

ANALISIS DAYA TAHAN DAN KELINCAHAN PADA TEAM BTP FUTSAL

Andi Muh. Padli¹, Etno Setyagraha², Sarifin G³

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar^{1,3}

Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar²

Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

andimuhpadli2501@gmail.com

Abstract

This study aims to determine how the conditions of endurance and agility on the BTP futsal team. This research is a quantitative descriptive study using the test method, the instrument used is the bleep test and the Illinois agility, namely: jogging a distance of 20 meters, the higher the level the faster the running tempo, to measure cardiovascular endurance. The sample used in this study amounted to 15 people. The data analysis technique used in this research is descriptive and percentage. The results of the research on endurance in the BTP futsal team, namely the endurance value data using the percentage test showed that there were 2 players who had moderate criteria, 5 players had poor criteria, and 8 players had poor criteria. And the results of research on agility on the BTP futsal team data on the agility value of 4 players have very good criteria, 4 players have good criteria and 7 players have moderate criteria. good, and the agility element is in the good category.

Keywords: Endurance, Agility, Futsal

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi daya tahan dan kelincahan pada tim BTP futsal. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode tes, instrument yang di gunakan dari *bleep test* dan *illinois agility* yakni: jogging sejarak 20 meter, semakin tinggi level semakin bertambah tempo lari, untuk mengukur daya tahan kardiovasular. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 15 orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dan persentase. Hasil penelitian mengenai daya tahan pada tim BTP futsal yaitu dari data nilai daya tahan dengan menggunakan uji persentase menunjukkan ada 2 pemain memiliki kriteria sedang, 5 pemain memiliki kriteria kurang, dan 8 pemain memiliki kriteria kurang baik. Dan hasil penelitian mengenai kelincahan pada tim BTP futsal data nilai kelincahan 4 pemain memiliki kriteria sangat baik, 4 pemain memiliki kriteria baik dan 7 pemain memiliki kriteria sedang.. Hal ini bisa disimpulkan bahwa atlet pada tim BTP Futsal pada unsur daya tahan masuk dalam kategori kurang baik, dan pada unsur kelincahan masuk dalam kategori baik.

Kata kunci : Daya tahan, Kelincahan, Futsal

PENDAHULUAN

Komponen kondisi fisik permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincihan dalam waktu yang relatif lama. Faktor utama yang dibutuhkan adalah tingkat kondisi fisik sehingga mampu melakukan aktivitas permainan futsal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan karena memiliki kebugaran yang baik. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh melakukan berbagai aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan, dan tetap bugar untuk melakukan tugas fisik berikutnya (Suhartoyo et al., 2019). Lebih lanjut Suhartoyo et al. (2019) menjelaskan kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor utama untuk dapat melakukan berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Faktor kondisi fisik dan kebugaran merupakan hal yang penting, sehingga perlu dimiliki oleh para pemain futsal. Salah satu unsur kondisi fisik yang dominan dan penting dalam menunjang permainan futsal yaitu komponen daya tahan aerobik. Daya tahan sangat penting untuk menjaga kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas aerobik dalam waktu yang lama (Nala, 2011). Kemudian Sandi (2016) menjelaskan peningkatan denyut jantung dan frekuensi pernapasan dapat terjadi apabila melakukan aktivitas fisik secara terus menerus. Daya tahan aerobik merupakan komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet futsal.

Kondisi daya tahan aerobik yang baik sangat diperlukan oleh pemain futsal khususnya pemain, karena karakteristik permainan futsal yang cenderung cepat dan dimainkan dalam waktu yang cukup lama. Apabila atlet putra tidak memiliki daya tahan aerobik yang baik maka akan sulit untuk dapat bermain futsal dengan baik. Setiawan et al., (2014) mengemukakan faktor daya tahan (stamina) yang kurang bagus akan menyebabkan teknik dasar yang tidak terkendali, tendangan tidak akurat, lemah dan salah.

Menurut Wahjoedi (2000:61) “kelincihan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan”. Kelincihan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari lawan pada saat menggiring bola. maupun digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, sehingga mampu mencetak gol. Kemampuan tubuh untuk mengecoh lawan sangat diperlukan oleh pemain futsal. Berkaitan dengan kondisi fisik dominan tentang tim BTP futsal memiliki potensi yang dapat berkembang sesuai dengan apa yang diinginkan, memiliki kondisi fisik yang baik khususnya kelincihan.

