

Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Patriot Fc Penjaskesrekunpatti Ambon

Jon Fillybert Suripatty¹, Bahmid Hasbullah², Wilhelmina Unmehopa³

Universitas Pattimura, FKIP, Progam Studi Penjaskesrek

jhonfillybert@gmail.com¹, bahmidhasbullah@gmail.com², wunmehopa5@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain futsal Patriot Fc Penjaskesrek Unpatti Ambon. Penelitian ini termasuk jenis penelitian survei. Populasi penelitian ini adalah pemain futsal patriot fc penjaskesrek unpatti ambon dengan jumlah sampel penelitian 30 pemain. Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani pada pemain futsal patriot fc penjaskesrek unpatti ambon yang berkategori baik sekali 0 pemain atau 0%, baik 25 orang pemain atau 83.33%, sedang 5 orang pemain atau 16.67%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang pemain atau 0%. Dengan demikian pemain futsal Patriot Fc Penjaskesrek Unpatti Ambon memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani*

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktifitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktifitas jasmani secara teratur, dan terprogram.

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Maka dari itu kebugaran jasmani sangat penting bagi pemain futsal, karena Seorang pemain futsal harus memiliki kecepatan maupun kelincahan yang bagus karena pada dasarnya permainan futsal dituntut untuk bermain cepat dan bergerak cepat. Sehingga pemain futsal harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Futsal merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dalam olahraga olahraga yang lain. Karakteristik permainan futsal yang

cepat dan terus bergerak, dimana tim yang memiliki kecepatan lebih baik, melakukan pergerakan yang lebih banyak akan memiliki peluang mencetak gol lebih banyak, yang pada akhirnya akan memenangkan pertandingan. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Dewi & Prihatanta, 2015)

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Menurut (Faisal & Sepdanius, 2020) “Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing - masing tim beranggotakan 5 orang,dan tujuan bermain futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan yang memainkan bola dengan kaki”. Menurut (Gunawan, 2014) futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dilihat dari segi lapangan yang relatif kecil dan hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh regu yang masing-masing beranggotakan lima orang.

(Sumarsono, 2017) mengungkapkan kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelellahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. (Latar & Tomaso, 2020) juga menjelaskan bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari - hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari – hari dengan mudah, tampah merasa lelah yang berlebihan serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Suharjana & Purwanto, 2008)

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, dengan melakukan latihan kondisi fisik memungkinkan siswa untuk dapat mengikuti program latihan dengan baik. Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

“Permainan lapangan kecil merupakan cara yang luar biasa untuk mengembangkan dan mempertahankan kebugaran tubuh”. Secara logis dengan area yang sempit, akan memaksa pemain untuk terus bergerak untuk mencari ruang dan berusaha untuk menguasai bola karena kebugaran jasmani sangat berperan penting pada pemain futsal. dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik membantu meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan daya tahan tubuh.

2. METODOLOGI PENELITIAN

dalam penelitian ini adalah suvey dengan menggunakan data kuantitatif yang menggambarkan dan menguraikan objek yang diteliti (Arikunto, 2006). demikian dalam penelitian deskriptif kuantitatif, untuk mengumpulkan data kebugaran jasmani pemain futsal Patriot Fc Penjaskesrek Fkip Unpatti Ambon maka dilakukan dengan teknik tes.

A. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013) variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tes kebugaran jasmani pemain futsal Patriot Fc Penjaskesrek Ambon.

B. Populasi Dan Sampel

Populasi adalah wilayah genierilisasi yang terdiri atas:objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013) populasi

dalam penelitian ini adalah pemain Patriot Fc Penjaskesrek Ambon yang berjumlah 30 orang. seluruh populasi ini dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan demikian penelitian ini adalah penelitian populasi.

C. Instrumen Penelitian

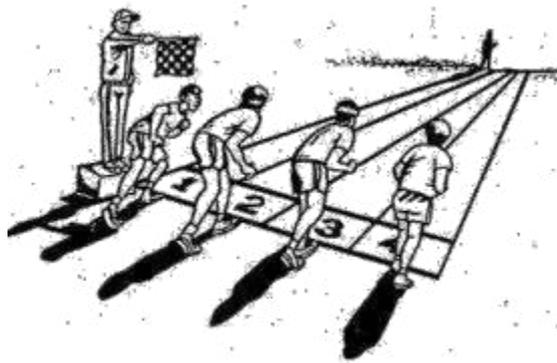
Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan melalui tes. Adapun tes kebugaran jasmani terdiri dari lima baterai tes yaitu: 1) Lari 60 m. 2) Gantung Angkat Tubuh. 3) Baring Duduk. 4) Loncat Tegak. 5) Lari 1200 m.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dapat di peroleh dengan langkah-langkah atau prosedur kerja sebagai berikut :

