

Analisis Kondisi Fisik pada Atlet Putra Floorball Surabaya

Pandang Sauma RS¹, Made Pramono¹, Purbodjati¹, Muhammad Dzul Fikri¹

¹Universitas Negeri Surabaya, Jalan Kampus Lidah Unesa Surabaya, 60213, Indonesia

Korespondensi: pandang.sauma23@gmail.com

(Dikirim: 10 Juni 2022 | Direvisi: 17 Juni 2022 | Disetujui: 20 Juni 2022)

ABSTRACT

Background: This study aims to measure the level of speed, agility, and aerobic endurance of floorball in Surabaya.

Methods: This type of quantitative descriptive research was used, with data collection techniques in the form of a 30-meter running speed test, flexibility test, aerobic endurance test which later calculated the mean, percentage of the tests that had been carried out by athletes. The sample was determined as many as 15 male athletes with the research time on March 30-31 2022 at Gor Bima, State University of Surabaya.

Results: The results showed that 50% of athletes had a fairly good speed, 66.3% of athletes did the abdominal muscle flexibility test with the Bent knee sit-up and 73.3% had very poor arm muscle strength in the push up. From the aerobic endurance category in the MFT (Multistage Fitness Test) majority of athletes scored moderately at 66.7%.

Conclusions: The conclusion that can be drawn from the tests conducted on 15 floorball is that an average score of 84.79% was found in the overall test athletes, namely 30 meter running, bent knee sit-ups, push ups, and MFT.

Keywords: floorball; physical condition; athlete

ABSTRAK

Latar Belakang: Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecepatan, kelincahan, dan ketahanan aerobik atlet floorball di Surabaya.

Metode: Jenis penelitian deskriptif kuantitatif digunakan, dengan teknik pengumpulan data berupa tes kecepatan lari 30 meter, tes kelenturan, tes ketahanan aerobik yang nantinya dihitung mean, persentase pada tes yang telah dilakukan atlet. Sampel ditentukan sebanyak 15 atlet putra dengan waktu penelitian pada 30 – 31 Maret 2022 di Gor Bima Universitas Negeri Surabaya.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan, 50% atlet memiliki kecepatan yang cukup baik, 66.3% atlet melakukan tes kelenturan otot perut dengan program latihan Bent knee sit-up dan 73.3% memiliki kekuatan otot lengan sangat kurang baik pada program latihan push up. Dari kategori ketahanan aerobik pada program latihan MFT (Multistage Fitness Test) mayoritas atlet bernilai sedang di 66.7%.

Kesimpulan: Kesimpulan yang dapat ditarik dari tes yang dilakukan kepada 15 atlet floorball Surabaya yaitu, rata-rata penilaian sebesar 84,79% didapati atlet secara keseluruhan tes yaitu lari 30 meter, bent knee sit-up, push up, dan MFT

Kata kunci: floorball; kondisi fisik; atlet

1. Latar belakang

Kesadaran pentingnya kesehatan, menjadikan kegiatan olahraga penting untuk dilakukan bagi segenap manusia. Kesadaran tersebut memunculkan perkembangan pengetahuan dan minat di bidang keolahragaan semakin tumbuh pesat. Bukan hanya sekadar kegiatan wajib bagi beberapa orang, namun telah berkembang menjadi suatu kesenangan (hobi), bahkan menjadi ajang prestasi dan mata pencarian bagi atlet atau beberapa orang.

Menurut Agustin (2017:30) olahraga menjadi suatu kegiatan yang bisa dilakukan pembangunan karakter dalam suatu bangsa. Pembangunan karakter yang dimaksud adalah terkait capaian prestasi yang mampu membangkitkan dan bahkan membanggakan olahraga Nasional. Untuk menumbuhkan prestasi tersebut diperlukan latihan-latihan yang nantinya mampu meningkatkan kualitas SDM yang lebih terarah, berkompeten, dan sportivitas untuk diikutsertakan dalam berbagai ajang perlombaan keolahragaan. Peningnya latihan karena untuk memastikan stamina dalam kondisi fisik atlet. Pada dasarnya, kondisi fisik merupakan syarat utama yang mengukur kesehatan jasmani untuk melihat kemampuan serta potensi saat menjalankan semua tugas tanpa rasa letih berlebih sehingga menciptakan hasil yang optimal (Prawira, 2013: 1 dan Widiastuti, 2015:1).

Fisik yang bugar menjadi syarat kunci untuk meraih prestasi di cabang olahraga secara optimal. Pengukuran kondisi fisik dapat dilakukan melalui latihan sebelum pertandingan. Latihan tersebut akan menunjukkan tingkat kemampuan yang dimiliki oleh seorang atlet saat menghadapi perlombaan, sehingga hasil yang keluar pasca perlombaan akan menunjukkan kelemahan atau kekurangan yang terlihat saat latihan. Meskipun bakat adalah faktor yang dominan, namun seorang juara adalah hasil dari proses pembentukan dan penciptaan kemampuan bukan semata-mata lahir begitu saja.

Mengingat pentingnya kondisi fisik dalam meningkatkan suatu prestasi seorang atlet, cabang olahraga *floorball* tidak luput dari itu. Olahraga *floorball* adalah cabang olahraga berbentuk kelompok atau tim dengan menggunakan alat bantu berupa tongkat komposit dengan bentuk melengkung di ujung plastik. Mencetak gol ke gawang adalah titik utama tujuan dari permainan ini.

Terdapat 2 jenis sistem daya tahan yang dipergunakan dalam olahraga *floorball* yaitu aerobik dan anaerobik. Perbedaan dari keduanya terdapat pada penggunaan oksigen di kegiatannya. Sistem Aerobik membutuhkan oksigen dalam daya tahan tubuh sedangkan sistem anaerobik yaitu suatu kegiatan yang tidak memerlukan oksigen. Sistem aerobik memiliki intensitas aktivitas rendah namun dilakukan dalam waktu yang lama atau lebih dari 2 menit, sementara anaerobik memiliki ukuran aktivitas yang relatif lama yaitu lebih dari 2 menit. Menurut Ongko (2015), dari segi aktivitas, anaerobik mampu menahan di durasi kerja otot selama 5 hingga 6 detik dengan ukuran intensitas yang tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sistem anaerobik mampu membentuk daya tahan lebih cepat daripada sistem aerobik.

Daya tahan yang dilakukan dengan sistem anaerobik dapat digunakan secara langsung, namun energi yang dihasilkan hanya sedikit, sehingga aktivitas yang mampu dikerjakan tidak akan berjalan lama atau relatif singkat.

Kedua sistem tersebut memiliki sistem kerja dan fungsi tersendiri dalam permainan *floorball*. Dengan menggunakan sistem anaerobik di permainan *floorball*, dapat diaplikasikan saat membawa bola atau mengejar bola dengan berlari, melakukan pertahanan ketika terdapat serangan lawan, dan mengejar lawan yang hendak memasuki area gawang tim. Sementara untuk sistem anaerobik berfungsi untuk ketika melakukan serangan dan bertahan pada permainan *floorball*. Olahraga *icehockey* dan *indoorhockey* memiliki kemiripan dengan *floorball* karena ketiganya membutuhkan membutuhkan kecepatan di sistem permainannya.

Permainan *floorball* membutuhkan kondisi fisik yang baik agar mampu menghasilkan kecepatan, kelentukan dan ketahanan aerobik yang sesuai. Seorang pemain *floorball* harus mampu bergerak serta menguasai lapangan selama pertandingan dilaksanakan. Untuk mendapatkan bola lawan hingga mencetak gol di lapangan, kekuatan dalam berlari seorang atlet *floorball* sangat diperlukan. Berdasarkan website International Floorball Federation menjelaskan definisi atlet *floorball* sebagai sekelompok pemain dengan kemampuan motorik, daya tahan aerobik, kelentukan, kecepatan, hingga daya tahan mental.

Latihan terbaik untuk melatih kemampuan para atlet harus difokuskan kedalam 3 hal yaitu kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), dan ketahanan aerobik (*aerobic endurance*). Ketiga latihan tersebut berfungsi untuk

meningkatkan kondisi fisik dari atlet *floorball* sehingga diperlukan intensitas latihan secara rutin agar mampu mencetak atlet dengan daya tahan yang kuat dan sinergi yang unggul.

Atas dasar penjabaran diatas, peneliti mengusung judul “*Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Putra Floorball Surabaya*”. Mengetahui tingkat daya tahan atlet *floorball* merupakan inti dari tujuan penelitian. Penilaian tersebut akan mencakup 3 hal terkait kecepatan, kelentukan dan ketahanan aerobik. Hasil dari penelitian ini akan menjadi evaluasi dan tolak ukur pencapaian target peringkat pertama di kejuaraan mendatang.