Salah satu olahraga yang paling diminati di Indonesia adalah olahraga futsal. Hampir setiap negara menyukai olahraga satu ini. Setiap negara atau daerah telah melakukan pembinaan terhadap pemain futsal agar memiliki prestasi yang membanggakan bagi setiap daerah termasuk Makassar. Berbagai upaya telah dilakukan salah satunya dengan mendirikan akademi.

Prestasi pemain futsal tidak muda didapatkan begitu saja harus melalui proses. Dalam permainan futsal diperlukan komponen fisik yang baik, salah satunya adalah kelincihan. Kelincihan atau *agility* menjadi salah satu faktor untuk menunjang keterampilan fisik khususnya dalam dunia olahraga seperti futsal, dengan memiliki kondisi fisik yang baik.

BTP futsal club didirikan pada 6 maret 2016 dimana tujuan terbentuknya club ini untuk melatih bibit muda menjadi pemain profesional. Terbukti akademi BTP futsal sudah beberapa kali menjuarahi kompetisi di regional Makassar. Pada saat saya melakukan observasi saya melihat hanya sekilas bahwa pemain club BTP futsal mengalami penurunan performa dikarenakan kurangnya daya tahan dan kelincihan pemain sehingga mempengaruhi intensitas permainan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Analisis daya tahan dan kelincihan pada tim BTP Futsal”

TINJAUAN PUSTAKA

Futsal (*futbol sala*) dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiaptim berbeda sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiaptim (Justinus Lhaksana, 2011:5). Komponen kemampuan fisik dasar cabang olahraga futsal antara lain 1) Daya tahan, 2) Kekuatan, 3) Power, 4) Kecepatan dan 5) Flexibility.

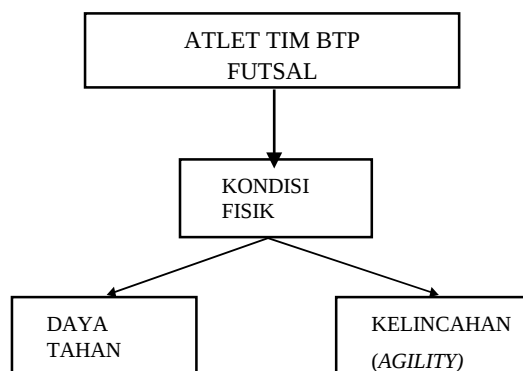
Daya ledak merupakan salah satu dari komponen Biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat lari dan sebagainya. Daya ledak merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan. Menurut Here dalam Arsil (1999: 71) “daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi”. Masih menurut Arsil (1999: 73) “kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam kontraksi”. Menurut Jansen dalam Arsil (1999: 71) “daya 19 ledak adalah semua gerakan explosive yang maksimum secara langsung tergantung pada daya”.

Menurut Irawadi (2011: 48) “kekuatan adalah kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban. Sedangkan menurut Bompa (1999) mendefinisikan “kekuatan sebagai kemampuan otot dan saraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. 20 Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kerja kontraksi secara maksimal melawan tahanan/beban.

Menurut Irawadi (2011: 62) “kecepatan adalah Kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya”. Ditinjau dari segi gerak kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

Harsono (1996: 21) mengemukakan bahwa “kelincahan adalah kecepatan dalam mengubah arah atau posisi tubuh”. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan apabila orang tersebut memiliki kecepatan bergerak dan ketepatan respon alat terhadap aktivitas yang diberikan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat.

Harsono (1996: 19) mengemukakan “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Adapun kerangka pikir dapat digambarkan dalam diagram kerangka pikir dibawah ini:



Gambar 1. Kerangka Pikir

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Sujana dan Ibrahim (Arum : 2019) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Penelitian deskriptif tidak menuntut adanya perlakuan atau manipulasi variabel, karena gejala dan peristiwanya telah ada dan peneliti tinggal mendeskripsikannya. Variabel yang diteliti bisa tunggal, atau lebih dari satu variabel, bahkan dapat juga mendeskripsikan hubungan beberapa variabel (Soendari, 2012).

Desain penelitian merupakan rancangan atau gambaran pelaksanaan penelitian yang akan dijadikan acuan dalam melakukan langkah-langkah analisis penelitian. Desain penelitian yang digunakan disesuaikan dengan jenis penelitian, tujuan penelitian, variabel yang terlihat dan Teknik analisis data yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif/

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variable-variabel yang terlihat didalam penelitian ini perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Menurut Etno, Arimbi (2020:4) Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja dan berlatih dalam waktu yang lama. Atlet yang memiliki daya tahan yang baik adalah atlet yang dapat berlatih dalam waktu relative singkat, kondisinya telah kembali seperti sebelum latihan. Maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah hasil kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh olahraga dalam waktu yang lama. Daya tahan yang dimaksud adalah daya tahan Volume Oxygen Maximal (VO2Max).
2. Menurut Muhajir & Jaja (2011: 61), bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
3. Menurut Giam, C.K. (Alim, 2012), daya tahan kardivaskuler adalah kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh.
4. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di daerah tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan kordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik (M. sajoto, 1995:9).