1. Peserta tes
 - a. Tes Ini memerlukan banyak tenaga, Oleh sebab itu peserta harus benarbenar ada dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes
 - b. Sudah makan, setidaknya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes
 - c. Memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga
 - d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
 - e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming-up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes
 - f. Jika tidak melakukan satu butir tes atau lebih maka dinyatakan gagal
2. Petunjuk pelaksanaan tes
 - a. Lari 60 meter
 - 1) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari.
 - 2) Alat dan Fasilitas
 - a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter
 - b) Bendera start
 - c) Peluit
 - d) Tiang pancang
 - e) Stopwatch
 - f) Serbuk kapur

- g) Formulir TKJI
- h) Alat tulis
- 3) Petugas Tes
 - a) Petugas pemberangkatan
 - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes
- 4) Pelaksanaan Tes Lari 60 meter
 - a) Sikap permulaaan
Peserta berdiri dibelakang garis start
 - b) Gerakan
 - (1) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - (2) Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
 - c) Lari masih bisa diulang apabila peserta :
 - (1) Mencuri start
 - (2) Tidak melewati garis finish
 - (3) Terganggu oleh pelari lainnya
 - (4) Jatuh / terpeleset



Gambar: 1. Posisi Star Lari 60 Meter

b. Gantung Angkat Tubuh

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai yang rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat di atur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter $\frac{3}{4}$ inci
- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- e) Alat tulis

3) Petugas tes

- a) Pengamat waktu
- b) Penghitung gerakan pencatan hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

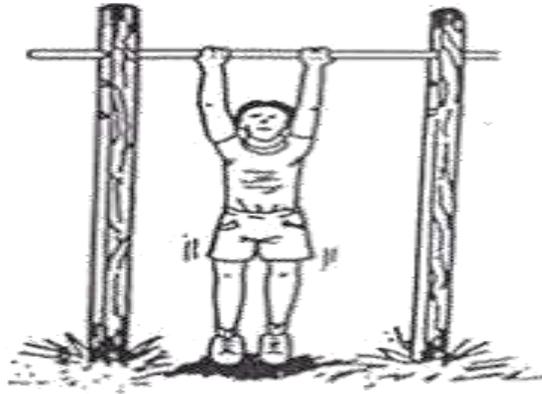
Peserta berdiri di bawah tunggal, kedua tangan berpegang pada palang selebar bahu. Pegangan tangan menghadap ke kepala

b) Gerakan

- (1) Sewaktu mengangkat badan posisi tubuh harus berada dalam keadaan tegak lurus
- (2) Tubuh di angkat dengan cara menekuk tangan hingga posisi dagu melewati palang tunggal
- (3) Tangan di luruskan kembali agar posisi tubuh berada pada posisi semula. Gerakan di lakukan secara berulang hingga mencapai waktu 60 detik

c) Gerakan di anggap gagal apabila :

- (1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- (2) Pada waktu kembali badan posisi dagu lebih rendah dari tunggal



Gambar: 2 gantung angkat tubuh putra

c. Baring Duduk

1) Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai / lapangan yang rata dan bersih
- b) Stopwatch
- c) Alat tulis
- d) Alas / tikar / matras dll

3) Petugas tes

- a) Pengamat waktu
- b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

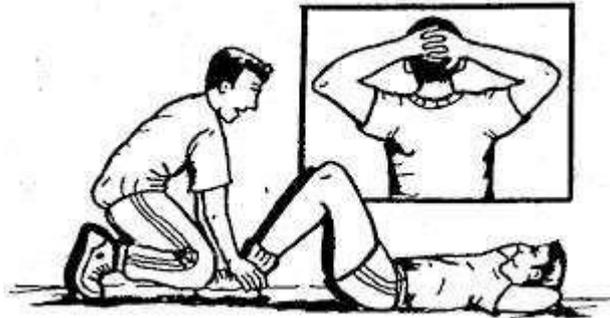
a) Sikap permulaan

(1) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jarijarinya diletakkan di belakang kepala.

(2) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

- (1) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- (2) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar: 3 Baring Duduk

d. Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

2) Alat dan Fasilitas

- a) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- b) Serbuk kapur
- c) Alat penghapus papan tulis / Alat tulis

3) Pelaksanaan Tes

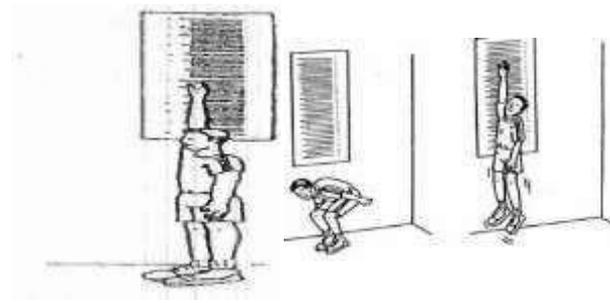
a) Sikap permulaan

- (1) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
- (2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

b) Gerakan

(1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

(2) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.



