



PROFIL KEBUGARAN JASMANI PEMAIN FUTSAL SMK BAGIMU NEGERIKU SEMARANG TAHUN 2014

Dimas Anityo Prasajo¹, Said Junaidi², Taufik Hidayah³

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2015
Disetujui Februari 2015
Dipublikasikan Maret 2015

Keywords:

Physical Fitness; Futsal
Players;

Abstrak

Futsal merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincihan dalam waktu yang relatif lama. Kebugaran jasmani yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain didalam pencapaian prestasi yang maksimal. Permasalahan penelitian ini :1) Bagaimana Kebugaran jasmani pemain futsal SMK Bagimu Negeriku . 2) Bagaimana profil VO2Max pemain futsal SMK Bagimu Negeriku Semarang. Tujuan penelitian ini adalah :1) Untuk mengetahui profil kebugaran jasmani pemain futsal SMK Bagimu negeriku. 2) untuk mengetahui profil VO2Max pemain futsal SMK Bagimu Negeriku Semarang tahun 2014. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei test yaitu dengan pengumpulan data hasil tes kondisi fisik dan VO2 Max. Populasi penelitian ini adalah anggota club futsal SMK Bagimu negeriku yang berjumlah 22 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Data yang digunakan diambil melalui test daya tahan kardiovaskuler lari 2400 m untuk kondisi fisik dan MFT (Multistage Fitness Test) untuk VO2 Max. Berdasarkan hasil test di peroleh hasil dengan kriteria kondisi fisik bagus sebanyak 55%, Cukup 27%, sedang 18%. Untuk VO2 Max kriteria baik sekali sebanyak 4,55%, kriteria baik sebanyak 50%, kriteria sedang 31,82%, kriteria buruk 13,63%. Simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah 1) Tingkat kondisi fisik pemain futsal SMK Bagimu negeriku Semarang tahun 2014 dalam kategori cukup 2) Tingkat VO2 Max pemain futsal SMK Bagimu negeriku Semarang tahun 2014 dalam kategori sedang. Oleh karena itu penulis dapat mengajukan saran : 1) Perlu adanya peningkatan kemampuan kondisi fisik dan kapasitas vital paru atau VO2 max para pemain tim futsal SMK Bagimu negeriku Semarang 2) Latihan intensitas tinggi dapat dapat memperoleh kemampuan kondisi fisik dan VO2 Max untuk pemain futsal SMK Bagimu negeriku Semarang.

Abstract

Futsal is a complex exercise, since it requires special techniques and tactics. Similarly, in terms of physical condition, the game futsal have distinction with the other sports. Characteristics of the sport of futsal is the need of speed endurance, endurance, strength and agility in a relatively long time. A prime physical condition is very supportive of a player's appearance. Poor physical appearance would be bad also for the appearance of techniques and his tactics. In this case a VO2 Max of players also have an effect on the ability of the technique to play futsal. This research concerns: 1) how the profile of physical fitness of SMK Bagimu Negeriku Semarang players futsal. 2) How profile of VO2 Max for SMK Bagimu Negeriku Semarang players futsal. The purpose of this research was: 1) to know the profile of the physical fitness players futsal of SMK Bagimu Negeriku Semarang . 2) to know the profile of VO2 Max for SMK Bagimu Negeriku Semarang futsal player of the year 2014. The methods used in this research is a survey method with test. Data collection the test result the physical condition and VO2 Max. The population of this research is a member of SMK Bagimu Negeriku Semarang futsal club which amounted to 22 people. In this study of sampling method using total sampling. The Data used is taken through cardiovascular endurance test run 2400 m to MFT and physical condition (Multistage Fitness Test) for VO2 Max. Based on the results obtained in the test results with good physical condition criteria as much as 55%, enough 27%, fair is 18%. For VO2 Max once as much as good criteria 4,55%, 50% good criteria, enough criteria 31,82% , bad criteria are 13,63%. The conclusion that can be drawn from the results of this research is to 1) the level of the physical condition of players futsal SBN Semarang by 2014 in the category quite 2) levels of VO2 Max futsal players SMK Bagimu Negeriku Semarang in 2014 in the category of being. Therefore the author may submit suggestions: 1) The need for improved physical condition and capacity of the vital part or VO2 max futsal players SMK Bagimu Negeriku Semarang 2014. 2) High intensity exercise may be able to acquire the ability of physical condition and VO2 Max for futsal players SMK Bagimu Negeriku Semarang.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: fik@unnes.ac.id