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu *bleep test and agility*. Peneliti mengambil referensi dari buku (Brian Mackenzie, 2008). dengan judul “101 Performance Evolution Test”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data deskriptif di maksudkan untuk mendapat gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Analisis deskriptif *bleep test*

N	Min	Max	Sub/total	Rata-rata	Range
15	24,8	42,7	547,31	36,4873	17,9

Dari tabel di atas sudah dapat di peroleh gambaran tentang analisis daya tahan pada tim BTP futsal. Stamina atlet setelah melakukan tes, rata-rata kekuatan daya tahan kardiovaskular yang dimiliki atlet BTP futsal yang diperoleh nilai rata-rata 36.48, nilai minimum 24.8, nilai

maximum 42.7, dan range 17.9, dengan demikian ada hubungan daya tahan kardiovaskuler terhadap tim BTP futsal.

Tabel 2. Analisis deksriptif *illonois aglity*

N	Min	Max	Sub/total	Rata-rata	Range
15	13,46	17,62	237,54	15,836	4,16

Dari tabel di atas sudah dapat di peroleh gambaran tentang analisis kelincahan pada tim BTP futsal, Rata-rata kelincahan yang dimiliki atlet BTP futsal yang di peroleh nilai minumum 13.46, nilai maximum 17.62, nilai rata-rata 15.83, dan nilai range 4.16, dengan demikian ada hubungan kelincahan “*aglity*” terhadap tim BTP futsal.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel analisis daya tahan dan kelincahan pada tim BTP futsal, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Pengujian pada analisis data ini digunakan adalah uji persentase.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis daya tahan dan kelincahan pada tim BTP futsal, dengan melibatkan 15 sampel yang merupakan pemain BTP futsal. Dengan kriteria umur 20-23, Adapun tes yang digunakan yaitu *bleep test*, tes daya tahan dan tes *illonois aglity* dengan dibantu tim asistand.

Berdasarkan analisis deskriptif dalam penlitian ini diperoleh hasil bawa analisis daya tahan dan kelincahan pada tim BTP futsal. Hal ini dapat dilihat dari nilai hasil excel yaitu dari hasil perhitungan pada data di atas, data deskriptif daya tahan pemain BTP futsal yaitu, diperoleh niai N atau sampel 15, nilai minimum 24.8, nilai maximum 42.7, sum/total 547,31, dan nilai rata-rata 36,48, analisis deskriptif kelincahan pemain BTP futsal yaitu diperoleh nilai N atau sampel 15, nilai minumum 13.46, nilai maximum 17.62, sum/total 237.54, dan nilai rata-rata 15.83.

Hasil analisis persentase analisis daya tahan tim BTP futsal memperoleh nilai dengan menggunakan uji persentase menunjukkan hasil sebagai bahwa 2 pemain memiliki kriteria sedang dengan nilai persentase 13.33%, 5 pemain memiliki kriteria kurang dengan nilai persentase 33.33%, dan 8 pemain memiliki kriteria kurang baik dengan nilai persentase 53.33%, kelincahan dengan menggunakan uji persentase menunjukkan hasil bahwa 4 pemain memiliki kriteria sangat baik dengan nilai persentase 26.66%, 4 pemain memiliki kriteria baik dengan nilai persentase 26.66%, dan 7 pemain memiliki kriteria sedang dengan nilai persentase 47%.

Di dalam olahraga futsal, tidak bisa terlepas dari yang namanya kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik dapat menunjang performa seorang atlet dalam latihan maupun pertandingan, Aspek kondisi fisik merupakan salah satu penentu dan menjadi dasar pengembangan teknik, taktik, strategi dan mental dalam meningkatkan prestasi olahraga.

Seseorang dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik jika ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dan jika endurance dan agility yang diperlukan oleh seorang atlet tidak terpenuhi maka atlet tersebut akan sulit mencapai prestasi olahraga.

Daya tahan penting dalam permainan futsal sebab dalam jangka waktu 40 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan *fisik* yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi. Dari data di atas bahwa daya tahan di kategorikan kurang baik, sedangkan kelincahan di kategorikan baik. Walaupun pemain tersebut mempunyai kelincahan yang baik, tapi di tuntutan untuk bergerak dalam waktu (*repetisi*) yang lama, mereka akan kesulitan dalam beraktivitas di futsal karena endurancinya belum mempuni, dan sementara kelincahan sangat di butuhkan di futsal, dan biarpun atlet tersebut berusaha melewati banyak pemain tapi mudah mengalami kelelahan, hasilnya tetap tidak maksimal,

Agar tubuh tidak mudah kelelahan diperlukan *continues training*, yang berfungsi untuk menghilangkan rasa letih dan bosan, dan meningkatkan metabolisme tubuh sehingga kebugaran yaitu daya tahan dan kelincahan tubuh secara keseluruhan dapat ditingkatkan. Jadi, *endurance dan agility* saling berikatan satu sama lain tidak bisa hanya satu komponen saja yang berperan melainkan saling mendukung dalam meningkatkan stamina dalam tubuh.

Sehubungan dengan pentingnya daya tahan dan kelincahan dalam cabang olahraga futsal, maka perlu adanya pengembangan *endurance dan agility* baik dari segi latihan ataupun evaluasinya. Pengembangan tahap-tahap latihan. Namun, sebelum memulai tahap latihan *endurance*, dan *agility* pelatih perlu mengevaluasi sejauh mana kemampuan daya tahan dan kelincahan atlet sebelum dilatih dan sesudah dilatih. Maka di perlukan sebuah instrumen daya tahan dan kelincahan untuk permainan futsal, yang sesuai dengan instrument dan data di atas.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Dapat diperoleh dari hasil analisis daya tahan dan kelincahan pada tim BTP futsal dalam table pengkategorian rata-rata untuk daya tahan dikategorikan kurang baik, dan rata-rata untuk kelincahan dikategorikan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 116-122.
- Akbar, A. (2020). Pengaruh Bubur Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Futsal SMA Negeri 6 Soppeng (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Makassar).
- Alim, A. (2012). Pengaruh olahraga terprogram terhadap tekanan darah dan daya tahan kardiorespirasi pada atlet pelatda sleman cabang tenis lapangan. *Medikora*, (2).
- Arman, A. (2016). Upaya peningkatan kompetensi guru dalam menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran melalui supervisi akademik Kepala Sekolah di SMAN 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(1), 55-61.
- Arum, L. P. I. (2019). Sistem Operasi Menggunakan Metode Konversi di Perusahaan Rokok Manufacturing. *Majamecha*, 1(1), 60-68.
- Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Cast. Edisi 14.
- Ahmadi, Pitdin, Arwin Arwin, and Ari Sutisyana. *Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014*. Diss. Universitas Bengkulu, 2014.
- Fahlevi, Riza, Mansur Mansur, and Karimuddin Karimuddin. "EVALUASI KEMAMPUAN FISIK DOMINAN PEMAIN SEPAK BOLA SSB PUTRA BANNA KECAMATAN PEUSANGANKABUPATEN BIREUEN TAHUN 2018." *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi* 5.3 (2019).
- John D. Tenang. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung. PT. Mizan Pustaka.

- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). *Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 125-132.
- Lhaksana, J., & Pardosi, I. H. (2008). *Inspirasi dan spirit futsal*. Raih Asa Sukses.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. B Champion.
- Mamang Sangadji, Etta dan Sopiah, (2010) *Metodologi Penelitian*, Penerbit Andi, Yogyakarta.
- Mudrikah, M. (2018). Peningkatan Kemampuan dan Keaktifan Menulis Huruf Hijayah Dengan Metode Crad Sport Pada Siswa Kelas I SD Muhammadiyah I Muntinan (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Mielke, Danny.(2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.Afabeta.
- Rahman, S. (2016). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kelincahan Balsom Agility Test Untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga Di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(5).
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sujarwo, S., Sukiri, S., & Subandi, O. U. (2018, November). Peningkatan Kebugaran Melalui Senam Kebugaran Sekolah Islam Terpadu di SDIT Rahmaniah Kota Depok. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (Vol.3,No.01,pp.257-270)*.
- Umi, Narimawati. (2010) *Metodologi Penelitian : Dasar Penyusun Penelitian konomi*.Jakarta:penerbit Genesis.
- Walker, S., & Turner, A. (2009). A one-day field test battery for the assessment of aerobic capacity, anaerobic capacity, speed, and agility of soccer players. *Strength & Conditioning Journal*, 31(6), 52-60.