

Survei Kondisi Fisik, Tingkat Pengetahuan Cedera *Ankle* Serta Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Di Klub Futsal Kawat Duri Kota Malang

Muhammad Samiul Rahman, Ahmad Abdullah*, Nanang Tri Wahyudi, Mahmud Yunus

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Penulis Korespondensi, Surel: ahmad.abdullah.fik@um.ac.id

Paper received: 28-6-2023; revised: 5-7-2023; accepted: 10-7-2023

Abstract

The purpose of this study was to find out the level of physical condition, knowledge level of *Ankle* injury, and the level of intrinsic and extrinsic motivation of the Malang City barbed wire Futsal athletes. The method that the researchers used was a physical test, namely leg *dynamometer*, 35m running, Illinois agility test, *multistage fitness* test and non-physical tests using a questionnaire. This research was conducted by filling out a questionnaire and then carrying out a series of physical condition tests. The sample in this study were 20 athletes from Malang City razor wire. This study uses a quantitative descriptive research type with survey techniques. The results of this study are the physical conditions in the barb wire futsal club for the element of strength has a good category (40%), agility has a dominant category of Good and above (65%), speed has a dominant category of Good and above (45%), and for durability it has a poor category (35%). The level of knowledge of the players about *Ankle* injuries in the barbed wire futsal club as a whole has a poor level of knowledge (5%). Intrinsic motivation in the barb wire futsal club team as a whole is obtained (100%) in the very good category. Extrinsic motivation in the barb wire futsal club team as a whole was obtained by (80%) in the good category.

Keywords: physical condition; *Ankle* injury; motivation; futsal

Abstrak

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini yakni mencari tahu tingkat kondisi fisik, tingkat pengetahuan cedera *Ankle*, serta tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik atlet Futsal kawat duri Kota Malang. Metode yang peneliti gunakan berupa tes fisik yaitu leg *dynamometer*, lari 35m, Illinois agility test, *multistage fitness* test dan tes non fisik menggunakan kuesioner. Penelitian ini dilakukan dengan pengisian kuesioner lalu melakukan serangkaian tes kondisi fisik. Sampel pada penelitian ini adalah atlet kawat duri Kota Malang sebanyak 20 orang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Hasil Penelitian ini yaitu kondisi fisik pada klub futsal kawat duri untuk unsur kekuatan memiliki kategori bagus (40%), kelincahan memiliki dominan kategori ke atas (65%), kecepatan memiliki dominan kategori Good ke atas (45%), dan untuk daya tahan memiliki kategori poor (35%). Tingkat pengetahuan pemain terhadap cedera *Ankle* di klub futsal kawat duri secara keseluruhan memiliki tingkat pengetahuan kurang (5%). Motivasi intrinsik pada tim klub futsal kawat duri secara keseluruhan diperoleh sebesar (100%) dalam kategori baik sekali. Motivasi ekstrinsik pada tim klub futsal kawat duri secara keseluruhan diperoleh sebesar (80%) dalam kategori baik.

Kata kunci: kondisi fisik, cedera *Ankle*, motivasi, futsal

1. Pendahuluan

Latihan fisik merupakan latihan dasar yang bertujuan membuat siapnya tubuh atlet sehingga kondisinya baik serta bugar (Sandi, 2016). Latihan fisik harus direncanakan dari segi volume serta intensitasnya, terdapat latihan berintensitas berat, sedang, hingga yang paling ringan. Latihan fisik yang melelahkan, rutin, serta berintensitas berat bisa memunculkan

permasalahan untuk pemain dengan mereka yang bertujuan mencapai prestasi paling tinggi (Lengkana et al., 2020).

2. Metode

Menurut uraian masalah penelitiannya, selanjutnya peneliti menetapkan jenis penelitian yang berjenis deskriptif kuantitatif persentase dengan teknik survei. Survei adalah penelitian yang secara sungguh-sungguh melakukan pemaparan pada suatu hal yang terjadi maupun dijumpai pada suatu acara maupun wilayah tertentu saja.

