

Survei Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Berprestasi Tahun 2022 di SMP Negeri se-Kabupaten Gresik

Naufal Azharuddin Akbar, Fahrial Amiq*, Gema Fitriady, Eko Hariyanto
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: fahrial.amiq.fik@um.ac.id

Paper received: 16-3-2023; revised: 5-7-2023; accepted: 13-7-2023

Abstract

Physical fitness is important for futsal, and coaches need to know the physical fitness of their players before determining a training program. The purpose of this study was to find out and discuss the physical fitness status of outstanding futsal players in 2022 at State Junior High Schools throughout Gresik Regency. Gresik State Junior High School (SMPN) 2, Gresik State Junior High School (SMPN) 3, and Gresik State Junior High School (SMPN) 1. With a total sample of 36 players, this survey uses a quantitative descriptive method with a percentage statistical analysis calculation technique. Includes a 50 meter run test measuring speed. Hanging body lift measuring shoulder muscles. Lying sitting measures the strength and endurance of the abdominal muscles. Explosive power measures the explosive power of the leg muscles. The 1000 meter dash measures cardiovascular endurance. Results using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the 13-15 year old age category, the average high achieving futsal player at Gresik Regency Junior High School (SMP) in 2022 has a moderate level of physical fitness.

Keywords: physical fitness; futsal; performance

Abstrak

Kebugaran jasmani penting bagi olahraga futsal, dan pelatih perlu mengetahui kebugaran jasmani pemainnya sebelum menentukan program latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membahas status kebugaran jasmani pemain futsal berprestasi tahun 2022 di SMP Negeri Se-Kabupaten Gresik. Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Gresik, Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 3 Gresik, dan Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Gresik. Dengan jumlah sampel sebanyak 36 pemain, survei ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik perhitungan analisis statistik persentase. Meliputi tes lari 50 meter mengukur kecepatan. Gantung angkat tubuh mengukur otot bahu. Baring duduk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Daya ledak mengukur daya ledak otot tungkai. Lari 1000 meter mengukur daya tahan kardiovaskular. Hasil menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kategori umur 13-15 tahun, rata-rata pemain futsal berprestasi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kabupaten Gresik pada tahun 2022 memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang.

Kata kunci: kebugaran jasmani; futsal; prestasi

1. Pendahuluan

Kebugaran jasmani sebenarnya sangat penting bagi semua orang, jadi setiap orang harus tahu tentang kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang menyelesaikan kegiatan secara efektif dan tanpa merasa sangat lelah, sambil tetap memiliki persediaan energi untuk menikmati waktu luang dan mengatasi masalah yang tidak terduga (Jannata, 2018). Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, namun jika tubuh tidak aktif bergerak, jangan berharap status kebugaran jasmani yang baik (Irsanty et al., 2019). Salah satu bagian penting dari kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas intensitas tinggi yang berulang. Butuh kondisi fisik yang kuat untuk bermain futsal (Naser et al., 2017).

Futsal adalah olahraga fokus yang ekstrim dan membutuhkan kondisi fisik yang umumnya prima, karena kondisi yang baik sangat menjunjung tinggi penampilan pemain. Secara alami, teknik dan taktik pemain futsal akan terpengaruh jika pemain dalam kondisi fisik yang buruk (Robiansyah & Amiq, 2018). Futsal berbeda dengan olahraga lainnya, dimana kematangan dan kemampuan fisik adalah kunci dalam pertandingan futsal. Oleh karena itu futsal memerlukan kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan selama pertandingan berlangsung (Nemčić & Calleja-González, 2021). Apabila pemain futsal memiliki tingkat kebugaran jasmaninya baik, maka akan menunjang keterampilan bermain dan dapat meningkatkan prestasi.

Berprestasi adalah hasil berlatih keterampilan suatu bidang, tercapainya suatu apa yang diusahakan, dan sesuai harapan. Di Kabupaten Gresik, turnamen futsal selalu diadakan setiap tahun antar sekolah strata Sekolah Menengah Pertama (SMP). Berdasarkan pengamatan peneliti pada bulan Juli sampai bulan Desember tahun 2022, terdapat turnamen snbc22, freedom15, piala pemuda dan terdapat tim futsal berprestasi. Pertama: pemain futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Gresik, juara turnamen snbc2022. Berdasarkan wawancara peneliti kepada pelatih futsal SMPN 2 Gresik, pada hari Senin, 13 Februari 2023, diperoleh hasil sebagai berikut: pelatih belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pemainnya pada tahun 2022, sedangkan fisik sangat penting dalam olahraga futsal, strategi pelatih tidak akan berjalan efektif apabila pemainnya mempunyai fisik yang buruk. Untuk meningkatkan teknik dan taktik pemain, persiapan fisik pemain juga harus diperhatikan untuk memperoleh prestasi (Đurović et al., 2020). Kedua: pemain futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 3 Gresik, juara turnamen freedom15. Berdasarkan wawancara peneliti kepada pelatih futsal SMPN 3 Gresik pada hari Senin, 16 Januari 2023, diperoleh hasil sebagai berikut: pelatih hanya meningkatkan teknik dan memberikan strategi di setiap latihan, bahkan pelatih belum mengetahui kebugaran jasmani pemainnya. Padahal hasil tes kebugaran jasmani bisa digunakan sebagai alat bantu dalam menyusun program kegiatan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat peningkatan kualitas seorang pemain, sehingga dapat dipandang sebagai kebutuhan mendasar yang harus dibenahi dan ditingkatkan (Pangestu et al., 2022). Ketiga: pemain futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Gresik, juara turnamen piala pemuda 2022. Berdasarkan wawancara peneliti kepada pelatih futsal SMPN 1 Gresik, pada hari Kamis, 19 Januari 2023, diperoleh hasil sebagai berikut: pelatih terakhir melakukan tes daya tahan kardiovaskular pada tahun 2019, menggunakan instrumen *bleep test* sedangkan komponen kebugaran jasmani berkaitan keterampilan futsal bukan hanya daya tahan kardiovaskular saja. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam permainan futsal, karena permainan futsal merupakan permainan dengan intensitas tinggi (Barbieri et al., 2016). Selain kebugaran jasmani penting bagi tubuh, kebugaran jasmani juga penting dalam meminimalisir cedera saat berolahraga (Kramer et al., 2016).

Peneliti memilih judul “Survei Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Berprestasi Tahun 2022 di SMP Negeri Se-Kabupaten Gresik” berdasarkan latar belakang yang ada. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui dan membahas kualitas kebugaran jasmani pemain futsal berprestasi di Kabupaten Gresik.

2. Metode

Penelitian ini mengukur kebugaran jasmani pemain futsal berprestasi tahun 2022 di SMP Negeri se-Kabupaten Gresik, peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian terdapat 12 tim futsal berprestasi yang masuk semi final dalam turnamen freedom15, Snbc, dan piala pemuda 22, teknik sampel menggunakan purposive

sampling dengan kriteria tim yang menjadi juara 1 dalam turnamen freedom15, Snbc, dan piala pemuda. Terdapat tim futsal SMPN 2 Gresik, SMPN 3 Gresik, dan SMPN 1 Gresik. Tes dilakukan 1 kali setiap tim, dilaksanakan di lapangan SMPN 2 Gresik pada tanggal 6 Mei 2023 dengan 12 pemain yang saat mengikuti turnamen, di lapangan SMPN 3 Gresik pada tanggal 3 Mei 2023 dengan 12 pemain yang saat mengikuti turnamen, dan di lapangan SMPN 1 Gresik pada tanggal 4 Mei 2023 dengan 12 pemain yang saat mengikuti turnamen dan total subjek 36 pemain. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kategori umur 13-15 tahun, meliputi: a) lari 50 meter bertujuan mengukur kecepatan, b) gantung angkat tubuh bertujuan mengukur kekuatan otot bahu, c) baring duduk bertujuan mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, d) loncat tegak bertujuan mengukur daya ledak otot tungkai, e) lari 1000 meter bertujuan mengukur daya tahan kardiovaskular.

Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode analisis perhitungan statistik persentase. Data mentah yang diperoleh dari setiap komponen tes dicari oleh peneliti yang kemudian dikonversi ke dalam norma penilaian untuk setiap tes. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 13–15 tahun digunakan untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani pemain berdasarkan jumlah skor didapatkan dari setiap tes. Tahap selanjutnya adalah menghitung persentase kategori kondisi fisik dengan menggunakan rumus *relative* persentase.

3. Hasil dan Pembahasan

Bersumber pada hasil penelitian menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif dengan pokok bahasan pemain futsal berprestasi tahun 2022 di SMP Negeri se-Kabupaten Gresik, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Berprestasi Tahun 2022

No	Kategori	SMPN 2 Gresik	SMPN 3 Gresik	SMPN 1 Gresik
		Persentase (%)	Persentase (%)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	8	0	0
2	Baik	25	33	25
3	Sedang	59	59	75
4	Kurang	8	8	0
5	Kurang Sekali	0	0	0
	Jumlah	100	100	100

Bersumber pada tabel 1 menunjukkan bahwa, hasil tes kebugaran jasmani pemain futsal di SMPN 2 Gresik menunjukkan kategori sangat baik memiliki persentase 8%, kategori baik memiliki persentase 25%, kategori sedang memiliki persentase 59%, dan kategori kurang memiliki persentase 8%. Di SMPN 3 Gresik, dikategorikan tingkat kebugaran jasmaninya, kategori baik dengan persentase 33%, kategori sedang dengan persentase 59%, dan kategori kurang dengan persentase 8%. Tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di SMPN 1 Gresik berada pada kategori baik dengan persentase 25%, dan kategori sedang dengan persentase 75%.

Pembahasan temuan penelitian yang mengungkapkan rata-rata tingkat kebugaran jasmani pemain futsal berprestasi pada tahun 2022, pemain futsal SMPN 2 Gresik, pemain futsal SMPN 3 Gresik, dan pemain futsal SMPN 1 Gresik, rata-rata masuk kategori “Sedang”, dan tingkat

kebugaran jasmani kategori baik sekali hanya 1 pemain. Hal ini perlu diperhatikan oleh pelatih karena kebugaran jasmani berperan penting dalam futsal. Setiap orang perlu sehat secara fisik agar dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Jika dibandingkan dengan mereka yang kondisi fisiknya kurang baik, mereka yang kondisi fisiknya baik mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari dalam jangka waktu lebih lama (Gaurav et al., 2015). Kebugaran jasmani merupakan bagian penting yang mempengaruhi kinerja tim dalam pertandingan futsal, hal ini karena intensitas tinggi selama pertandingan (Yudistira et al., 2023). Kekuatan, daya tahan, dan kecepatan merupakan kondisi fisik yang penting bagi pemain futsal (Kharisma & Mubarak, 2020). Permainan futsal membutuhkan kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan (Nemčić & Calleja-González, 2021). Futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan di dalam ruangan yang membutuhkan banyak aktivitas dengan intensitas tinggi dan lebih banyak kekuatan pada kaki, kemampuan sprint, dan kapasitas aerobik (Nikolaidis et al., 2019). Durasi waktu setiap babak 20 menit dengan pertandingan intensitas tinggi, pemain diwajibkan mempunyai daya tahan kardiovaskuler yang baik (Mubaroq et al., 2022). Performa tim dalam sebuah pertandingan sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani, salah satu komponen penting dalam permainan futsal seperti daya tahan kardiovaskuler. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan dapat menggunakan tes multistage fitness test atau bleep test, balke test, dan cooper test karena lebih akurat (Fitriady, 2018). Olahraga yang baik dilakukan beberapa kali atau tidak lebih dari lima kali dalam seminggu, dengan dua hari digunakan untuk pemulihan (Andrieieva et al., 2019). Salah satu manfaat kondisi fisik pemain yang sangat bagus adalah emosi tidak mudah terpancing dan tidak banyak terjadi kesalahan yang tidak diinginkan atau kesalahan yang tidak disengaja selama pertandingan berlangsung (Hariyoko et al., 2020). Kebugaran jasmani merupakan bagian penting dalam permainan futsal. Untuk itu pelatih perlu mengetahui tingkat kebugaran pemainnya dan menjadikan dasar dalam memberikan porsi latihan. Apabila pemain futsal mempunyai kebugaran yang baik, maka tidak akan mengalami kelelahan dan dapat bermain futsal dengan baik.

