

ANALISIS KONDISI FISIK DOMINAN ATLET FUTSAL OPANINDO BANDA ACEH

Yudi Ikhwan¹, Rizky Hidayat², Edi Azwar³

^{1,3}Dosen Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Serambi Mekkah

²Alumni Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Serambi Mekkah

Email: yudiikhwanimpo@gmail.com

Abstract: The purpose of this study was to determine the dominant physical condition of the Opanindo Futsal Athletes in Banda Aceh. This type of research is descriptive quantitative. As for the subjects in this study were Opaninido Futsal Athletes, totaling 12 people. Data collection techniques in this study were carried out with leg Dynamometer, Vertical Jump, 30 m running, Sit And Reach, and Illinois tests. The data analysis technique in this research is the percentage technique. The results of data analysis show that the results of research and data processing obtained can be concluded that the level of the dominant physical condition of the Opanindo Banda Aceh athletes in 2021 is in the Good category and only leg strength is in the Enough category.

Keywords: Domina's Physical Condition, Futsal.

1. PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini. Di lingkungan masyarakat kota Banda Aceh terdapat pula banyak masyarakat yang secara teratur memelihara kesehatannya. Ada berbagai macam jenis olahraga yang digemari masyarakat, salah satunya adalah olahraga futsal. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakan pun lebih kecil daripada sepakbola konvensional. Dengan ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya (Lhaksana, 2012: 5).

Klub futsal Opanindo Banda Aceh merupakan salah satu klub futsal yang sangat terkenal di Banda Aceh. Klub futsal Opanindo mengusung Visi: Menciptakan pemain-pemain yang hebat, berkualitas dan attitude yang baik untuk Aceh dan Saat ini Klub futsal Opanindo di nahkodai oleh Aulia Adetama, S.E (Pelatih Kepala), Sri Wahyu Mulia (Asisten Pelatih) dan Aldisar (Pelatih Kiper) mereka saling bahu membahu demi kemajuan dan prestasi Klub futsal Opanindo Banda Aceh. Klub futsal Opanindo Banda Aceh berdiri sejak tahun 2015 yang diprakarsai oleh beberapa pecinta futsal Banda Aceh.

Menurut Sajoto (1988:57) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan olahraga prestasi. Hal ini dikarenakan faktor kondisi fisik Dominan memegang peranan penting dan merupakan komponen dasar untuk menuju latihan-latihan berikutnya. Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis tertarik untuk mengambil judul: “Analisis Kondisi Fisik Dominan Atlet Futsal Opanindo Banda Aceh”. Sesuai dengan permasalahan di atas maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan Kondisi Fisik Dominan Atlet Futsal Opanindo Banda Aceh.

2. LANDASAN TEORITIS

2.1. Pengertian Futsal.

Futsal berasal dari bahasa Spanyol yaitu dari kata *futbol sala*, artinya sepak bola ruangan. Pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay, futsal diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola yang bernama Juan Carlos Ceriani. Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan, dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kondisi fisik yang bagus, dan kerjasama antar pemain. Permainan futsal menjadi semakin mengemuka ketika FIFA memberi pengakuan secara resmi pada tahun 1989 dimana kejuaraan dunia futsal mulai diselenggarakan. Kejuaraan dunia tersebut diikuti oleh 16 tim nasional dari 16 negara dan diselenggarakan setiap empat tahun sekali (Chen, Journal of Sport Science, 2010). Sebagai cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan atau sebagai olahraga prestasi, permainan futsal banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat.

2.2. Klub Futsal Opanindo Banda Aceh.

Klub Futsal Opanindo Banda Aceh berdiri sejak tahun 2015 di Banda Aceh. Saat ini Klub Futsal Opanindo Banda Aceh dilatih langsung oleh pelatih bertangan dingin Aulia Adetama, S.E selaku Pelatih Kepala serta dibantu oleh Sri Wahyu Mulia sebagai Asisten Pelatih, sementara pelatih kipper kini dipercayakan kepada Aldisar. Klub Futsal Opanindo Banda Aceh sejauh ini telah menjadi kamium pada berbagai turnamen yakni diantaranya adalah