Sedangkan ditinjau dari tujuan penelitian, maka penelitian ini termasuk berjenis deskriptif. Berdasarkan paparan (Nur & Bakti, 2020), penelitian deskriptif ialah penelitian dengan maksud melakukan penyelidikan sitasi, kondisi maupun perihal lainnya berbentuk laporan penelitian. Deskripsi kejadiannya dituliskan dengan cara yang sistematis melalui penekanan untuk mengungkapkan data dengan didasarkan pada perolehan fakta di lapangan (Sandi, 2016).

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan GOR KEN AROK pada bulan Maret 2022 dan April 2023 yang berlokasi di Kalianyar Buring No.09, Buring, Kec. Kedungkandang, Kota Malang, Jawa Timur. Penelitian dilakukan dengan pengisian kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan cedera *Ankle* serta tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik atlet Futsal kawat duri Kota Malang. Lalu dilanjutkan dengan melakukan tes kondisi fisik leg *dynamometer* dengan berdiri dalam tumpuan *dynamometer*, selanjutnya lutut ditekuk hingga bersudut 130 sampai 140 derajat serta untuk posisi tubuhnya harus tegak lurus, selanjutnya panjang *dynamometer* diatur supaya posisi tongkat pegangan melintang di depan paha kemudian tongkat digenggam yang posisi tangannya mengarah ke depan, selanjutnya tarik tongkat sekuat-kuatnya melalui pelurusan sendi lutut dengan cara pelan-pelan lalu hasil yang dihitung dan dicatat adalah skor tertinggi yang ditunjukkan jarum pada skala *dynamometer*. Tes selanjutnya yaitu tes kecepatan lari 35m dengan cara responden berlari dari garis start hingga finish serta untuk kecepatannya harus maksimal. peneliti melakukan pencatatan waktu yang responden tempuh dari garis start sampai finish. Kemudian dilanjutkan dengan *Illinois Agility Test* dengan responden bersiap-siap untuk berlari. Sewaktu diberi aba-aba "Ya", *stopwatch* diaktifkan dan responden berlari secepat-cepatnya selanjutnya melakukan perubahan arah gerakannya dengan disesuaikan alur lintasan dengan tak disertai menyenggol maupun mengenai *cone* hingga *finish*. Tes terakhir dengan melakukan *multistage fitness test*. Responden diharuskan berlari serta menyentuh atau menginjakkan salah satu kakinya di garis akhir kemudian melakukan putaran untuk berlari lagi sesudah terdengar bunyi "beep". Responden dianggap gagal apabila tak mampu menginjakkan kakinya maupun menyentuh garis dua kali berturut-turut.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Deskripsi umum penelitian

Tabel 1. Hasil Tes Kondisi Fisik

No.	Aspek	Satuan	Skor tertinggi	Skor Terendah	Rata-Rata
1	Kekuatan	Kg	197,20	77,50	150,31
2	Kecepatan	Detik	4,12	5,76	5,03
3	Kelincahan	Detik	13,77	18,33	16,14
4	Daya tahan	L	10	7	8,7
		S	11	1	5,10

Ket : L: Level S: Stage

Berdasarkan Tabel 1 diatas maka diperoleh data masing-masing atlet, yaitu dari 20 pemain dapat diketahui bahwa untuk hasil tertinggi tes *leg dynamometer* mencapai 197,20 kg sedangkan untuk hasil terendahnya adalah 77,50 kg. Data yang diperoleh juga diketahui rata-rata hasil dari tes *leg dynamometer* adalah 150,31 dengan SD yaitu 42,89. Pada tes kecepatan untuk hasil tertinggi tes lari 35 meter mencapai 4,12 detik sedangkan untuk hasil terendahnya adalah 5,76 detik. Data yang diperoleh juga diketahui rata-rata hasil dari tes lari 35 meter adalah 5,03 detik dengan SD yaitu 0,46.