Hasil penelitian yang dilakukan (Shofan et al., 2021), dengan judul survei tingkat kebugaran jasmani pemain SSB Karlos Malang usia 15 tahun, dengan klasifikasi “Kurang sekali”. Hal ini berbeda dengan temuan peneliti di SMPN 2 Gresik, SMPN 3 Gresik, dan SMPN 1 Gresik, termasuk dalam kategori “Sedang”.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, rata-rata tingkat kebugaran jasmani pemain futsal berprestasi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) se-Kabupaten Gresik pada tahun 2022 masuk dalam kategori “Sedang”, hal ini disebabkan karena: 1) tidak adanya program latihan/peningkatan kebugaran jasmani, 2) kurangnya pelatih memperhatikan kondisi fisik pemainnya.

Daftar Rujukan

- Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 1308–1314. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>
- Barbieri, R. A., Zagatto, A. M., Milioni, F., & Barbieri, F. A. (2016). Specific futsal training program can improve the physical performance of futsal players. *Sport Sciences for Health*, 12(2), 247–253. <https://doi.org/10.1007/s11332-016-0283-z>
- Durović, D., Aleksić Veljković, A., & Petrović, T. (2020). Psychological Aspects of Motivation in Sport Achievement. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 18(2), 465. <https://doi.org/10.22190/fupes190515044d>

- Fitriady, G. (2018). Perbandingan Validitas Tes VO2Max Antara Metode Maksimal dan Sub-Maksimal pada Remaja. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 116–119.
- GAURAV, V., SINGH, A., & SINGH, S. (2015). Comparison of selected physical fitness components among male football players of different playing positions. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 17(2), 22. <https://doi.org/10.15314/tjse.68533>
- Hariyoko, H., Angga, P. D., Amiq, F., & Hariyanto, E. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Metro FC Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 57. <https://doi.org/10.17977/um040v4i1p52-58>
- Irsanty, N. P., Studi, P., Jasmani, P., Dan, K., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Riau, U. I. (2019). Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru.
- Jannata. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaranj Jasmani Peserta Didik Kelas Viii Yang Bersekolah Di Kota Smpn 1 Wonosobo Dan Di Desa Smp N 3 Kalikajar Di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1689–1699.
- Kharisma, Y., & Mubarok, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>
- Kramer, T., Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2016). A longitudinal study of physical fitness in Elite junior tennis players. *Pediatric Exercise Science*, 28(4), 553–564. <https://doi.org/10.1123/pes.2016-0022>
- Mubarog, R. H., Amiq, F., Fitriady, G., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Pemain Futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(9), 860–869. <https://doi.org/10.17977/um062v4i92022p860-869>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Nemčić, T., & Calleja-González, J. (2021). Evidence-based recovery strategies in futsal: A narrative review. *Kinesiology*, 53(1), 131–140. <https://doi.org/10.26582/K.53.1.16>
- Nikolaidis, P. T., Chtourou, H., Torres-Luque, G., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The relationship of age and bmi with physical fitness in futsal players. *Sports*, 7(4), 1–10. <https://doi.org/10.3390/sports7040087>
- Pangestu, A. R., Sugiarto, T., & Amiq, F. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang. 4(10), 928–934. <https://doi.org/10.17977/um062v4i102022p928-934>
- Robiansyah, M. F., & Amiq, F. (2018). Pengembangan Model Latihan (Circuit Training) Dalam Permainan Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga 2018*, 39–44.
- Shofan, N. A., Adi, S., & Raharjo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Ssb Karlos Malang Usia 15 Tahun. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 81. <https://doi.org/10.17977/um057v11i2p81-85>
- Yudistira, M. B. C., Amiq, F., Yudaswara, D. S., & Hariyanto, E. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Usia 14 Tahun di SSB Persepa Banyuwangi. *Sport Science and Health*, 5(1), 53–61. <https://doi.org/10.17977/um062v5i12023p53-61>