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Dengan berjalannya waktu, sepakbola mengalami perkembangan dari berbagai bidang, baik ilmu pengetahuan, maupun sumber daya manusia. Hingga munculnya olahraga futsal yang merupakan perkembangan dari olahraga sepakbola itu sendiri. Asal mula olahraga Futsal muncul sekitar tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan dikenalkan pelatih sepakbola yang terkenal yaitu Juan Carlos Ceriani. Sebetulnya pada waktu itu Ceriani tidak sengaja menemukan olah raga Futsal ini. Ceriani terilham pada saat tim sepak bolanya ingin mengadakan suatu latihan sepakbola. Cuaca tidak mendukung untuk mengadakan suatu latihan (hujan), lapangan licin akibat hujan. Ceriani mengambil keputusan untuk memindahkan latihan sepakbolanya ke dalam suatu ruangan. Apa yang diharapkan oleh Ceriani agar anak buahnya mempunyai ketrampilan yang baik ternyata sesuai dengan apa yang diharapkan. Dengan adanya hasil yang menggembirakan itu, Ceriani mempunyai suatu gagasan atau ide menciptakan olahraga yang ada dalam ruangan, dengan jumlah pemain yang relatif sedikit, yaitu hanya lima orang pemain. Selain itu lapangan juga lebih kecil. (Sunarno, 2008 : 1).

Perbedaan paling mencolok futsal dengan sepakbola konvensional adalah futsal memiliki lapangan lebih kecil. Untuk lapangan futsal memiliki ukuran 15 x 25 meter untuk lebarnya dan 25 x 42 meter untuk panjangnya, sedangkan ukuran yang berstandart internasional 38 x 42 meter untuk panjangnya dan 18 x 25 meter untuk lebarnya, dari segi pemain dalam satu tim futsal terdapat lima pemain dengan pergantian pemain tidak terbatas, satu babak dua puluh menit, terdapat satu kali *time out* setiap babak, dan tidak ada *offside* (Justinus Lhaksana, 2011 : 13).

Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya

tahan kekuatan, dan kelincihan dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain futsal dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi.

Dengandemikian persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Efek pelatihan terhadap jumlah oksigen per menit yang dapat dikonsumsi selama latihan telah banyak diteliti. Besarnya peningkatan VO₂ max sangat bervariasi tergantung kepada beberapa faktor

Atas uraian dan penjelasan di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang profil VO₂ max dan kondisi fisik pemain futsal SMK BAGIMU NEGERIKU Semarang.

METODE

Adapun metode yang digunakan, penulis studi deskriptif kuantitatif, survei, yaitu mengumpulkan data sebanyak-banyaknya dengan pemeriksaan melalui tes tertentu dan pengukuran terhadap gejala empirik yang dipriksa. Dalam penelitian ini variabel yang dibahas yaitu VO₂ max dan kondisi fisik pada club futsal SMK BAGIMU NEGERIKU

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota club futsal SMK BAGIMU NEGERIKU Semarang yang berjumlah 22 orang. Oleh karena objek dalam penelitian ini merupakan populasi maka penelitian ini disebut studi populasi atau studi sensus (Prof. Suharsini Arikunto, 1996 : 108).

Dalam penelitian ini dilakukan dengan cara Untuk mengukur kebugaran jasmani pemain club futsal SBN peneliti menggunakan

Daya Tahan Kardiovaskular lari 2.400 meter. Sedangkan Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan multistage fitness test untuk mengukur VO2 max pemain club futsal SMK BAGIMU NEGERIKU Semarang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 22 orang, Terdapat 0% responden yang mendapat hasil test dengan kriteria sangat bagus, 55% responden dengan hasil test bagus, 27% responden yang mendapat hasil test dengan Cukup, 18% responden dengan kriteria sedang dan terdapat 0% responden yang mendapat kriteria jelek. Sehingga dari hasil penelitian tersebut responden mendapat hasil rata-rata waktu 12:36 atau dengan kriteria cukup. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 22 orang, Terdapat 4,55% responden yang mendapat hasil test dengan kriteria baik sekali, 50,00% responden dengan hasil test baik, 31,82% responden yang mendapat hasil test dengan kriteria sedang, 13,63% responden dengan kriteria buruk dan terdapat 0% responden yang mendapat kriteria buruk sekali. Sehingga dari hasil penelitian tersebut responden mendapat hasil rata-rata dengan nilai 41,81 atau dengan kriteria sedang

Dari hasil penelitian dengan nilai rata-rata kemampuan VO2 Max 41.81 dengan kategori sedang. Sedangkan untuk kondisi fisik mencapai rata-rata waktu 12:36 atau dengan kriteria cukup. Maka masih perlu adanya latihan yang lebih baik, agar tercapai kondisi fisik dan VO2 Max yang diharapkan. Kemampuan Kardiovaskuler dalam setiap orang mempunyai perbedaan yang dapat dilihat melalui kesegaran jasmani masing-masing.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kondisi fisik pemain futsal SMK Bagiku Semarang tahun 2014 dalam kategori cukup

2. Tingkat VO2 Max pemain futsal SMK Bagimu Negeriku Semarang tahun 2014 dalam kategori sedang
3. Kemampuan VO2 Max tim pemain futsal SBN Semarang memiliki nilai persentase kemampuan VO2 Max pada tingkat sedang dengan nilai persentase 31.82%.

DAFTAR PUSTAKA

- Sunarno. 2008. Futsal, *Sepakbola Dalam Ruangannya*. Semarang: Aneka Ilmu
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal modern*. Jakarta: Be Champhion (Penebar Swadaya Grup)
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta