

## PROFIL KONDISI FISIK TIM FUTSAL LIGA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA 2019

Andri Irawan<sup>1</sup>  
Nur Fitran<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

[andri\\_irawan@unj.ac.id](mailto:andri_irawan@unj.ac.id)<sup>1</sup>, [nurfitran@unj.ac.id](mailto:nurfitran@unj.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik pemain futsal Universitas Negeri Jakarta tahun 2019 Penelitian ini dilaksanakan di Jakarta, pengambilan data dilaksanakan di fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif menggunakan instrumen tes yang telah disiapkan. Proses pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu pemain yang mengikuti program latihan persiapan liga mahasiswa DKI Jakarta. Profil kondisi fisik pemain futsal Universitas negeri jakarta yang mengikuti persiapan Liga Mahasiswa Futsal adalah sebagai Berikut: Profil indeks massa tubuh diperoleh rata-rata  $21.04 \pm 2.23$  masuk dalam kategori normal atau ideal, profil daya tahan jantung paru diperoleh rata-rata  $44.01 \pm 4.21$  masuk dalam kategori sedang, profil kecepatan diperoleh rata-rata  $3.55 \pm 0.26$  detik masuk dalam kategori sedang, profil daya tahan otot perut diperoleh rata-rata  $63 \pm 14.6$  kali masuk dalam kategori sangat kurang, profil daya tahan otot lengan diperoleh rata-rata  $34.06 \pm 7.05$  kali masuk dalam kategori sedang, profil power tungkai kanan diperoleh rata-rata  $5.57 \pm 0.43$  meter masuk dalam kategori kurang, profil power tungkai kiri diperoleh rata-rata  $5.56 \pm 0.44$  meter masuk dalam kategori kurang, profil kelincahan diperoleh rata-rata  $17.38 \pm 0.77$  detik masuk dalam kategori sedang.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, IMT, Daya Tahan, Kecepatan, Power, Kelincahan**

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the physical condition profile of futsal players at the State University of Jakarta in 2019. This research was conducted in Jakarta, data collection was carried out at the Faculty of Sports Science, State University of Jakarta. The method used in this research is quantitative descriptive method using a test instrument that has been prepared. The sampling process used purposive sampling, namely players who took part in the DKI Jakarta student league preparation training program. The physical condition profile of the Jakarta state university futsal players who participated in the preparation for the Futsal Student League is as follows: The body mass index profile obtained an average of  $21.04 \pm 2.23$  is included in the normal or ideal category, the cardiovascular endurance profile obtained an average of  $44.01 \pm 4.21$  is in the moderate category, the velocity profile obtained an average of  $3.55 \pm 0.26$  seconds is in the moderate category, the abdominal muscle endurance profile is obtained an average of  $63 \pm 14.6$  times it is included in the very poor category, the arm muscle endurance profile is obtained an average of  $34.06 \pm 7.05$  times it is included in the moderate category, the power profile of the right leg was obtained an average of  $5.57 \pm 0.43$  meters was in the poor category, the left leg power profile was obtained an average of  $5.56 \pm 0.44$  meters was in the poor category, the agility profile was obtained an average of  $17.38 \pm 0.77$  seconds was included in the category moderate.*

**Keyword: Physics Condition, BMI, Endurance, Speed, Power, Agility**

## PENDAHULUAN

Dunia olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, fisik maupun mental.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lain banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bolavoli, bolabasket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik. Pada bagian berikut akan coba dijelaskan tentang apa yang dimaksud dengan kondisi fisik dalam olahraga, apa saja dan serta bagaimana peningkatannya atau mengembangkannya.

Modal utama yang harus dimiliki oleh setiap atlet futsal untuk dapat terus berkonsentrasi dan bekerja maksimal sejak awal hingga akhir pertandingan, yang tentu saja ini akan berdampak kemenangan bagi tim itu sendiri. Dalam permainan futsal modern saat ini pemain dituntut untuk selalu bergerak dan menguasai bola

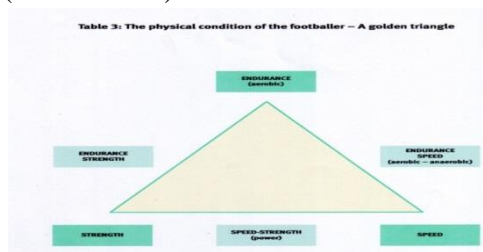
sehingga peluang untuk menciptakan gol lebih besar. Untuk selalu bergerak dan penguasaan bola yang lebih lama maka diperlukan kondisi fisik yang baik. Fisik tidak mungkin terlepas dari futsal. Futsal adalah olahraga fisik yang sangat berat. Seorang pemain harus selalu bergerak secara acak sepanjang pemain tersebut bermain. Bisa dibayangkan betapa pentingnya fisik jika seorang pemain harus bergerak secara terus menerus dengan gerakan yang eksplosif dalam sebuah pertandingan. Kemampuan fisik seorang pemain futsal merupakan gabungan dari ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincihan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*).

Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk menUNJang dalam melaksanakan program latihan yang telah dibuat. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam jangka waktu yang relatif singkat. Bahkan, oleh beberapa ahli kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang kontinyu dan progresif. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut tidak seharusnya harus dimiliki secara baik. Tipe gerakan dalam permainan olahraga futsal menuntut pemain untuk dapat mengatur tenaga aerobik maksimal yang ada dalam dirinya sehingga tidak akan mengalami kelelahan yang berarti dalam melakukan permainan olahraga futsal yang berat dalam kurun waktu yang relatif cukup lama mengurus tenaga. Menurut Paulus L. Pesurnay (2005:3) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan; motivasi). Dengan semua kemampuan fisik jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain kita bisa berprestasi lebih baik dan optimal.

Secara terminologi kondisi fisik berarti keadaan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan, tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kemampuan awal fisik atlet

melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu ia harus tahu dan mengerti terlebih dahulu, apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik dan faktor-faktor apa saja yang tercakup didalamnya. Jens Bangsbo (2003) mengatakan tuntutan fisik dalam sepak bola dapat di evaluasi pergerakan dari setiap pemain selama pertandingan. Untuk mengetahui aktivitas setiap pemain dalam suatu pertandingan tidak sama atau berbeda setiap individu. Setiap pemain memiliki tipe aktivitas fisik yang berbeda, keperluan ini digunakan untuk data analisis pergerakan aktivitas dalam sepak bola.

Jadi dalam bermain sepak bola kita melakukan banyak aktivitas fisik, menurut FIFA komponen fisik yang membutuhkan paling mendasar untuk bermain sepak bola yaitu terdapat pada segitiga emas (*Golden Triangel*) yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan reaksi (*speed reaction*). Kemudian dari tiga komponen fisik ini terdapat pengembangan masing-masing yang nantinya akan ada yang namanya kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*).



Gambar 1. Kondisi Fisik Untuk Sepakbola Segitiga Emas

Sumber FIFA Coaching 2004

Karakteristik cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Karate tentunya berbeda dengan voli, begitu juga dengan bulutangkis tentunya berbeda dengan sepak bola. Seperti yang dikemukakan oleh Blommfield, olahraga yang bervariasi memiliki permintaan yang berbeda, oleh karena itu hasil tes yang spesifik dan tinggi yang sebaiknya digunakan.

Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

- a. Makanan dan Gizi, Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan- bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menUNJang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.
- b. Faktor Tidur dan Istirahat, Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.
- c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat, Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara: Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna)., Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya, Istirahat yang cukup, Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya, Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.
- d. Faktor Lingkungan, Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal

dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

- e. Faktor Latihan dan Olahraga, Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Daya tahan anaerobik adalah kemampuan tubuh untuk mentolerir usaha tenaga melawan rasa lelah tanpa konsumsi oksigen ( $O_2$ ). Dengan jenis ini sangat *high-intensitas* daya tahan, proses anaerobik menghasilkan asam laktat; otot yang kemudian jenuh dengan asam, yang dapat menyebabkan pengurangan intensitas usaha atau bahkan memimpin pergerakan berhenti sama sekali dan dengan itu terutama tindakan di pertandingan.

Di cabang olahraga futsal, daya tahan yang dibutuhkan adalah daya tahan aerobik dan anaerobik dilihat dari segi durasi pertandingan yang berlangsung antara 30 – 40 menit per babak, rata-rata jumlah sebenarnya waktu bermain selama pertandingan mengalami peningkatan dari 5 sampai 10 menit bersih tiap pemain jika dilihat dari efisien waktu yang dimainkan. Dengan durasi waktu yang panjang dan didalam pertandingan aktivitas fisik yang berubah secara cepat seperti aktivitas yang ringan menangkap, melompat, melempar, dan *jogging* hingga aktivitas fisik yang tinggi seperti berlari dan *sprint*.

FIFA berpendapat bahwa Kecepatan adalah faktor yang memungkinkan seseorang untuk menjalankan aksi motorik secepat mungkin,

sebagai hasil dari berfungsinya proses-proses neuromuscular sistem dan proses-proses kekuatan tubuh. Kecepatan merupakan salah satu kebutuhan yang harus dimiliki dalam melakukan permainan sepakbola. Oleh karena itu atlet harus melatih kecepatan hingga batas maksimal kemampuan masing-masing atlet. Dalam pandangan Tudor O. Bompa, kecepatan adalah salah satu komponen biomotorik yang sangat penting dalam olahraga, atau sesuatu kapasitas untuk berpindah tempat dengan cepat.

Moch. Moeslim, kelincihan diartikan kemampuan seseorang mengubah posisi dan atau arah dalam waktu cepat. Sama halnya dengan komponen fisik yang lainnya, kelincihan harus dilatih dengan program yang sesuai dengan kemampuan pemain. Dengan demikian komponen kelincihan yang dimiliki oleh pemain akan membantu pemain untuk melakukan gerakan berbelok dan berbalik arah, berkelok-kelok. Pemain yang memiliki kelincihan yang tinggi maka akan menunjang keterampilan teknik dalam melewati lawan atau melakukan gerakan menghindari penjagaan lawan. Menurut Alan Pearson, menerangkan tentang kelincihan adalah kemampuan untuk merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan, kekuatan, kecepatan atau kontrol tubuh.