2. Metode

Metode penelitian berupa pendekatan deskriptif kuantitatif. Deskriptif berfungsi untuk menjabarkan hasil dari penelitian, sedangkan kuantitatif adalah hasil olah data menggunakan statistik uji. Penelitian akan dilakukan di Gor Bima Universitas Negeri Surabaya pada 30 – 31 Maret 2022.

Sampel dipilih sebanyak 15 atlet putra *floorball* Surabaya dari populasi seluruh atlet di Surabaya. Variabel uji yang akan diteliti mencakup:

- a. Kecepatan, dinilai berdasarkan instrumen Lari Sepanjang 30 Meter.
- b. Kelentukan, dinilai berdasarkan instrumen *Bent knee sit-up* dan *Push-Up*.
- c. Ketahanan aerobik, dinilai berdasarkan instrumen MFT (*Multistage Fitness Test*).

Teknik pengumpulan data bersifat lapangan dengan menilai secara langsung objek yang akan diteliti. Hasil tes akan dianalisis dengan menentukan mean, menghitung presentase pada tes yang telah dilakukan atlet. Nilai akan dikategorikan dalam 5 tingkatan yaitu: 1) sangat baik; 2) cukup baik; 3) sedang; 4) kurang baik; dan 5) sangat kurang. Dari segi angka penilaian akan dijelaskan pada setiap tabulasi hasil tes per instrumen.

Beberapa instrumen penelitian yang akan digunakan sebagai indikator penilaian mencakup.

- a. Tes Pertama: Lari Sepanjang 30 Meter

Tes lari 30 meter akan menilai tingkat kecepatan atlet putra *floorball* Surabaya dengan jarak 30 meter. Alat bantu untuk mengukur kemampuan atlet berupa *stopwacth* (alat bantu hitung), lintasan lari (media kegiatan), bendera (penanda), peluit (aba-aba), dan alat tulis (catatan) (Agustin, 2017; Nurhasan et al., 2005:20).

- b. Tes Kedua: *Bent knee sit-up*

Bent knee sit-up adalah gerakan yang dilakukan dengan berbaring telentang mengangkat tubuh bagian atas dengan cara kaki yang ditekuk. Tujuan dilakukan tes sit up untuk menilai kekuatan otot pada perut para atlet atau bentuk dari tes kelentukan. Alat atau fasilitas yang digunakan sebagai bahan penilaian berupa lantai datar, *stopwacth*, asisten dan alat tulis.

- c. Tes Ketiga: *Push up*

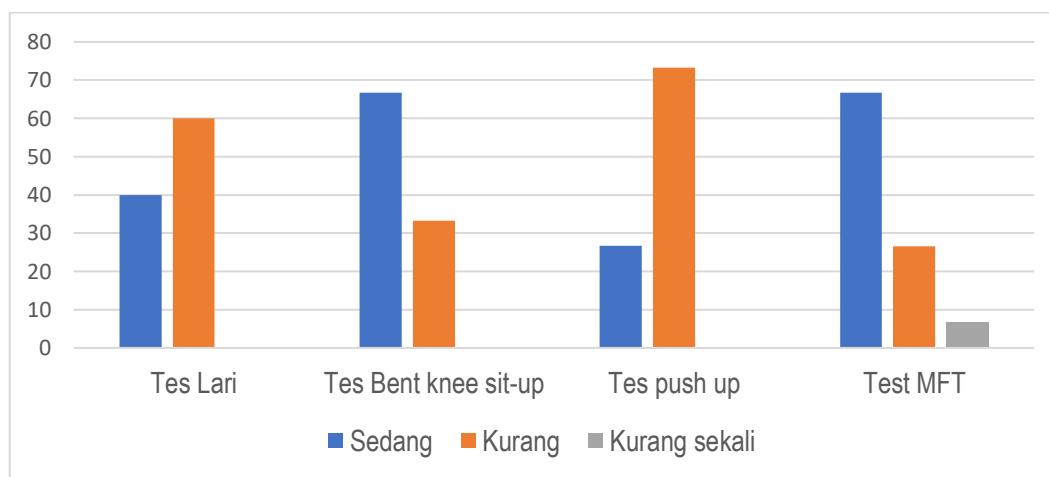
Tes kelentukan kedua digunakan untuk mengukur masa atau kekuatan otot di lengan. Alat bantu yang digunakan berupa tempat yang datar (media kegiatan) dan alas yang bersih (media penyelamat), *stopwacth* (alat ukur) dan alat tulis (catatan).

