

Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik

Ihda Amaliya¹, Pudjijuniarto¹

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

Korespondensi: author@gmail.com

(Dikirim: 21 Juni 2022 | Direvisi: 26 Agustus 2022 | Disetujui: 24 Nopember 2022)

ABSTRACT

Background: Futsal is a sport of the big ball game. The game of futsal is not only for men who can play the game, nowadays there are also many women. This study aims to determine the level of physical condition of female futsal athletes at SMK Muhammadiyah 1 Gresik which includes speed, agility, endurance and strength.

Methods: The population in this study were 15 female futsal athletes at SMK Muhammadiyah 1 Gresik. This research method uses quantitative methods with descriptive methods. The data collection technique is by using a questionnaire.

Results: The results of this study are (1) The athlete's average speed is 4.285 seconds which is categorized as Very Good. The percentage is 60% categorized as Very Good;. (2) The average endurance of athletes is 23.94 ml/kg/min which is categorized as low. The percentage of 100% in the Low category; (3) the average strength of athletes is 24.16 times which is categorized as Medium. The percentage of 93.33% is categorized as Medium; (4) The average agility of athletes is 21.34 seconds categorized as Medium. The percentage of 66.67% is categorized as Medium.

Conclusions: So from the results of this study it can be concluded that the female athlete Futsal at SMK Muhammadiyah 1 Gresik has a moderate physical condition. Because the average physical condition of female Futsal athletes at SMK Muhammadiyah 1 Gresik is in the Medium category.

Keywords: futsal; female futsal athlete, physical condition

ABSTRAK

Latar Belakang: Futsal adalah cabang olahraga dari permainan bola besar. Permainan futsal tidak hanya kaum putra saja yang dapat memainkan permainan tersebut pada zaman sekarang kaum putri juga banyak. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik yang meliputi kecepatan, kelincahan, ketahanan dan kekuatan. Populasi pada penelitian ini yaitu 15 Atlet Putri Futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan datanya yaitu dengan angket.

Hasil: Hasil dari penelitian ini adalah (1) Rerata kecepatan atlet yaitu 4,285 detik yang dikategorikan Baik Sekali. Presentasinya 60% dikategorikan Baik Sekali;. (2) Rerata ketahanan atlet yaitu 23,94 ml/kg/min yang dikategorikan rendah. Presentase 100% dikategori Rendah; (3) rerata kekuatan atlet yaitu 24,16 kali yang dikategorikan Sedang. Presentase 93,33% dikategorikan Sedang;. (4) Rerata kelincahan atlet yaitu 21,34 detik dikategorikan Sedang. Presentase 66,67% dikategorikan Sedang.

Kesimpulan: Jadi dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik memiliki kondisi fisik yang Sedang. Karena rata-rata kondisi fisik atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: futsal; atlet putri futsal; kondisi fisik

1. Latar belakang

Olahraga yaitu aktivitas fisik yang umum dilakukan orang. Dengan tujuan untuk menguatkan otot-otot tubuh, menyehatkan jasmani, maupun rohani manusia. seperti contoh olahraga yang sering dilakukan oleh anak-anak dan individu dewasa, terlebih pada anak remaja yakni futsal. Futsal termasuk olahraga yang populer

dikalangan masyarakat, dikarenakan cara bermainnya yang membutuhkan 2 Tim (Yusuf & Zainuddin, 2020), dengan sistem seperti sepak bola yang setiap tim terdiri dari lima pemain, yang dilakukan secara *indoor*.

Dalam Bahasa Spanyol futsal yaitu “*Futbol*” berarti sepak bola, dan Sala berarti ruangan. Yang secara luas berarti Sepak Bola yang dilakukan di ruangan. Olahraga ini dikenalkan di Montevideo, Uruguay tahun 1930 (Hidayat & Prasetyo, 2019).

Futsal termasuk cabang olahraga dari permainan bola besar, yang banyak peminatnya karena permainan futsal sangat cepat dan dinamis, baik bentuk lapangan yang secara *indoor*, maupun peraturan permainan (Ulandari et al., 2021). Permainan futsal tidak hanya kaum putra saja yang dapat memainkan permainan tersebut pada zaman sekarang kaum putri juga banyak peminatnya seperti yang ada di sekolah SMK Muhammadiyah 1 Gresik. Sebuah sekolah yang berada di wilayah Gresik, Jawa Timur. Dan mempunyai banyak kegiatan termasuk kegiatan ekstrakurikuler, ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diikuti oleh atlet guna untuk mencari prestasi dan mengembangkan bakat minat siswa. Termasuk pada ekstrakurikuler futsal yang melahirkan beberapa atlet dan berhasil memborong beberapa medali pada *event-event* yang telah terlaksanakan sebelumnya. Pada tanggal 9 April 2022 telah mengikuti studi yang menuju pada tingkat kondisi fisik atlet putri di SMK Muhammadiyah 1 Gresik.