Daya ledak atau yang biasa disebut dengan *power* merupakan salah satu komponen biomotorik yang diidentikkan dengan kekuatan eksplosif (*eksplosif strength*). Dalam kepentingan olahraga, daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak eksplosif, yang terdiri atas dua kelompok biomotorik yaitu unsur kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*).

Kelentukan atau fleksibilitas biasanya mengacu pada ruang gerak sendi atau sendi-sendi tubuh. Kelentukan tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligamen. Jadi kelentukan atau fleksibilitas adalah kemungkinan gerak pada daerah gerak persendian atau golongan persendian. Meskipun hal ini

sangat dipengaruhi oleh bentuk tulang yang membentuk persendian, faktor yang paling besar pengaruhnya pada kelentukan adalah kemampuan sekitar persendian tersebut, untuk meregang secara optimal mungkin. Pada kebanyakan orang, persendian mempunyai potensi untuk bergerak dengan daerah gerak yang luas, melebihi kemampuan otot yang berada disekitar persendian itu. Dengan peregangan yang teratur pada otot-otot kemampuan untuk memanjang sepenuhnya akan bertambah. Jadi dengan peregangan tersebut, persendian dapat bergerak dengan daerah gerak yang lebih luas. Kelentukan atau fleksibilitas merupakan faktor yang penting pada semua aspek gerakan pada manusia, termasuk pada sepak bola. Kitapun bisa meningkatkan kecepatan berlari dengan meningkatkan kemampuan fleksibilitas. Dan dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan, ternyata makin lentuk seseorang atlet, pada umumnya dapat memberikan penampilan yang lebih dalam melakukan olahraganya.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dalam mendapatkan data hasil tes fisik mahasiswa angkatan tahun 2016. Dasar penelitian ini membahas masalah tentang pengambilan data kondisi fisik mahasiswa tahun 2019 pemain futsal Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan persiapan mengikuti Liga Mahasiswa DKI Jakarta Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang yang memiliki kriteria adalah a. Anggota aktif b. Terpilih dalam team seleksi persiapan liga c. Tim yang mengikuti seleksi LIGA Mahasiswa DKI Jakarta

Untuk alat ukur/instrumen tes kondisi fisik dan keterampilan sepakbola yang sesuai karakteristik sepakbola akan menggunakan butir-butir tes yang sudah ada, yaitu :

1. Item tes kemampuan daya tahan (Bleep Test).
2. Item tes kemampuan kelincahan (illinois agility run).
3. Item tes kemampuan daya ledak (Triple hop jump).

4. Item tes kemampuan kecepatan (20 speed Test).
5. IMT dengan mengukur berat dan tinggi badan

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data hasil penelitian yang diperoleh yaitu data kondisi fisik Pemain futsal Data kondisi fisik mencakup data Indeks Massa Tubuh, Daya tahan, Kecepatan, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, power tungkai, kelincahan, dan kelentukan

Tabel 1. Data Deskripsi Kondisi Fisik

| Profil            | Max  | Min  | Rerata | Sd    |
|-------------------|------|------|--------|-------|
| IMT               | 27.7 | 17.3 | 21.04  | 2.23  |
| Daya Tahan        | 50.8 | 34.7 | 44.0   | 4.21  |
| Kecepatan         | 4.05 | 3.14 | 3.55   | 0.26  |
| DT. Otot Perut    | 93   | 38   | 63     | 14.66 |
| DT. Lengan        | 47   | 17   | 34.1   | 7.05  |
| Power Tungkai Ka. | 6.78 | 4.85 | 5.57   | 0.43  |
| Power Tungkai Ki. | 6.98 | 5.03 | 5.56   | 0.44  |
| Kelincahan        | 18.9 | 15.6 | 17.4   | 0.77  |

Berikut hasil deskriptif data indeks massa tubuh diperoleh rata-rata 21.04 dari 36 orang sampel , dengan nilai tertinggi 27.7, nilai terendah 17.3 dan standar deviasi 2.23. Hasil deskriptif data daya tahan jantung paru diperoleh rata-rata 44.0 dari 36 orang sampel, dengan nilai tertinggi 50.8, nilai terendah 34.7 dan nilai tandar deviasi sebesar 4.21. Hasil deskriptif data kecepatan diperoleh rata-rata 3.55 detik dari 36 orang sampel , dengan nilai tertinggi 4.05 detik, nilai terendah 3.14 detik dan nilai standar deviasi sebesar 0.26. Hasil deskriptif data daya tahan otot perut diperoleh rata-rata 63 kali dari 36 orang sampel , dengan nilai tertinggi 93 kali, nilai terendah 38 kali dan nilai standar deviasi sebesar 14.66. Hasil deskriptif data daya tahan otot lengan diperoleh rata-rata 34.06 kali dar 36 orang sampel, dengan nilai

tertinggi 47 kali, nilai terendah 17 kali dan nilai standar deviasi sebesar 7.05. Hasil deskriptif data power tungkai kanan diperoleh rata-rata 5.57 meter dari 36 orang sampel, dengan nilai tertinggi 6.78 meter, nilai terendah 4.85 meter dengan nilai standar deviasi 0.43. Hasil deskriptif data power tungkai kiri diperoleh rata-rata 5.56 meter dari 36 orang sampel, dengan nilai tertinggi 6.98 meter, nilai terendah 5.03 meter dengan nilai standar deviasi 0.44. Hasil deskriptif data kelincahan diperoleh rata-rata 17.38 detik dari 36 orang sampel, dengan nilai tertinggi 18.9 detik, nilai terendah 15.57 detik dengan nilai standar deviasi sebesar 0.77.

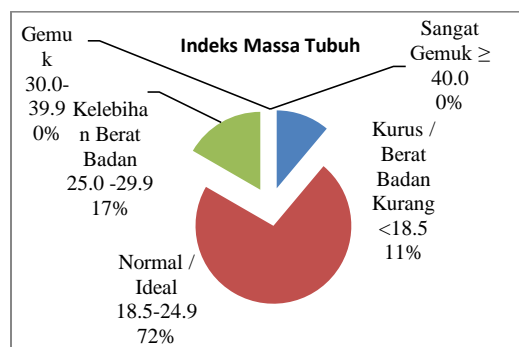
**PEMBAHASAN**

Profil Indeks Massa Tubuh

Tabel 2. Profil Indeks Massa Tubuh

| Kategori                   | Nilai       | Jml       | %           |
|----------------------------|-------------|-----------|-------------|
| Kurus / Berat Badan Kurang | <18.5       | 4         | 11%         |
| Normal / Ideal             | 18.5-24.9   | 26        | 72%         |
| Kelebihan Berat Badan      | 25.0 - 29.9 | 6         | 17%         |
| Gemuk                      | 30.0-39.9   | 0         | 0%          |
| Sangat Gemuk               | ≥ 40.0      | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah Total</b>        |             | <b>36</b> | <b>100%</b> |

Hasil penelitian profil fisik untuk indeks massa tubuh para pemain futsal universitas negeri jakarta adalah dari 36 orang sampel ternyata terdapat 4 pemain yang memiliki indeks massa tubuh yang berada pada kategori kurus atau berat badan kurang, ternyata terdapat 26 pemain yang memiliki indeks massa tubuh yang berada pada kategori ideal atau normal, ternyata terdapat 6 pemain yang memiliki indeks massa tubuh yang berada pada kategori kelebihan berat badan dan tidak terdapat pemain yang memiliki kategori gemuk dan sangat gemuk. Berikut gambar grafik indeks massa tubuh:



Gambar 2. Diagram Pie Profil Indeks Massa Tubuh

Berdasarkan data diatas yang diperoleh tentang profil kondisi fisik aspek antropometri yaitu indeks massa tubuh pemain futsal dalam persiapan Liga Mahasiswa Futsal DKI Jakarta dikategorikan Normal atau ideal. Dari 36 jumlah pemain, sebanyak 26 pemain atau 72% dalam kategori normal ini menandakan bahwa komposisi atau struktur tubuh pemain futsal universitas negeri Jakarta masih terjaga dengan baik. Rata-rata pemain berusul 19-25 tahun membuat aktivitas dan asupan makanan masih seimbang sehingga komposisi tubuh juga masih terjaga.

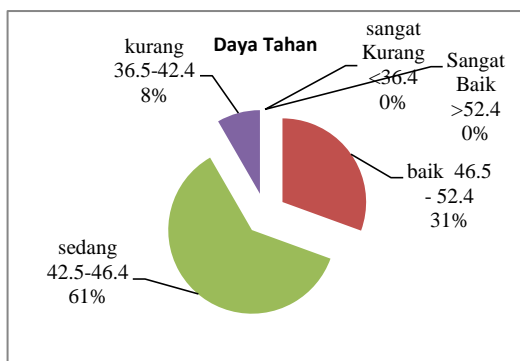
Profil Daya Tahan

Tabel 3. Profil Daya Tahan

| Kategori            | Nilai       | Jml       | %           |
|---------------------|-------------|-----------|-------------|
| Sangat Baik         | >52.4       | 0         | 0%          |
| Baik                | 46.5 - 52.4 | 11        | 31%         |
| Sedang              | 42.5-46.4   | 22        | 61%         |
| Kurang              | 36.5-42.4   | 3         | 8%          |
| Sangat Kurang       | <36.4       | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah Total</b> |             | <b>36</b> | <b>100%</b> |

Hasil penelitian Tes Kondisi fisik untuk daya tahan jantung dan paru para pemain futsal universitas negeri jakarta diperoleh dari 36 orang sampel ternyata tidak terdapat pemain yang memiliki vo2 max yang berada pada kategori Sangat Baik, ternyata terdapat 11 pemain atau 31% yang memiliki vo2max yang berada pada kategori baik, ternyata terdapat 22 pemain atau 61% yang memiliki vo2max yang berada pada kategori sedang, ternyata terdapat 3 pemain atau 8% yang vo2max

yang berada pada kategori kurang, ternyata tidak terdapat pemain yang memiliki vo2max yang berada pada kategori sangat kurang. Berikut diagram pie kategori daya tahan:



