%
5.	Unggul	-	0%
	<b>Jumlah</b>	15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Sebanyak 12 atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 80% masuk dalam katagori “rendah”.
- b. Sebanyak 3 atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 20% masuk dalam katagori “dibawah rata-rata”.

Tabel 4.6. Hasil Tes ketahanan aerobik *Multistage Fitness Test*.

Mean	27,4800	Rendah
Max	32,20	Dibawah rata-rata
Min	23,60	Rendah

Dari tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan tabel 4.6 dapat dijelaskan bahwa rata-rata *Vo2Max* atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya sebesar 27,4800 dan masuk dalam katagori rendah .
  - b. Berdasarkan tabel 4.6 dapat djelaskan bahwa nilai maksimal *Vo2Max* atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya sebesar 32,20 dan masuk dalam katagori dibawah rata-rata.
  - c. Berdasarkan tabel 4.6 dapat djelaskan bahwa nilai minimal *Vo2Max* atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya sebesar 23,60 dan masuk dalam katagori rendah.
4. Hasil Tes kelincahan *ilinois agility*.

Hasil penghitungan persentase untuk kategori kelentukan dengan menggunakan tes *ilinois agility* digambarkan pada tabel berikut ini :

Tabel 4.7. Persentase kategori tes kelincahan *ilinois agility*

No	Norma	Frekuensi	Persentase
1.	Kurang Sekali	1	6,67%
2.	Kurang	3	20%
3.	Sedang	11	73,33%
4.	Baik	-	0%
5.	Baik Sekali	-	0%
	<b>Jumlah</b>	15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Sebanyak 1 atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 6,67% masuk dalam katagori “kurang sekali”.
- b. Sebanyak 3 atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 20% masuk dalam katagori “kurang”.
- c. Sebanyak 11 atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan persentase 73,33% masuk dalam katagori “sedang”.

Tabel 4.8. Hasil Tes kelinchan *ilinois agility*.

Mean	20,2073	Sedang
Max	25,11	Kurang
Min	18,25	Kurang Sekali

Dari tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan tabel 4.8 dapat dijelaskan bahwa rata-rata kelincahan atlet putri *floorball* Universitas

Negeri Surabaya sebesar 20,2073 dan masuk dalam katagori sedang.

- b. Berdasarkan tabel 4.8 dapat djelaskan bahwa nilai maksimal kelincahan atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya sebesar 25,11 dan masuk dalam katagori kurang .
- c. Berdasarkan tabel 4.8 dapat djelaskan bahwa nilai minimal kelincahan atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya sebesar 18,25 dan masuk dalam katagori kurang sekali.

### Pembahasan

Pembahasan disini membahas hasil penelitian tentang analisis kondisi fisik tim *floorball* putri Universitas Negeri Surabaya. Kondisi fisik ini diukur berdasarkan tes kecepatan 30 meter, tes kelentukan, tes ketahanan aerobik dan tes kelincahan.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan *floorball*. Sebagai cabang olahraga yang gerakan bola datang dan perginya tidak teratur, maka kemampuan bergerak dengan cepat untuk mengontrol, berlari dengan zig-zag maupun berhenti secara tiba-tiba sangat diperlukan. Dalam permainan *floorball* pemain akan melakukan banyak gerak-gerakan yang *eksplosive* seperti, mengontrol bola dengan stik, berlari mengejar lawan, berlari mengejar bola dan gerak menipu lawan. Gerakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang dalam kurun waktu 3 x 20 menit, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik sehingga atlet dapat menampilkan performa yang baik.

Sesuai dengan tujuan peneliti dan hasil peneliti untuk mengetahui kondisi fisik atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya, diketahui tingkat kondisi fisik atlet yang diukur pada masing-masing tes, yaitu :

Tabel 4.10. Hasil rata-rata keseluruhan dari 4 tes komponenen kondisi fisik.

No	Jenis Tes	Rata - Rata
1.	Lari 30 Meter	5,47
2.	<i>Sit and Reach</i>	36
3.	MFT	28,04
4.	<i>Ilinois Agility</i>	19,33
<b>Total</b>		88,84

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa total poin hasil keseluruhan dari 4 tes komponenen kondisi fisik Atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya

memiliki rata – rata kecepatan 5,47 detik, kelentukan 36 cm, ketahanan aerobik 28,04 ml/kg/min, dan kelincahan 19,33 detik. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya masuk dalam katagori kurang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhamad. 1993. *Strategidan Penelitian Pendidikan*. Bandung: SaranaPancaKarya.
- Arikunto, Muhamad. 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Angel Gomez, Miguel. dkk. 2013. *Jurnal 2013. Ball Possession Effectiveness in Men's Elite Floorball According to Quality of Opposition and Game Period*. *Journal of Human Kinetics* volume 38/2013, 227-237. (di unduh) 01 September 2016 Pukul 10.30 WIB.  
[http://www.floorball.es/web\\_files/news/Mmmm1NxTh4g=/docs/Human%20kinetics.pdf](http://www.floorball.es/web_files/news/Mmmm1NxTh4g=/docs/Human%20kinetics.pdf)
- E-Book. *Floorball Youth Start Up Kit*. International Floorball Federation. (di unduh) 22 Agustus 2016 Pukul 15:45 WIB.  
<http://www.floorball.org/Materiaalit/Floorball%20Youth%20Start%20Up%20Kit.pdf>
- Efendi, Herman. 2015. *Jurnal 2015. Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Putri Magetan*. (diunduh) 2 Desember 2016 Pukul 09.41 WIB.
- Getchell. 2011. *Jurnal 2011. Physical Fitness Illinois Agility Test*. (di unduh) 7 Desember 2016 Pukul 08.40 WIB.
- IFF School Curriculum. (di unduh) 28 Oktober 2016 Pukul 19:20 WIB.  
[http://www.floorball.org/Materiaalit/IFF%20Curr.Street3%20\(online\).pdf](http://www.floorball.org/Materiaalit/IFF%20Curr.Street3%20(online).pdf)
- Kristiyanto, Agus. 2012. *Pembangunan Olahraga Untuk kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Lindstrom, Mats. 2015. *Improved material performance in floorball sticks(Implementation of the Finite Element Method for helically fiber-oriented laminae in cylindrical hollow composites)*. Department of Applied Physics, Division of Condensed Matter Physics Chalmers University Of Technology, SE-412 96 Goteborg, Sweden. (di unduh) 22 Agustus 2016 Pukul 17:45 WIB.  
<http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/225717/225717.pdf>
- Maksum, Ali. 2008. *Metode penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
- Martini. 2005. *Proseduran Prinsip – Prinsip Statistik*. UNESA University Press.
- Manurung, Evan. 2014. *Fisioterapi Olahraga*. (diunduh ) 7 Desember 2016 pukul 08.53 WIB.
- Nurhasan dkk. 2005. *Petunjuk praktis pendidikan jasmani*. Surabaya: Unesa Universty Press.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize. Suryabrata, Sumadi. 2011. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono, 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & B*. Bandung :Alfabeta.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya :Unesa University Press.
- Wulandari, Dewi. 2013. *Jurnal 2013. Perbedaan Pengaruh Line Dance Dengan Dansa Cha – Cha Terhadap Pemahaman Gerak Dan Kemampuan Kardiovaskuler Siswa*. (di unduh) 20 November 2016 Pukul 15.30 WIB.
- Yuda, BangunPrawira. 2013. *Jurnal. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Sma Negeri 3 Payakumbuh*. (diunduh) 7 Desember 2016 Pukul 10.14 WIB.