- a. Liga Pelajar Se-Aceh
- b. Liga Futsal Nusantara
- c. Aceh Futsal League
- d. Trofeo Aceh-Sumut U-16

Perencanaan Klub Futsal Opanindo Banda Aceh mengusung Visi: Menciptakan pemain-pemain yang hebat, berkualitas dan attitude yang baik untuk Aceh. Sedangkan Misinya yaitu:

- a. Membina dan mengembangkan minat bakat siswa serta menjunjung tinggi sportifitas.
- b. Mengorbitkan pemain kualitas ke ajang daerah, nasional, liga pro dan timnas.

Mulai dari persiapan manajemen tim, tim kepelatihan untuk Membina pemain sesuai usia dan dilatih sesuai porsinya sampai pemain matang lalu di orbitkan. Tidak ada rencana strategis, karena kita hanya sekolah futsal, kita hanya menyiapkan koneksi untuk mempermudah pemain mendapatkan jaringan di ajang nasional. Karena hanya sekolah, jadi jangka waktu di tentukan dari keseriusan pemain sendiri, jika pemain punya keinginan besar pasti pemain ada dalam waktu jangka panjang di tim, begitu pun sebaliknya. Program jangka panjang pemain hanya mengikuti latihan rutin dan liga-liga usia dini untuk bertujuan mematangkan hasil latihan.

Tim Opanindo FC menjuarai turnamen futsal Partai Perindo Aceh 2015, usai mengalahkan The Gank FC dengan skor 7-1 di Lapangan Futsal Fair Play, Banda Aceh, Selasa (20/10/2015). Tampil dominan dalam partai puncak, Opanindo pesta gol lewat kaki Hakiki, Aldi dan Noval. Sementara gol hiburan The Gank Aceh Besar lahir dari tendangan langsung Ihsan. Opanindo berhak mendapat trofi dan uang tunai Rp10 juta. Sementara runner up dan juara III diraih The Gank dan Tosaka FC, masing-masing mendapat Rp7 dan 5 juta. Turnamen futsal digelar dalam rangka memperingati satu tahun Partai Persatuan Indonesia (Perindo) dimulai dari 17 Oktober lalu. Turnamen diikuti 82 klub usia 16 hingga 20 tahun dari berbagai kabupaten dan kota di Aceh.

Ketua DPW Partai Perindo Aceh, Hamdani Hamid, mengatakan kesuksesan turnamen kali ini akan memotivasi partainya untuk menggelar liga serupa lagi tahun depan. "Kami akan senantiasa menggelar turnamen yang lebih besar lagi ke depannya," ujarnya dalam pidato penutupan sekaligus penyerahan hadiah kepada tim juara. Menurutnya tujuan Perindo menggelar turnamen ini selain untuk menggalakkan olahraga futsal, juga untuk

memberi ruang unjuk bakat dan potensi bagi generasi muda. Turnamen ini juga sekaligus sebagai ajang seleksi pemain untuk dibentuk tim futsal Perindo Aceh. Hamdani menyebutkan para pemandu bakatnya sudah mengantongi 24 pemain dari klub-klub yang berlaga di turnamen ini. Mereka akan dipanggil dan diseleksi lagi, kemudian diputuskan 12 pemain yang berhak masuk tim inti Perindo Aceh. Pemain-pemain yang terpilih itu akan dibina dan ditraining lagi secara profesional dan proporsional. Tim binaan Perindo Aceh itu nantinya akan mewakili Aceh dalam Liga Futsal Nasional.

3. METODE PENELITIAN

Adapun rancangan penelitian yang dibuat adalah yang bersifat tes pengukuran lapangan. Dalam hal ini Arikunto (1991:41) mengatakan bahwa rancangan penelitian atau desain penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancang-ancang kegiatan yang dilaksanakan. Penelitian yang dilakukan ini adalah mengacu pada tes kondisi fisik dominan atlet klub futsal Opanindo Banda Aceh Agar dapat memberikan arti terhadap data dan sistematis pelaksanaan penelitian secara efektif, maka rancangan penelitian harus disusun. Penelitian ini dilaksanakan di tempat latihan futsal opanindo banda Aceh pada 6 Desember Tahun 2021.