Gambar 3. Diagram pie Daya Tahan

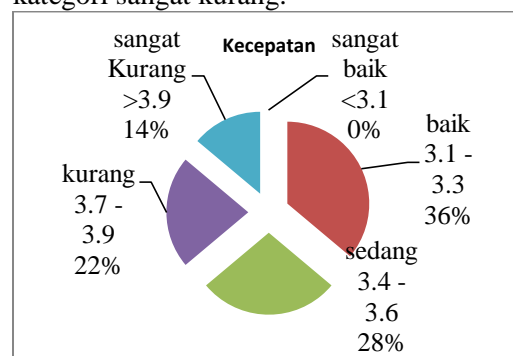
Berdasarkan data diatas yang diperoleh tentang profil kondisi fisik aspek daya tahan pemain futsal dalam persiapan Liga Mahasiswa Futsal DKI Jakarta masuk dalam kategori sedang. Dari 36 jumlah pemain, sebanyak 22 pemain atau 66% dalam kategori sedang ini menandakan bahwa diperlukannya program latihan peningkatan kondisi fisik khusus daya tahan lebih intensif guna mendapatkan standar atau batas daya tahan yang dibutuhkan dalam permainan futsal. Permainan futsal yang sangat cepat membutuhkan daya tahan yang baik guna menghasilkan teknik yang sempurna selain itu juga daya tahan diperlukan untuk menjaga stabilitas mental emosional pemain dilapangan karena ketika daya tahan mulai menurun maka tingkat emosional cenderung meningkat.

#### Profil Kecepatan

Tabel 4. Data Profil Kecepatan

| Kategori            | Nilai     | Jml       | %           |
|---------------------|-----------|-----------|-------------|
| Sangat Baik         | <3.1      | 0         | 0%          |
| Baik                | 3.1 - 3.3 | 13        | 36%         |
| Sedang              | 3.4 - 3.6 | 10        | 28%         |
| Kurang              | 3.7 - 3.9 | 8         | 22%         |
| Sangat Kurang       | >3.9      | 5         | 14%         |
| <b>Jumlah Total</b> |           | <b>36</b> | <b>100%</b> |

Hasil penelitian profil untuk kecepatan para pemain futsal universitas negeri jakarta adalah dari 36 orang sampel ternyata tidak terdapat pemain atau 0% yang memiliki kecepatan yang berada pada kategori Sangat Baik, ternyata terdapat 13 pemain atau 36% yang memiliki kecepatan yang berada pada kategori Baik, ternyata terdapat 10 pemain atau 28% yang memiliki kecepatan yang berada pada kategori sedang, ternyata terdapat 8 pemain atau 22% yang memiliki kecepatan yang berada pada kategori kurang, dan ternyata terdapat 5 pemain atau 14% pemain yang memiliki kecepatan yang berada pada kategori sangat kurang.



Gambar 4. Diagram Pie Profil Kecepatan

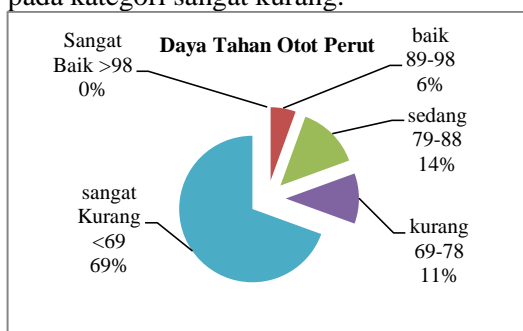
Berdasarkan rata-rata data diatas yang diperoleh tentang profil kondisi fisik aspek kecepatan pemain futsal Universitas Negeri Jakarta dalam persiapan Liga Mahasiswa Futsal DKI Jakarta masuk dalam kategori sedang. Dari 36 jumlah pemain, sebanyak 13 pemain atau 36% dalam kategori baik dan 10 pemain atau 28% dalam kategori sedang dalam kategori sedang ini menandakan bahwa para pemain UNJ memiliki bakat kecepatan sebelum masuk ke dalam tim futsal UNJ. Kecepatan dapat ditingkatkan 10% dari bakat kecepatan yang sudah dimiliki tersebut dengan proses latihan yang intensif sehingga kecepatan yang dimiliki akan berkontribusi besar pada saat mengiring bola atau beradu kecepatan dalam merebut bola. Dalam Futsal sangat dibutuhkan kemampuan untuk melakukan akselerasi untuk menciptakan ruang dalam area yang sempit.

Profil Daya tahan Otot Perut

Tabel 5. Profil Daya Tahan Otot Perut

| Kategori            | Nilai | Jml       | %           |
|---------------------|-------|-----------|-------------|
| Sangat Baik         | >98   | 0         | 0%          |
| baik                | 89-98 | 2         | 6%          |
| Sedang              | 79-88 | 5         | 14%         |
| Kurang              | 69-78 | 4         | 11%         |
| sangat Kurang       | <69   | 25        | 69%         |
| <b>Jumlah Total</b> |       | <b>36</b> | <b>100%</b> |

Hasil penelitian profil untuk daya tahan otot perut para pemain futsal universitas negeri jakarta adalah dari 36 orang sampel ternyata tidak terdapat pemain yang memiliki daya tahan otot perut yang berada pada kategori Sangat Baik, ternyata terdapat 2 pemain atau 6% yang memiliki daya tahan otot perut yang berada pada kategori baik ternyata terdapat 5 pemain atau 14% yang memiliki daya tahan otot perut yang berada pada kategori sedang, ternyata terdapat 4 pemain atau 4% yang memiliki daya tahan otot perut yang berada pada kategori kurang, dan ternyata terdapat 25 pemain atau 69% yang memiliki daya tahan otot perut yang berada pada kategori sangat kurang.



Gambar 5. Diagram Pie Daya Tahan Otot Perut

Berdasarkan rata-rata data diatas yang diperoleh tentang profil kondisi fisik aspek daya tahan otot perut pemain futsal Universitas Negeri Jakarta dalam persiapan Liga Mahasiswa Futsal DKI Jakarta yaitu 63 kali masuk dalam kategori sangat kurang. Dari 36 jumlah pemain, sebanyak 25 pemain atau 69 % dalam kategori sangat kurang ini menandakan bahwa mayoritas pemain belum mengerti pentingnya daya tahan otot perut yang merupakan sumber inti tenaga yang dikeluarkan dalam

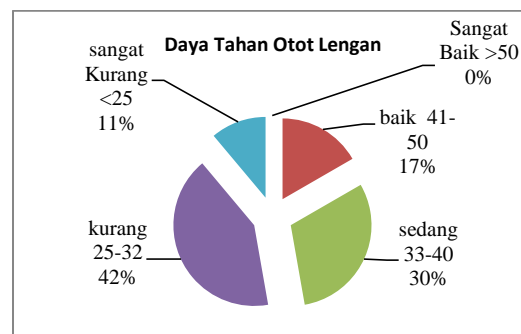
melakukan aktifitas, sehingga pemain masih lalai dalam melakukan pengembangan latihan daya tahan otot perut. Proses pembentukan yang otot yang membuat atlet short muscle atau pegal-pegal sehingga merasa berat untuk melakukan latihan dayatahan otot perut secara rutin.

Profil Daya Tahan Otot Lengan

Tabel 6. Profil Daya Tahan Otot Lengan

| Kategori            | Nilai | Jml       | %           |
|---------------------|-------|-----------|-------------|
| Sangat Baik         | >50   | 0         | 0%          |
| Baik                | 41-50 | 6         | 17%         |
| Sedang              | 33-40 | 11        | 31%         |
| Kurang              | 25-32 | 15        | 42%         |
| Sangat Kurang       | <25   | 4         | 11%         |
| <b>Jumlah Total</b> |       | <b>36</b> | <b>100%</b> |

Hasil penelitian profil untuk daya tahan otot lengan para pemain futsal universitas negeri jakarta adalah dari 36 orang jumlah sampel ternyata tidak terdapat pemain yang memiliki daya tahan otot lengan yang berada pada kategori Sangat Baik, ternyata terdapat 6 pemain atau 17% yang memiliki daya tahan otot Lengan yang berada pada kategori Baik, ternyata terdapat 11 pemain atau 31% yang memiliki daya tahan otot Lengan yang berada pada kategori sedang, ternyata terdapat 15 pemain atau 42% yang memiliki daya tahan otot Lengan yang berada pada kategori kurang, dan ternyata terdapat 4 pemain atau 11% pemain yang memiliki daya tahan otot Lengan yang berada pada kategori sangat kurang.



Gambar 6. Diagram Pie Profil Daya Tahan Otot Lengan



## Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

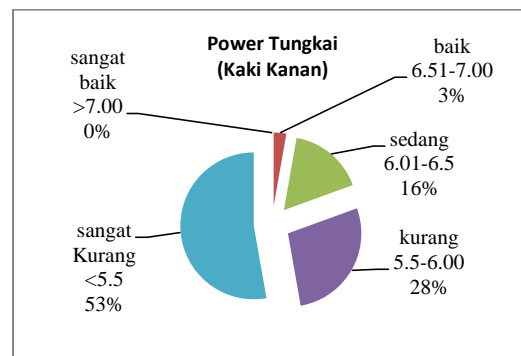
Berdasarkan rata-rata data diatas yang diperoleh tentang profil kondisi fisik aspek daya tahan otot lengan pemain futsal Universitas Negeri Jakarta dalam persiapan Liga Mahasiswa Futsal DKI Jakarta yaitu 34 kali masuk dalam kategori sedang. Tetapi dari 36 jumlah pemain, sebanyak 15 pemain atau 42% dalam kategori kurang ini menandakan bahwa mayoritas pemain masih membutuhkan program latihan otot lengan yang intensif untuk membantu mengembangkan kemampuan bermain futsal. Daya tahan otot lengan dibutuhkan ketika pemain saling berhadapan 1v1 untuk menjaga daerah atau membuka ruang untuk melakukan penetrasi ataupun pada saat menjaga area bertahan. Kekuatan otot lengan sangat berpengaruh pada saat duel untuk menjaga posisi.

