



ANALISIS PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN FUTSAL ANKER FC TAHUN 2014

Husni Mubarak¹, Setya Rahayu², Taufiq Hidayah³

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Juli 2015
Disetujui Agustus 2015
Dipublikasikan
September 2015

Keywords:
Physical Fitness; Anker
FC; Ages of 16-19;

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada pemain futsal Anker FC. Penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan analisis deskriptif persentase. Metode survey test, yaitu alat tes pengukuran kesegaran jasmani usia 16-19 tahun dengan panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui hasil tes tingkat kesegaran jasmani meliputi : lari cepat (sprint) 60 meter, angkat tubuh (pull up) 60 detik, sit-up 60 detik, loncat tegak (vertical jump), dan lari 1000 meter. Populasi adalah pemain futsal Anker FC usia 16-19 tahun. Dalam penelitian ini menggunakan Purposive Sampling atau sampel pertimbangan yaitu pemain futsal Anker FC sesuai dengan kriteria usia 16-19 tahun jumlahnya 15 orang yang tergabung dalam team Anker FC. Variabel terikat adalah kesegaran jasmani. Hasil persentase tes kesegaran jasmani keseluruhan anggota Anker FC usia 16-19 tahun, 53,3% kategori kurang, 40% kategori sedang dan 6,7% dalam kategori baik. Kesimpulan hasil penelitian adalah tingkat kesegaran jasmani pemain futsal Anker fc usia 16-19 tahun termasuk dalam kategori kurang dan Analisis hasil tes yaitu kemampuan lari 60 meter rata-rata 9,7320 kategori "sedang". Hasil tes pull up 60 detik rata-rata 7,4667 kategori "kurang". Hasil tes sit up 60 detik rata-rata 29,6667 kategori "baik". Hasil tes vertikal jump rata-rata 58,3334 kategori "sedang". Hasil tes lari 1200 meter rata-rata 5,8880 kategori "kurang". Saran untuk Anker FC latihan dengan teratur, jangan terlalu memaksakan tubuh untuk bekerja lebih setelah menjalani rutinitas melakukan kegiatan belajar sebagai siswa yang sangat menguras banyak tenaga dan perlu menyusun program yang lebih efektif dan tepat untuk meningkatkan kemampuan motorik pemain futsal Anker Fc dengan lebih fokus pada peningkatan kesegaran jasmani meliputi: (a) kekuatan, (b) kecepatan, (c) power, (d) kelincahan, dan (e) daya tahan.

Abstract

The aim of this study is to know the Anker fc futsal players' physical fitness degree. The research uses statistical analysis with percentage descriptive analysis. Test survey method is an instrument to test the ages 16-19 of physical fitness by Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) as the module to know the test results of degree of physical fitness, including : 60 meters of sprint, 60 seconds of pull up, 60 seconds of sit-up, vertical jump, and 1000 meters of running. The population is Anker FC futsal players with ages 16-19. This research uses Purposive Sampling that is Anker FC futsal players as the criterion of ages 16-19, amount of 15 persons in Anker FC team. The variable is physical fitness. The physical fitness percentage test result of all Anker FC members with ages 16-19 shows, 53,3% categorized as "less", 40% categorized as "normal" and 6,7% categorized as "good". The conclusion of research result is that the physical fitness of Anker fc players with ages 16-19 belongs to category "less", and the test result analysis shows that ability in 60 meters of running resulting 9,7320 at average is categorized as "normal". 60 seconds of pull up test resulting 7,4667 at average is categorized as "less". 60 seconds of sit up test resulting 29,6667 at average is categorized as "good". vertical jump test resulting 58,3334 at average is categorized as "normal". 1200 meters of running test resulting 5,8880 at average is categorized as "less". It is advised to Anker FC to do training regularly, do not overdo after doing daily activities such as studying which is exhausting, and it is suggested to manage more effective and suitable programs for enhancing motoric ability of Anker FC futsal players, with focus is more in increasing of physical fitness, including: (a) strength, (b) speed, (c) power, (d) agility, and (e) vitality.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: mubarakhusni14@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Aktifitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi, dimana sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Dengan kondisi yang demikian, olahraga menjadi sesuatu yang jarang dilakukan, jika hanya bisa dilakukan dalam waktu luang siang hari. Kebutuhan akan kesehatan menjadi suatu hal yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia saat ini. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik melalui aktifitas jasmani, dan cabang olahraga futsal menjadi salah satu pilihannya. Cabang ini sangat diminati karena dapat dijadikan sebagai media rekreasi bersama-sama teman-teman dan dapat dilakukan dimalam hari.

Physical fitness (kesegaran jasmani) yaitu badan yang sehat dan segar. Kesegaran jasmani sebagai suatu konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas yang salah satunya merupakan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik yang diberikan kepada tubuh saat melakukan aktifitas berlebih tanpa merasakan kelelahan. (Sutarman. Dalam jurnal GLADI, 2012).