Subjek penelitian dipilih melalui proses *sampling*. Teknik *total sampling*, dengan kata lain merupakan cara untuk memperoleh subjek riset dengan mengambil keseluruhan dari populasi yang ada. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal klub Opanindo Banda Aceh yang berjumlah 12 atlet. Karena subjek kurang dari seratus orang maka diambil semuanya dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan datanya, memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan pengukuran kemampuan fisik dengan menggunakan test yang dikemukakan oleh Nurhasan dan Lutan (manusia dan olahraga) dengan item tesnya adalah daya tahan, kekuatan, *power*, kecepatan, dan *fleksibility* dan kelincahan. Teknik analisis datanya, setelah semua data terkumpul melalui tes kondisi fisik, langkah selanjutnya adalah pengolahan data. Menghitung *persentase* digunakan rumus.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1. Hasil penelitian

Data penelitian yang diperoleh dari hasil tes kondisi fisik dominan yang dilakukan pada atlet futsal Opanindo Banda Aceh di Banda Aceh yaitu berupa kuantitatif atau data bentuk angka, data ini diperoleh secara langsung dari tes kondisi fisik dominan antara lain *leg dynamometer*, *vertical jump*, *lari 30 m*, *sit and reach* dan *illinois agility run*. Penyajian data dalam bentuk tabel paparan bertujuan untuk menjelaskan setiap hasil tes yang telah dianalisa oleh peneliti sehingga kedepan dapat memudahkan pembaca dalam menelaah hasil dari penelitian yang telah dilakukan.

Analisis Data Penelitian

Dari hasil penelitian pada atlet futsal Opanindo Banda Aceh tahun 2021 dapat dilihat menggunakan rumus rata-rata ($\bar{x}$) dan kemudian dihitung menggunakan rumus *persentase*, agar kemampuan kondisi fisik dominan dapat dilihat dan dijabarkan secara umum. Adapun hasil dari tes kondisi fisik dominan pada atlet futsal Opanindo Banda Aceh.

Tabel 1. Analisis data tes *Leg Dynamometer* atlet futsal Opanindo Banda Aceh

Katagory	Frekuensi	Persentase
Sempurna	0	0 %
Baik Sekali	0	0 %
Baik	1	8.33 %
Cukup	11	91,66 %
Kurang	0	0 %
Jumlah	12	100 %

Tabel 2. Analisis data tes *Vertical Jump* atlet futsal Opanindo Banda Aceh Tahun 2021

Katagory	Frekuensi	Persentase
Sempurna	0	0 %
Baik Sekali	6	50 %
Baik	6	50 %
Cukup	0	0 %
Kurang	0	0 %
Jumlah	12	100 %

Sumber

Tabel 3. Analisis data *Sit And Reach* atlet futsal Opanindo Banda Aceh Tahun 2021

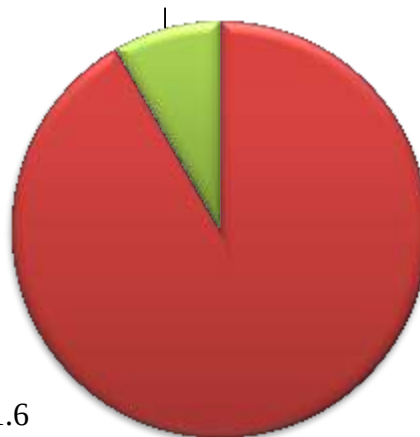
Katagory	Frekuensi	Persentase
Sempurna	0	0 %
Baik Sekali	1	8.33 %
Baik	11	91.66 %
Cukup	0	0 %
Kurang	0	0 %
Jumlah	12	100 %

Tabel 4. Analisis data *Illinois Agility Run* atlet futsal Opanindo Banda Aceh Tahun 2021

Katagory	Frekuensi	Persentase
Sempurna	0	0 %
Baik Sekali	0	0 %
Baik	11	91.66 %
Cukup	1	8.33 %
Kurang	0	0 %
Jumlah	12	100 %