### Profil Power Tungkai

Tabel 7. Profil Power Tungkai Kanan

| Kategori            | Nilai     | Jml       | %           |
|---------------------|-----------|-----------|-------------|
| Sangat Baik         | >7.00     | 0         | 0%          |
| Baik                | 6.51-7.00 | 1         | 3%          |
| Sedang              | 6.01-6.5  | 6         | 17%         |
| Kurang              | 5.5-6.00  | 10        | 28%         |
| Sangat Kurang       | <5.5      | 19        | 53%         |
| <b>Jumlah Total</b> |           | <b>36</b> | <b>100%</b> |

Hasil penelitian profil untuk Power tungkai kaki kanan para pemain futsal universitas negeri jakarta adalah dari 36 orang sampel ternyata tidak terdapat yang memiliki power tungkai kaki kanan yang berada pada kategori Sangat Baik, ternyata terdapat 1 pemain atau 3% yang memiliki power tungkai kaki kanan yang berada pada kategori baik, ternyata terdapat 6 pemain atau 17% yang memiliki Power tungkai kaki kanan yang berada pada kategori sedang, ternyata terdapat 10 pemain atau 28% yang memiliki Power tungkai kaki kanan yang berada pada kategori kurang, ternyata terdapat 19 pemain atau 53% yang memiliki Power tungkai kaki kanan yang berada pada kategori sangat kurang.

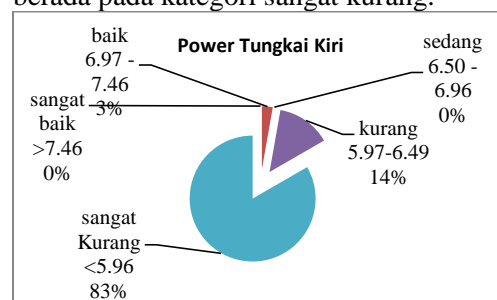


Gambar 7. Diagram Pie Profil Power Tungkai Kanan

Tabel 8. Profil Power Tungkai Kiri

| Kategori            | Nilai       | Jml       | %           |
|---------------------|-------------|-----------|-------------|
| Sangat Baik         | >7.46       | 0         | 0%          |
| Baik                | 6.97 - 7.46 | 1         | 3%          |
| Sedang              | 6.50 - 6.96 | 0         | 0%          |
| Kurang              | 5.97-6.49   | 5         | 14%         |
| Sangat Kurang       | <5.96       | 30        | 83%         |
| <b>Jumlah Total</b> |             | <b>36</b> | <b>100%</b> |

Hasil penelitian profil untuk Power tungkai kaki kiri para pemain futsal universitas negeri jakarta adalah dari 36 orang sampel ternyata tidak terdapat yang memiliki power tungkai kaki kiri yang berada pada kategori Sangat Baik, ternyata terdapat 1 pemain atau 3% yang memiliki power tungkai kaki kiri yang berada pada kategori baik, ternyata terdapat 0 pemain atau 0% yang memiliki Power tungkai kaki kiri yang berada pada kategori sedang, ternyata terdapat 5 pemain atau 14% yang memiliki Power tungkai kaki kiri yang berada pada kategori kurang, ternyata terdapat 30 pemain atau 83% yang memiliki Power tungkai kaki kiri yang berada pada kategori sangat kurang.



Gambar 8. Diagram Pie Profil Power Tungkai Kiri

Berdasarkan rata-rata data diatas yang diperoleh tentang profil kondisi fisik aspek power tungkai pemain futsal Universitas Negeri Jakarta dalam persiapan Liga Mahasiswa Futsal DKI Jakarta masuk dalam kategori sangat kurang. Dari 36 jumlah pemain, untuk kaki kanan sebanyak 19 pemain atau 53% dalam kategori sangat kurang dan untuk power tungkai kaki kiri sebanyak 30 pemain atau 83% dalam kategori sangat kurang ini menandakan bahwa kemampuan power tungkai diperoleh dari gabungan antara kecepatan dan kekuatan. Walaupun hasil kecepatan pemain baik tapi dari kekuatan masih kurang akan membuat daya ledak pemain tidak akan maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan kekuatan harus dibuat yang terstruktur dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kemampuan power tungkai ini secara signifikan. Power tungkai dibutuhkan ketika melakukan shooting ataupun pada saat melakukan akselerasi.

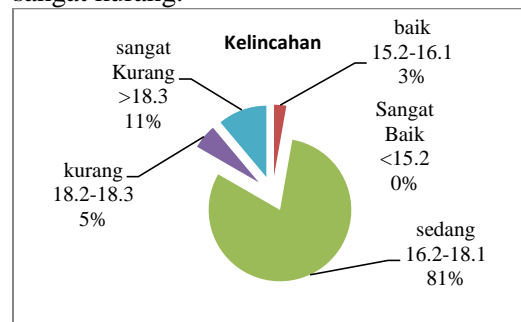
Profil Kelincahan

Tabel 9. Data Profil kelincahan

| Kategori      | Nilai     | Jumlah | %    |
|---------------|-----------|--------|------|
| Sangat Baik   | <15.2     | 0      | 0%   |
| Baik          | 15.2-16.1 | 1      | 3%   |
| Sedang        | 16.2-18.1 | 29     | 81%  |
| Kurang        | 18.2-18.3 | 2      | 6%   |
| Sangat Kurang | >18.3     | 4      | 11%  |
| Jumlah Total  |           | 36     | 100% |

Hasil penelitian profil untuk kelincahan para pemain futsal universitas negeri jakarta adalah dari 36 orang jumlah sampel ternyata tidak terdapat pemain atau 0% yang memiliki kelincahan yang berada pada kategori Sangat Baik, ternyata terdapat 1 pemain atau 3% yang memiliki kelincahan yang berada pada kategori baik ternyata terdapat 29 pemain atau 81% yang memiliki kelincahan yang berada pada kategori sedang, ternyata terdapat 2 pemain

atau 6% yang memiliki kelincahan yang berada pada kategori kurang, dan ternyata terdapat 4 pemain atau 11% yang memiliki kelincahan yang berada pada kategori sangat kurang.



Gambar 9. Diagram pie Profil Kelincahan

Berdasarkan rata-rata data diatas yang diperoleh tentang profil kondisi fisik aspek kelincahan pemain futsal Universitas Negeri Jakarta dalam persiapan Liga Mahasiswa Futsal DKI Jakarta yaitu 17.38 masuk dalam kategori sedang. Dari 36 jumlah pemain, sebanyak 29 pemain atau 81% dalam kategori sedang ini menandakan bahwa dengan kelincahan menjadi senjata para pemain untuk bermain karena dilihat dari data statistik terjadi perbedaan yang sangat mencolok. Hal ini juga menandakan karakteristik futsal yang menggunakan lapangan yang sempit sehingga pemain dituntut untuk terus melakukan gerakan ke pelbagai arah. Secara tidak langsung kualitas kelincahan pemain pun terasah. Kelincahan ini sangat dibutuhkan ketika pemain ingin melakukan dribbling dan juga melakukan break run untuk melewati lawan.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil data penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu bahwa Profil kondisi fisik pemain futsal Universitas negeri jakarta yang mengikuti persiapan Liga Mahasiswa Futsal adalah sebagai Berikut:

1. Profil indeks massa tubuh diperoleh rata-rata 21.04 masuk dalam kategori normal atau ideal
2. Profil daya tahan jantung paru diperoleh rata-rata 44.01 masuk dalam kategori sedang

3. Profil kecepatan diperoleh rata-rata 3.55 detik masuk dalam kategori sedang
4. Profil daya tahan otot perut diperoleh rata-rata 63 kali masuk dalam kategori sangat kurang
5. Profil daya tahan otot lengan diperoleh rata-rata 34.06 kali masuk dalam kategori sedang
6. Profil power tungkai kanan diperoleh rata-rata 5.57 meter masuk dalam kategori kurang, Profil power tungkai kiri diperoleh rata-rata 5.56 meter masuk dalam kategori kurang
7. Profil kelincahan diperoleh rata-rata 17.38 detik masuk dalam kategori sedang,

#### **SARAN**

1. Kepada pelatih untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet melalui atau menggunakan prinsip kerucut pembinaan, dan juga memberikan bentuk latihan khusus dengan weight training.
2. Kepada atlet untuk meningkatkan kondisi fisik mereka dengan cara menambah porsi latihan masing-masing atau sendiri-sendiri, dan agar tidak merasa puas dengan kondisi fisiknya hanya pada waktu akan menghadapi suatu pertandingan saja.
3. Bagi pemain hendaknya menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
4. Diharapkan sebagai pelatih atau pemain memiliki motivasi yang tinggi dalam meningkatkan kondisi fisik demi menUNJang ketrampilan bermain permainan futsal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alan Pearson, *SAQ FOOTBALL : Training and Conditioning For Football 2nd Edition*. A&C Black, London 2007
- Claude Bouchard et al., *Kualitas Fisik Dan Latihan*. Jakarta: Depdikbud, 1995.
- Djoko Pekik Irianto. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta. 2004
- FIFA, *Physical Preparation and Physical Develoment and Training*. chapter 8
- Jens Bangsbo, *Fitness Training In Soccer*. Spring City: Reedswain Publishing 2003
- Joe Luxbacher, *Conditioning For Soccer*. USA : Master Press, 1997.
- Moch. Moeslim, *Tes dan Pengukuran Kepeleatihan*. Jakarta: KONI PUSAT, 1995
- Ngurah Nala, *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana, 1998.