- d. Tes Keempat: MFT (*Multistage Fitness Tes*)

Tes ini bagian dari penilaian ketahanan aerobik yang di dalamnya mengukur penyerapan oksigen (VO_{2Max}) secara maksimal dari seorang atlet. Fasilitas yang disediakan berupa lapangan dengan ukuran yang luas. Sedangkan alat bantu tes berupa pengeras suara, panduan MFT berbentuk CD atau *recorder*, *Cone*, *form* penghitung hasil MFT.

3. Hasil

Berikut penjabaran hasil tes dengan 3 uji yaitu uji lari 30 meter, *bent knee sit-up*, *push-up*, dan tes MFT, yang hasilnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Akumulasi Uji Atlet Putra Floorball Surabaya

Terlihat pada gambar 1. tingkatan capaian yang mampu didapatkan dari keseluruhan hasil tes uji berada pada kategori kurang, terutama pada tes *push up*. Untuk kategori sedang, dikuasai pada tes *bent knee sit up* dan tes MFT. Hanya terdapat penilaian pada kategori kurang sekali yang terjadi saat uji tes MFT. Hasil dari masing-masing tes dapat dilihat pada tabel-tabel dibawah.

Tabel 1. Hasil Tes Pertama: Lari 30 Meter

No.	Tingkatan (Range Nilai)	Atlet	Persen
1.	Sangat Baik ($< 5,00$ meter/jam)	6	40%
2.	Cukup Baik ($5,01 - 6,00$ meter/jam)	9	60%
3.	Sedang ($6,01 - 7,00$ meter/jam)	-	-
4.	Kurang Baik ($7,01 - 8,00$ meter/jam)	-	-
5.	Sangat Kurang ($8,01 - 9,00$ meter/jam)	-	-
	Total	15	100%

Tabel 1. menunjukkan hasil bahwa dari 15 atlet, terdapat 6 atlet dengan tingkat kemampuan sangat baik di uji tes lari 30 meter ini. keenam atlet tersebut berhasil menyelesaikan uji lari 30 meter kurang dari 5 menit. Sedangkan 9 atlet lainnya kemampuannya tergolong cukup baik karena membutuhkan waktu sekitar $5,01 - 6,00$ untuk menyelesaikan uji tersebut. Tidak terdapat atlet putra *floorball* Surabaya dengan kemampuan sedang hingga sangat kurang, sehingga jika dibuat perbandingan dari kelima belas atlet 4:6 untuk tingkatan sangat baik dan cukup baik.

Tabel 2. Hasil Tes Kedua: *Bent Knee Sit-Up*

No.	Tingkatan (Range Nilai)	Atlet	Persen
1.	Sangat Baik	-	-

2.	(>51 gerakan/menit) Cukup Baik	10	66,3%
3.	(41 – 50 gerakan/menit) Sedang	5	33,3%
4.	(31 – 40 gerakan/menit) Kurang Baik	-	-
5.	(21 – 30 gerakan/menit) Sangat Kurang	-	-
	(11 – 20 gerakan/menit) Total	15	100%

Hasil tes kedua yaitu *Bent knee sit-up* disajikan pada tabel 2. di atas hasil dari tabel menunjukkan, dari ke-15 atlet tidak ada seorang pun yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan sangat baik pada tes ini, yaitu mencapai 51 gerakan per menit nya. Para atlet hanya mampu berada di tingkat cukup baik sebesar 10 atlet dan 5 atlet lainnya berada pada tingkatan sedang di penilaian ini.

Tabel 3. Hasil Tes Ketiga: Push-Up

No.	Tingkatan	Atlet	Persen
1	Sangat Baik (>61 gerakan/menit)	-	-
2	Cukup Baik (51-60 gerakan/menit)	-	-
3	Sedang (41 – 50 gerakan/menit)	-	-
4	Kurang Baik (31 – 40 gerakan/menit)	4	26,7%
5	Sangat Kurang (< 30 gerakan/menit)	11	73,3%
	Total	15	100%

Tabel 3. diatas menyajikan hasil dari pengujian tes kelentukan menggunakan indikator *push up* kepada 15 atlet *floorball* Surabaya. Terlihat bahwa, kemampuan *push up* dari para atlet sangat kurang karena nilainya menduduki kurang baik sebanyak 4 atlet dan sangat kurang baik yaitu 11 atlet. Dimana masing-masing atlet hanya mampu mencapai 31 sampai 40 gerakan per satu menit dan 4 orang lainnya hanya mampu menyelesaikan kurang dari 30 gerakan per menitnya. Maka dari itu kelentukan atlet dari tes *push up* mencerminkan kelemahan yang signifikan.