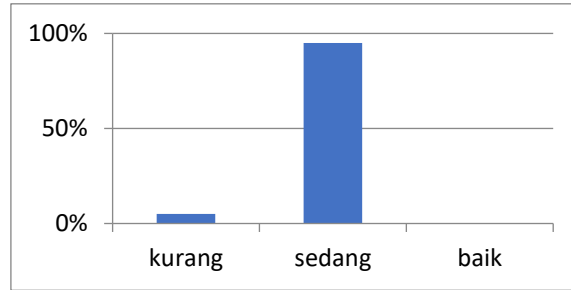
Selanjutnya tingkat kondisi fisik tim klub futsal kawat duri diurutkan setelah hasil analisis data dihitung jumlah persentasenya. Berikut ini disajikan analisis data persentase kondisi fisik tim klub futsal kawat duri.

3.1.1 Tingkat Pengetahuan tentang Cedera *Ankle*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Pengetahuan

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
< 56	1	Kurang	5%
56 - 75	19	Sedang	95%
75 - 100	0	Baik	0%

Berdasarkan Tabel 6 di atas diperoleh data atau kategori tes pengetahuan tim klub futsal kawat duri menunjukkan bahwa bahwa terdapat 1 atlet (5%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, 19 atlet (95%) memiliki tingkat pengetahuan sedang.



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan tentang Cedera *Ankle*

3.1.2 Motivasi Intrinsik

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi Intrinsik

Kategori dan Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali (80-100%)	20	100%
Baik (66-7950)	0	0%
Cukup (56-65%)	0	0%
Kurang (40-55%)	0	0%
Gagal (<39%)	0	0%
Total	20	0%

Berdasarkan hasil kuesioner motivasi intrinsik dalam tabel 7 menunjukkan ada 20 responden (100%) mempunyai motivasi intrinsik yang berkategori baik sekali. Hasil motivasi tim klub futsal kawat duri



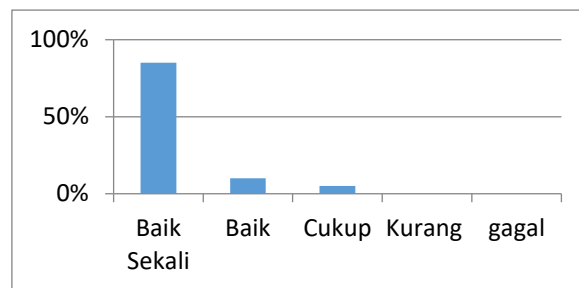
Gambar 2. Diagram Batang Kategori Hasil Motivasi Intrinsik

3.1.3 Motivasi Ekstrinsik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi Ekstrinsik

Kategori dan Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali (80-100%)	17	85%
Baik (66-79%)	2	10%
Cukup (56-65%)	1	5%
Kurang (40-55%)	0	0%
Gagal (<39%)	0	0%
Total	20	100%

Berdasarkan hasil kuesioner motivasi ekstrinsik pada tabel 8 memperlihatkan ditemukan 17 responden (85%) bermotivasi ekstrinsik yang berkategori baik sekali, 2 responden (10%) bermotivasi ekstrinsik yang berkategori baik dan 1 responden (5%) memiliki motivasi ekstrinsik kategori cukup. Hasil motivasi tim klub futsal kawat duri juga dapat digambarkan dengan diagram batang sebagaimana bisa diamati dalam Gambar di bawah.



Gambar 3. Diagram Batang Kategori Hasil Motivasi Ekstrinsik

3.2 Pembahasan

Latihan kondisi fisik ialah tahapan peningkatan kapasitas gerak fisik yang dilaksanakan dengan cara metodelis serta bertahap dalam rangka menjaga serta membuat meningkatnya tingkat kebugaran jasmani guna memperoleh kemampuan kerja fisik yang baik (Hidayat & Rahman, 2019). Berdasarkan hasil penelitian beserta analisis datanya telah didapatkan rata-rata yang tim klub futsal kawat duri miliki dan survei kondisi fisik komponen dalam olahraga futsal yang meliputi kekuatan otot tungkai (diukur menggunakan tes leg *dynamometer*), tes kelincahan (dilakukan pengukuran dengan tes *Illinois agility test*), kecepatan (dilakukan pengukuran dengan tes lari 35 meter), daya tahan (dengan menggunakan tes *multistage fitness test*), selanjutnya data dilakukan konversi dijadikan norma tes. Sehingga di dapatkan data yang dapat dianalisis untuk mengetahui kondisi fisik seluruh pemain klub futsal tersebut (Maqsalmina & Pudjonarko, 2007).

Klub futsal kawat duri memiliki program latihan yang dilakukan seminggu dua kali dengan intensitas tinggi ke rendah, berdurasi 70 - 90 menit yang meliputi latihan teknik, latihan taktik dan diakhiri dengan game internal. otot serta energi atlet dapat beradaptasi pada kekhususan cabang olahraga maka program latihan perlu didasarkan pada konsep periodisasi, dilakukan penyusunan serta dilakukan perencanaan sebaik mungkin sesuai cabang olahraga tersebut (Nuarti et al., 2019).

Berdasarkan analisis klasifikasi data atau kategori tingkat kekuatan diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kekuatan otot tungkai tim klub futsal Kawat Duri menunjukkan bahwa terdapat 8 atlet (40%) memiliki kategori kekuatan otot tungkai bagus, 2 atlet (10%) memiliki kategori kekuatan otot tungkai sedang, 7 atlet (35%) memiliki kategori kekuatan otot tungkai cukup dan 3 (15%) atlet memiliki kategori Kekuatan otot tungkai kurang. Artinya kekuatan otot tungkai pada klub futsal kawat duri memiliki kategori bagus (40%).

Faktor yang mempengaruhi pemain kawat duri mempunyai kekuatan otot tungkai yang bagus kemungkinan karena salah satu latihan tim kawat duri meliputi gerakan squat, dan lunges. Pengaruh Latihan Squat Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya, menyatakan latihan squat dan lunges berpengaruh signifikan terhadap kekuatan otot tungkai (Astuti & Jatmiko, 2020). Kekuatan otot tungkai dibutuhkan pada semua cabang olahraga, tak terkecuali dalam gerakan menendang, meloncat, melompat, lari serta berbagai gerakan lainnya yang melibatkan kinerja otot tungkai yang atlet kerahkan dalam waktu singkat semaksimal mungkin (Wiswadewa et al., 2017).

Berdasarkan data kategori tingkat kelincahan tim klub futsal Kawat Duri diperoleh klasifikasi atau data kategori tingkat kelincahan tim klub futsal Kawat Duri menunjukkan bahwa terdapat 6 atlet (30%) memiliki tingkat kelincahan unggul. 5 atlet (25%) memiliki tingkat kelincahan sangat bagus. 2 atlet (10%) memiliki tingkat kelincahan bagus dan 7 atlet (35%) memiliki tingkat kelincahan kategori kurang. Artinya kelincahan pada klub futsal kawat duri memiliki dominan kategori bagus keatas (65%)

Faktor yang mempengaruhi pemain kawat duri memiliki kelincahan yang baik kemungkinan karena salah satu latihan tim kawat duri menggunakan *ladder drill*. Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma, yang menyatakan adanya pengaruh signifikan dari latihan ladder drill terhadap kelincahan para pemain futsal Undikma (Yavari et al., 2015). Kelincahan adalah komponen yang penting dalam permainan futsal. Saat bermain futsal untuk melakukan pergerakan menggiring bola melewati lawan, serta bergerak untuk menyerang dan bertahan pemain perlu mempunyai kelincahan yang baik. Sewaktu bertanding, pemain futsal diharuskan banyak melakukan gerakan seperti, maju mundur, ke kanan, ke kiri secara cepat (agilitas) (Nur & Bakti, 2020).