Slamet Sukardi, instruktur olahraga Special Olympic mengatakan kapan pun olahraga dilakukan faktor kesehatan tetap harus diperhatikan. Salah satu caranya adalah dengan mengecek tekanan darah. Bilamana denyut nadi sudah terpacu cepat, sebaiknya menghentikan aktivitas olahraga yang dilakukan atau cukup dengan istirahat sejenak, sebelum melanjutkan kembali aktivitasnya. Baik olahraga di pagi hari maupun di malam hari. Menurutnya

olahraga baik dilakukan di pagi hari, karena tubuh akan lebih siap karena sudah beristirahat di malam hari.

Kondisi tubuh sangat berpengaruh terhadap kapasitas waktu istirahat, banyak informasi yang diperoleh dari sekolah bahwa siswanya pada “loyo” dan mengantuk saat proses belajar mengajar dikarenakan perihal baru didaerah perkotaan yaitu anak-anak menghabiskan waktu sampai larut malam untuk bermain futsal dan adanya perkembangan teknologi informasi komputer. (Widiadyana. Dalam jurnal ILARA, 2013).

Pentingnya pemanasan diutarakan instruktur olahraga Special Olympic, Slamet Sukardi. Mengingatkan untuk tetap melakukan pemanasan sebelum memulai olahraga. Perlunya peregangan otot agar tidak terjadi kram pada otot diseluruh tubuh. Catatan lainnya dengan tidak melupakan istirahat yang cukup dan tidak kekurangan cairan saat berolahraga.

Kesibukan beraktivitas tak menghalangi masyarakat untuk tetap bisa menjaga kesehatan tubuhnya dengan berolahraga. Kesibukan pekerjaan dan kemacetan di jalan membuat waktu yang tersedia untuk berolahraga hanya tersedia dimalam hari dan akhir pekan, jadi sebagian dari mereka memilih olahraga saat matahari terbenam. Bermain futsal di malam hari menjadi pilihan sebagai salah satu jenis olahraga yang membantu membakar lemak di dalam tubuh dan sebagai olahraga untuk refreasing melepas penat setelah seharian disibukkan urusan pekerjaan.

Dari semua uraian diatas, kajian yang menarik dan mendasari penulis mengadakan penelitian dengan judul “ANALISIS PROFIL TINGKAT

KESEGERAN JASMANI PEMAIN FUTSAL ANKER FC TAHUN 2014”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani, hasil tes lari 60 meter, *pull up* 60 detik, *sit up* 60 detik, vertikal jump, dan lari 1200 meter pada pemain futsal Anker FC usia 16-19 tahun.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei tes kesegaran jasmani pemain futsal pada usia 16-19 tahun. Lokasi penelitian di lapangan Widya Manggala Krida Kota Pekalongan. Populasinya adalah Anker FC. Club futsal beranggota 20 orang yang rata-rata berusia 16-19 tahun. Teknik penarikan sampel menggunakan *purposif sampling*. Menurut kriteria yaitu 15 pemain usia 16 -19 tahun tergabung dalam Anker FC. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi,

wawancara, dan tes pengukuran kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) khusus usia 16-19 tahun.

Analisis data menggunakan teknik analisis statistik. Kriteria penilaian mengacu pada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori kesegaran jasmani (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang, (5) kurang sekali. Konversi nilai dari setiap kategori adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Norma dan Konversi Nilai Kategori Kesegaran Jasmani

| Norma | Kategori | Konversi Nilai |
|-------|--------------------|----------------|
| 22-25 | Baik Sekali (BS) | 5 |
| 18-21 | Baik (B) | 4 |
| 14-17 | Sedang (S) | 3 |
| 10-13 | Kurang (K) | 2 |
| 5-9 | Kurang Sekali (KS) | 1 |

(sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani

| Sprint 60 meter | Pull Up 60 detik | Sit Up 60 detik | Vertikal jump | Lari 1200 meter | Nilai |
|-----------------|------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------|
| s.d. 7,7” | 19 ke atas | 41 ke atas | 73 ke atas | s.d. 3’14” | 5 |
| 7,8”-8,7” | 14-18 | 30-40 | 60-72 | 3’15”-4’25” | 4 |
| 8,8”-9,9” | 9-13 | 21-29 | 50-59 | 4’26”-5’12” | 3 |
| 10,0”-11,9” | 5-8 | 10-20 | 39-49 | 5’13”-6’33” | 2 |
| 11,9”-dst | 0-4 | 0-9 | 38-dst | 6’34”-dst | 1 |

(sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tes kesegaran jasmani pelaku olahraga malam anker fc di lapangan galery futsal pekalongan adalah menurut pedoman Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun termasuk dalam kategori kurang dengan rata-rata 13,4000.