Gambar: 4 Sikap Lompat Tegak

e. Tes Lari 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya

2) Alat dan Fasilitas

- a) Lintasan lari
- b) Stopwatch
- c) Bendera start
- d) Peluit
- e) Tiang pancang
- f) Alat tulis

3) Petugas Tes

- a) Petugas pemberangkatan
- b) Pengukur waktu
- c) Pencatat hasil

4) Pelaksanaan Tes

- a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

b) Gerakan

- (1) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- (2) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar: 5 Posisi Star & Finis Lari 1200 Meter

E. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Pemain Futsal Patriot Fc Penjaskesrek Unpatti Ambon berjumlah 30. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa: Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Patriot Fc Penjaskesrek Ambon yang berkategori baik sekali 0 pemain atau 0%, baik 4 pemain atau 13,34%, sedang 14 pemain atau 46.66%, kurang 12 pemain atau 40% dan kurang sekali 0 pemain atau 0%. Hasil tes bisa dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pemain Patriot Fc Penjaskesrek Unpatti Ambon

No	Nama	Nilai TKJI					Nilai	Status
		Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Lonpat Tegak	Lari 1200 Meter		
1	F.S	9"04	11	30	56	05.12	16	Sedang
2	S.T	8"33	11	47	69	04.50	19	Baik
3	A.L.K	8"93	1	40	55	06.24	12	Kurang
4	M.J.K	8"02	9	22	55	04.49	16	Sedang
5	S.R.S	9"25	2	30	49	06.36	10	Kurang
6	F.T	8"87	4	26	58	05.54	12	Kurang
7	R.T	7"74	6	30	68	05.55	16	Sedang
8	B.P	9"36	5	35	52	05.55	13	Kurang

9	E.B.M	9"24	2	30	55	05.31	12	Kurang
10	Y.M	8"48	3	39	53	05.46	13	Kurang
11	A.R	8"30	15	46	74	04.57	21	Baik
12	A.V.R	9"04	10	34	52	05.06	16	Sedang
13	P.R	8"51	12	38	56	05.04	16	Sedang
14	C.R.S	9"14	6	49	55	05.35	14	Sedang
15	L.O	8"52	6	32	56	05.09	15	Sedang
16	A.H	9"76	5	36	27	06.04	11	Sedang
17	SBR	8"79	2	32	50	05.18	13	Kurang
18	R.S.H	8"22	12	32	71	04.59	18	Baik
19	M.M	8"20	11	34	58	05.59	16	Sedang
20	A.KJ.T	8"84	14	42	61	04.58	19	Baik
21	B.L.W	9"11	4	29	42	05.20	10	Kurang
22	K.S	9"20	6	30	53	05.07	14	Sedang
23	H.R	9"09	3	34	40	06.04	11	Kurang
24	S.S	8"55	5	27	61	04.58	15	Sedang
25	H.M	8"27	4	39	59	04.46	15	Sedang
26	Y.K.B	9"30	7	30	54	05.20	13	Kurang
27	F.T	8"24	5	37	47	05.40	14	Sedang
28	F.K	9"14	2	48	50	05.37	13	Kurang
29	M.D.D	9"19	2	31	56	06.66	12	Kurang
30	R.T	8"41	3	28	47	05.55	11	Sedang

F. Kesimpulan

Dari uraian pada bab iv sudah diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain patriot fc penjaskesrek unpatti ambon termasuk dalam kategori baik. Secara rinci dapat diuraikan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain patriot fc penjaskesrek unpatti ambon dengan kategori baik sekali 0% (0 orang pemain), baik 13.34% (4 orang pemain), sedang sebanyak 46.66% (14 pemain), kurang 40% (12 orang pemain), kurang sekali 0% (0 orang pemain).

G. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian saran yang diajukan adalah:

1. Pemain patriot fc penjaskesrek unpatti ambon harus mampu mengatur program latihan secara maksimal agar kemampuan dan keterampilan pemain dapat ditingkatkan secara maksimal.

2. Pemain patriot fc penjaskesrek unpatti ambon harus selalu melakukan tes dan evaluasi untuk mengetahui kondisi fisik pemain.

Pemain patriot fc penjaskesrek unpatti ambon harus mampu mengontrol aktivitas latihan pemain agar pemain dapat menjaga tingkat kebugaran jasmani yang telah dimiliki.

3. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). Metodologi Penelitian. *Penelitian Tindakan Kelas*.
- Dewi, A. R., & Prihatanta, H. (2015). Hubungan Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Uny. *Medikora*, 14(2).
- Faisal, J., & Sepdanius, E. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Anaerobic Pemain Futsal Klub Putri Kabupaten Siak. *Jurnal Stamina*, 3(2), 112–123.
- Gunawan, I. (2014). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Taktik Dan Strategi Bermain Futsal Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Muhammadiyah 1 Muntilan Tahun 2014. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. T. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407–415.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Suhajana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Di Pgsd Penjas Fik Uny. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 65–66.
- Sumarsono, A. (2017). Perbedaan Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Tahun 2013 Dan Tahun 2016 Universitas Musamus. *Magistra: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 15–25.