Berdasarkan data kategori tingkat kecepatan tim klub futsal Kawat Duri menunjukkan bahwa terdapat 1 atlet (5%) memiliki tingkat kecepatan baik sekali. 8 atlet (40%) memiliki tingkat kecepatan bagus. 6 atlet (30%) memiliki tingkat kecepatan sedang. 4 atlet (20%) memiliki tingkat kecepatan cukup dan terdapat 1 atlet (5%) memiliki kecepatan dalam kategori kurang. Artinya kecepatan pada klub futsal kawat duri memiliki dominan kategori bagus keatas (45%).

Faktor yang mempengaruhi pemain kawat duri memiliki kecepatan yang bagus kemungkinan karena program latihan tim kawat duri menggunakan ladder drill. Pengaruh

Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma, yang menyatakan adanya pengaruh signifikan dari latihan *ladder drill* terhadap kecepatan para pemain futsal Undikma (Yavari et al., 2015).

Berdasarkan analisis daya tahan diperoleh data atau kategori tingkat daya tahan tim futsal Kawat duri menunjukkan bahwa terdapat 14 atlet (70%) memiliki kategori daya tahan sedang, 5 atlet (25%) memiliki kategori cukup dan 1 atlet (5%) memiliki kategori kurang. Artinya daya tahan pada klub futsal kawat duri memiliki dominan kategori kurang (35%).

Faktor yang mempengaruhi pemain kawat duri memiliki daya tahan yang kurang kemungkinan karena tim futsal kawat duri cenderung lebih sering melakukan latihan teknik dan taktik dari pada latihan fisik atau latihan pemain futsal dengan daya tahan yang tinggi akan mampu menuntaskan latihan serta pertandingan dengan tidak disertai rasa lelah yang berlebihan (Syaifullah & Irawan, 2021).

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pemain tentang cedera *Ankle*. Berdasarkan data yang diperoleh atau kategori tes pengetahuan tim klub futsal Kawat Duri menunjukkan bahwa terdapat 1 atlet (5%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. 19 atlet (95%) memiliki tingkat pengetahuan sedang. Artinya tingkat pengetahuan tentang cedera *Ankle* pada klub futsal kawat duri memiliki kategori kurang (5%).

Tingkat pengetahuan yang kurang ini menyebabkan pemain yang mengalami cedera *Ankle* tidak mengerti dan masih salah dalam mengatasi cedera *Ankle* yang dialami. Hal ini disebabkan karena klub futsal kawat duri tidak pernah memberikan wawasan tentang cedera *Ankle*. Penanganan cedera *Ankle* sebaiknya dilakukan pada tahap awal ialah melalui metode RICE, yakni *Rest, Ice, Compression and Elevation* untuk anggota tubuh yang terjadi cedera dikarenakan adanya rasa nyeri serta pembengkakan sesudah adanya cedera (Astuti & Jatmiko, 2020).

Berdasarkan hasil data yang diperoleh persentase terhadap motivasi intrinsik menunjukkan bahwa hasil kuesioner motivasi intrinsik menunjukkan bahwa terdapat 20 responden (100%) memiliki motivasi intrinsik kategori baik sekali. Artinya motivasi intrinsik pada klub futsal kawat duri secara keseluruhan memiliki kategori bagus (100%).

Berdasarkan hasil data yang diperoleh persentase motivasi ekstrinsik menunjukkan bahwa terdapat 14 responden (70%) memiliki motivasi ekstrinsik kategori baik sekali. 2 responden (10%) memiliki motivasi ekstrinsik kategori baik dan 4 responden (20%) memiliki motivasi ekstrinsik kategori cukup. Artinya motivasi ekstrinsik pada klub futsal kawat duri memiliki kategori baik (80%).