CUKUP, 8.33

BAIK, 91.6



4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes kondisi fisik dominan pada atlet futsal Opanindo Banda Aceh Tahun 2021, yang terdiri dari 5 item tes telah di peroleh hasil sebagai berikut:

- a. Kekuatan otot kaki (*leg dynamometer*) yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan kondisi fisik domain atlet futsal Opanindo Banda Aceh berada pada kategori Cukup yakni sebesar 160 dengan frekuensi baik sekali 1atlet dan cukup 11 atlet.
- b. Daya ledak otot tungkai (*vertical jump*) yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan kondisi fisik domain atlet futsal Opanindo Banda Aceh berada pada kategori Baik yakni 61,16 dengan frekuensi 6 atlet baik sekali dan 6 atlet baik.
- c. Lari 30 meter yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan kondisi fisik domain atlet futsal Opanindo Banda Aceh berada pada kategori Baik yakni 6,05 dengan frekuensi 4 atlet baik sekali dan 8 atlet baik.
- d. Fleksibeliti (*sit and reach*) yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan kondisi fisik domain atlet futsal Opanindo Banda Aceh berada pada kategori Baik yakni 15,5 dengan frekuensi 1 atlet baik sekali dan 11 atlet baik.
- e. Kelincahan (*illinois agility run*) yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan kondisi fisik domain atlet futsal Opanindo Banda Aceh berada pada kategori Baik Sekali yakni 15,62 dengan frekuensi 11 atlet baik sekali dan 1 atlet baik

Dalam olahraga futsal diperlukan kondisi fisik yang baik, antara lain kekuatan kaki, Kecepatan, Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Dan Kelincahan. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:153) bahwa: “kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting, dalam program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik dan maksimal”.

Bompa (1994:3) menerangkan bahwa: “*Durasi* pada tahap pertama akan lebih baik untuk penampilan berikutnya. Pada tahap pertama *volume* latihan yang tinggi dengan *intensitas* rata-rata sudah berlaku. Selama latihan *intensitas* latihan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan olahraga. Pada beberapa kasus pada tahap pertama *karakteristik* dinamik pada olahraga memerlukan penekanan *intensitas* yang benar. Salah satu hal yang perlu dicatat lamanya *fase* latihan sangat tergantung pada kebutuhan-kebutuhan dari olahraga.

Ternyata setelah diadakan penelitian membuktikan bahwa kelemahan kondisi fisik atlet Futsal Opanindo tahun 2021 di Banda Aceh berada pada kekuatan otot kaki yang dilakukan dengan tes leg dynamometer. Hasil perhitungan di atas, dapat dikemukakan bahwa rata-rata Skala komponen kondisi fisik dominan atlet Futsal Opanindo tahun 2021 Banda Aceh berada dalam katagori baik.

Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa keadaan kondisi fisik atlet futsal opanindo banda aceh pada umumnya sudah baik dan yang perlu di tingkatkan lagi ada pada unsur kekuatan kaki yang belum sempurna. Hal ini penting agar kedepan dapan membuat klub futsal opanindo ini lebih berprestasi.

5. KESIMPULAN

Setelah peneliti mengadakan penelitian analisis kondisi fisik dominan atlet futsal Opanindo Banda Aceh pada Tahun 2021. Maka dalam Bab ini, peneliti mengemukakan simpulan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang diperoleh maka dapat ditarik

kesimpulan tingkat kondisi fisik dominan atlet Opanindo Banda Aceh semuanya berada pada katagori Baik dan hanya kekuatan kaki yang berada pada katagori Cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakatra: Rineka Cipta

Arikunto. (1988). *Metodologi Penelitian*. Bandung, Ghalia Indonesia

Bompa, T. O. (1991), *Theory and Metodology of Training*, Terjemahan, Sarwono. Auckland New Zealand: Human Kinetics

Chen, P.H. (2010). *Analysis off attacking Patterbs In Top Level Futsal Player*. *Journal of Sport Science*, 28 (3): 237-244.

Harsono (1998), *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam coaching*, Jakarta.

Laksana. J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion

Sajoto, M, (1998). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Prize.