Tabel 3. Profil Tes Kesegaran Jasmani Anker FC

| Kategori | Anggota (n) | Hasil (N) | Persentase |
|---------------|-------------|-----------|------------|
| Baik Sekali | 0 | 0 | 0 |
| Baik | 1 | 18 | 6,7 |
| Sedang | 6 | 88 | 40 |
| Kurang | 8 | 95 | 53,3 |
| Kurang Sekali | 0 | 0 | 0 |
| Jumlah | Σn = 15 | ΣN = 201 | 100 |

Rata-rata kebugaran jasmani :

$$X = \frac{\sum N}{\sum n} = \frac{201}{15} = 13,4000$$

Sedangkan secara terperinci hasil masing-masing tes kebugaran jasmani

Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani ANKER FC

| No | Jenis Tes | Rata-rata | Konversi Nilai | Kategori |
|----|------------------------|-----------|----------------|----------|
| 1 | <i>Sprint</i> 60 meter | 9,7320 | 3 | Sedang |
| 2 | <i>Pull up</i> 60' | 7,4667 | 2 | Kurang |
| 3 | <i>Sit up</i> 60' | 29,6667 | 4 | Baik |
| 4 | Vertikal Jump Lari | 58,3334 | 3 | Sedang |
| 5 | Lari 1200 meter | 5,8880 | 2 | Kurang |

Kebugaran jasmani adalah gambaran kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas secara umum, berbeda dengan kondisi fisik yang merupakan patokan atau kemampuan fisik sesuai cabang olahraganya, namun dalam penelitian ini item tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani sehingga hanya bersifat kemampuan atlet secara umum. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani pemain Anker FC usia 16-19 tahun dalam kategori "kurang". Pembahasan hasil tes kebugaran jasmani dalam kategori kurang sebanyak 8 responden (53,3%), dalam kategori sedang sebanyak 6 responden (40%) dan 1 responden termasuk dalam kategori baik (6,7%). Dari 5 tes kebugaran jasmani tes *pull up* dan lari 1200 meter termasuk dalam kategori kurang, tes lari *sprint* 60 meter dan *vertikal jump* termasuk dalam kategori sedang, dan tes *sit up* termasuk dalam kategori baik.

pemain futsal Anker FC, seperti pada tabel 4 berikut ini :

Hasil tes *pull up* 60 detik termasuk dalam kategori kurang, karena dalam team Anker FC tidak mencantumkan latihan *pull up* karena untuk kekuatan otot lengan tidak begitu digunakan dalam permainan futsal lebih dominan tungkai dan kaki, andaiapun digunakan itu dalam volume kecil. Untuk lari 1200 meter sangat jauh dari harapan dikarenakan kurangnya latihan lari 1200 meter karena dalam permainan futsal yang sering digunakan lari jarak pendek.

Hasil tes lari 60 meter termasuk dalam kategori sedang, latihan team Anker FC untuk lari *sprint* jarak pendek langsung diaplikasikan pada permainan tidak ada latihan khusus jadi hasil kurang maksimal sama halnya tes vertikal jump hasil kurang maksimal hanya masuk dalam kategori sedang. Latihan langsung dikombinasikan dengan latihan teknik yaitu heading dengan melompat sehingga secara tidak langsung juga melatih daya ledak otot tungkai.

Hasil tes *sit up* 60 detik termasuk dalam kategori baik namun tetap harus dipertahankan karena tujuan tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Secara aplikasi kedalam permainan kekuatan otot perut memang bukan begitu dominan dalam permainan, tetapi tetap dibutuhkan contohnya dengan kekuatan otot perut menunjang kekuatan otot tungkai saat melakukan tendangan, sehingga otot tungkai yang kuat dan otot tungkai yang kuat akan menghasilkan tendangan yang keras.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan bahwa: Tingkat

kesegaran jasmani pada pemain futsal ANKER FC tergolong dalam kategori “kurang”. Hasil analisis kesegaran jasmani yaitu kemampuan lari 60 meter rata-rata 9,7320 kategori “sedang”, *pull up* 60 detik rata-rata 7,4667 kategori “kurang”, *sit up* 60 detik rata-rata 29,6667 kategori “baik”, vertikal jump rata-rata 58,3334 kategori “sedang”, dan lari 1200 meter rata-rata 5,8880 kategori “kurang”. Saran club Anker Fc perlu menyusun program yang lebih efektif dan tepat untuk meningkatkan kesegaran jasmani pemain futsal Anker Fc yang meliputi: (a) kekuatan, (b) kecepatan, (c) power, (d) kelincahan, dan (e) daya tahan dan penelitian selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama tentang analisis kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud, 1999. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta
- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2010. Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Semarang: Widya Karya.
- Jhon D Tenang. 2008. Mahir Bermain Futsal. Bandung : PT Mizan Pustaka.
- Juhanis. “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara” ILARA. Volume IV/no.1/ januari – juni, 2013:25-34.
- Muhananto. 2008. Dasar-dasar Permainan Futsal. Jakarta : PT Kawan Pustaka.
- Sahhabudin. “Pengaruh Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Bermain Dengan Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswi SMA Negeri 1 Pinrang”. GLADI. Vol.6/no.2/Oktober, 2012:605-620.
- Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutarman. 1997. Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi. Jakarta; KONI.