Tabel 4. TesKeempat: MFT

No.	Tingkatan	Atlet	Persen
1	Sangat Baik	-	-
2	Cukup Baik	-	-
3	Sedang	10	66,7%
4	Kurang Baik	4	26,6%
5	Sangat Kurang	1	6,7%
	Total	15	100%

Tes terakhir adalah tes ketahanan aerobik dengan MFT. Hasil tes tertera pada tabel 4. diatas yang menunjukkan bahwa mayoritas atlet *floorball* Surabaya memiliki kemampuan sedang 66.7% yang ditunjukkan dengan 10 atlet terindikasi, sedangkan 26.6% berada di tingkat kurang baik dan 6.7% berada di sangat kurang akan kemampuan di tes ini.

4. Diskusi

Poin-poin diskusi pada penelitian ini sudah disimpulkan berdasarkan hadil dari penelitian juga terdapat batasan dalam melaksanakan penelitian, sebagai berikut: Sampel dipilih sebanyak 15 atlet putra floorball Surabaya dari

populasi seluruh atlet di Surabaya. Pada abstrak dan metode penelitian sudah dijelaskan bahwa instrumen pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan pendekatan deskriptif kualitatif. Dari hasil tes keseluruhan yang telah dilakukan dapat dikategorikan bahwa kemampuan unggul dari 15 berada pada tes MFT artinya ketahanan aerobik atlet sangat baik di 39.79%. Kemampuan kedua berada pada tingkat kelentukan, yaitu 26% di tes bent knee sit-up dan 15% di push up tes. Sedangkan kemampuan lari dari atlet floorball Surabaya hanya 3.99% dari keseluruhan.

5. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan yang dapat ditarik dari tes yang dilakukan kepada 15 atlet *floorball* Surabaya yaitu, rata-rata penilaian sebesar 84,79% didapati atlet secara keseluruhan tes yaitu lari 30 meter, *bent knee sit-up*, *push up*, dan MFT. Kemampuan sangat baik dimiliki oleh 40% dari 15 atlet *floorball* Surabaya dalam segi kecepatan yaitu sebanyak 6 atlet. Dari segi penilaian kelentukan terdapat 10 atlet (66.3%) dengan tingkatan cukup baik di uji *Bent knee sit-up* dan 11 atlet (73.3%) dengan tingkatan sangat kurang di uji *push up*. Dalam penilaian ketahanan aerobik menggunakan uji MFT, ditemukan 66.7% dari 15 atlet atau sebanyak 10 atlet yang dapat melakukan uji tersebut meskipun dengan tingkatan sedang.

Peneliti menyarankan sekaligus memberikan pertimbangan untuk atlet dan pelatih *floorball* Surabaya yaitu perlu dilakukan latihan yang rutin dan terarah serta signifikan untuk atlet dengan kelemahan-kelemahan di bidangnya. Selain itu, peneliti menyarankan untuk dilakukan pemfokusan latihan pada otot lengan karena ini adalah kelemahan mayoritas atlet. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi secara teratur untuk mengetahui perkembangan dari setiap atlet putra *floorball* Surabaya.

6. Daftar Pustaka

- Agustin, D. (2017). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball di Universitas Negeri Surabaya. Program Studi S1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya*. Universitas Negeri Surabaya.
- International Floorball Federation. (2004). *Youth Start Up Kit: Teaching Floorball to Juniors*. IFF.
- Nurhasan, D., Priambodo, A., Roespajadi, J., Indiarso, N., Ivano, R., Christina, S., Tjateri, G. A., Juniarto, P., Djawa, B., & Wibowo, S. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. UnesaUniversty Press.
- Ongko, J. (2015). *Applied Nutrition For Sport Performance*. In *Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia*. Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia.
- Prawira, B. Y. (2013). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Sma Negeri 3 Payakumbuh*. Universitas Negeri Padang.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.