Atlet yang mempunyai motivasi intrinsik baik, umumnya memiliki ketekunan sesuai bidang yang dijalannya. Atlet itu tak menggantungkan dirinya pada orang lain, memiliki kepercayaan diri, kematangan kepribadian, serta memiliki sifat disiplin. Atlet yang mempunyai motivasi ekstrinsik baik, biasanya dimiliki dari dorongan yang berasal dari pelatih, guru, orangtua, pembina, hadiah, sertifikat, penghargaan maupun uang (Muskanan, 2015).

4. Simpulan

Menurut hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan tentang survei kondisi fisik, tingkat pengetahuan tentang cedera *ankle* serta motivasi intrinsik dan ekstrinsik tim klub futsal kawat

duri dapat disimpulkan bahwa Kondisi fisik pada klub futsal kawat duri untuk unsur kekuatan memiliki kategori bagus (40%), kelincahan memiliki dominan kategori bagus keatas (65%), kecepatan memiliki dominan kategori bagus keatas (45%), dan untuk daya tahan memiliki kategori kurang (35%). Tingkat pengetahuan pemain perihal cedera *Ankle* di klub futsal kawat duri secara keseluruhan memiliki tingkat pengetahuan kurang (5%). Motivasi intrinsik pada tim klub futsal kawat duri secara menyeluruh didapatkan sebanyak (100%) dalam kategori baik sekali. Motivasi ekstrinsik pada tim klub futsal kawat duri secara keseluruhan diperoleh sebanyak (80%) dalam kategori baik.

Daftar Rujukan

- Astuti, S. D., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Latihan Squat Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Studi Pada Mahasiswa Putri Fio Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2019). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3), 1–6.
- Hidayat, C., & Rahman, R. (2019). Review: Peluang Pengembangan Imbunan Pakan Fitogenik Sebagai Pengganti Antibiotika dalam Ransum Ayam Pedaging di Indonesia. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Peternakan Tropis*, 6(2), 188. <https://doi.org/10.33772/jitro.v6i2.7139>
- Lengkana, A. S., Suherman, A., Saptani, E., & Nugraha, R. G. (2020). Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Esteem (Penelitian Terhadap Tim Kabupaten Sumedang di Ajang O2SN Jawa Barat). *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p1-11>
- Maqsalmina, M., & Pudjonarko, D. (2007). Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Perubahan Vo 2 Max Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Tugu Muda Semarang Usia 12-14 Tahun. *FK Universitas Diponegoro*.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Nuarti, N., Huldani, & Asnawati. (2019). Perbandingan Kapasitas Oksigen Maksimal.... *Homeostasis*, 2(1), 125–130.
- Nur, M. M., & Bakti, A. P. (2020). Survei Tingkat Pengetahuan Pemain Sepakbola tentang Cdera Ankle dan Terapi Latihan di Ricky Nelson Academy. *KJurnal Eshatan Olahraga*, 09(1), 327–334.
- Sandi, I. N. (2016). Pengaruh latihan fisik terhadap frekuensi denyut nadi. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6.
- Syaifulloh, M. R. S., & Irawan, R. J. I. (2021). Gambaran Daya Tahan Vo2max Pemuda Desa Gampangsejati Usia 20-25 Tahun Menggunakan Instrumen Multistage Fitness Test Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 39–48.
- Wiswadewa, Y., Adiputra, N., Satriyasa, K. B., Jawi, I. M., Adiatmika, P. G., & Purnawati, S. (2017). Metode High Intensity Interval Training Selama 15 Menit Dapat Meningkatkan Vo2Max Dan Kecepatan Gerak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Smp Pgri 2 Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 5(2), 30–37.
- Yavari, A., Javadi, M., Mirmiran, P., & Bahadoran, Z. (2015). Exercise-induced oxidative stress and dietary antioxidants. *Asian Journal of Sports Medicine*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.5812/asjms.24898>