Pada sebuah penelitian terhadap atlet futsal putri yang berada di SMK Muhammadiyah 1 Gresik, banyak hal yang harus diselidiki terkait pada tingkat kondisi fisik ditahun 2022, dengan alasan telah diagendakan sebuah kejuaraan ditahun 2022, maka hal itu perlu adanya analisis terhadap perkembangan kondisi fisik atlet putri. Menurut (Atlet & Puslatcab, 2020) Kondisi fisik adalah hal yang harus ada dalam tubuh atlet untuk melakukan berbagai olahraga. Kondisi fisik merupakan kesatuan komponen, yang artinya dalam pemeliharaan kondisi fisik harus diikuti komponen pendukung yang berpengaruh terhadap prestasi sebuah tim futsal, yang meliputi : Daya tahan, Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan. Maka perlu diperhatikan komponen kondisi fisik dalam sebuah analisis yang mengacu pada tingkat kondisi fisik atlet putri yang akan bertanding ditahun 2022. Dengan populasi siswa sebanyak 15 atlet yang terpilih dalam penelitian ini, yang juga akan mengikuti kejuaraan tersebut. Oleh karena perlu adanya tes fisik untuk menginduksi beberapa adaptasi dalam bentuk latihan dan meningkatkan pembentukan otot, dan peningkatan massa tubuh (Jackson et al., 2020).

Pada sebuah analisis yang telah dilakukan peneliti untuk mengetahui kondisi fisik pada atlet putri di SMK Muhammadiyah 1 Gresik meliputi : Daya tahan, Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan.

- a. Daya Tahan (*Endurance*) menurut Silva (2016), merupakan ketahanan tubuh pada olahragawan untuk menghindari kelelahan berlebih ketika melakukan kegiatan fisik yang cukup lama, dikarenakan daya tahan yang berkaitan dengan waktu atau durasi pada kinerja atlet, sebab semakin lama waktu berlatih semakin tinggi intensitas fisik yang baik.
- b. Kecepatan (*Speed*), Harsono (1988) menjelaskan kecepatan yaitu kecakapan individu dalam melakukan aktivitas fisik secara cepat dan dinamis.
- c. Kelincahan (*Agility*), Dr. Vladimir (1967) menjelaskan kemampuan dalam merubah gerak ke berbagai arah secara cepat, kelincahan tersebut dikarenakan adanya tenaga yang besar. Besar kecilnya tenaga dipengaruhi kekuatan otot dalam berkontraksi. Yang diartikan secara luas yaitu kemampuan individu dalam mengganti arah Gerakan secara cepat dan tepat, serta secara seimbang.
- d. Kekuatan (*Strength*), menurut Chan (2012), yaitu kemampuan fisik atlet yang dibutuhkan agar dapat berprestasi dalam bidang olahraga. Kekuatan termasuk komponen penting secara fisik untuk melakukan olahraga sebab mampu mengoptimalkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan.

Tujuan melatih daya tahan adalah untuk meningkatkan kekuatan kerja jantung, paru-paru serta sistem peredaran darah. Apabila atlet tidak mempunyai daya tahan yang maksimal maka atlet tersebut tidak dapat memberikan hasil yang optimal dalam bermain atau berolahraga. Meskipun teknik dan taktik bagus, karena pemain cepat mengalami kelelahan. Adapun faktor yang mempengaruhi tingkat turunnya fisik atlet adalah kurangnya latihan, fisik sedikit menurun dikarenakan kurangnya olahraga tambahan, pada saat pandemi Covid-19 semangat berlatih hilang. Maka perlu menganalisis komponen lainnya yang meliputi daya tahan, kekuatan,

kelincahan, dan kecepatan, pada atlet futsal putri di SMK Muhammadiyah 1 Gresik. Tujuannya guna mengetahui kemampuan satu persatu tingkat kondisi fisik atlet putri futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik, serta hasil tes dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pelatih dalam menentukan program latihan yang tepat guna meningkatkan prestasinya.

Peneliti menganalisis kondisi fisik responden yang meliputi kapasitas, kelincahan, dan kecepatan menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*, yang merupakan tes guna mengukur prediksi Vo2max. sedangkan *lari/sprint 30 M* digunakan untuk melihat kecepatan atlet pada saat olahraga dan bertanding. *Illinois Agility* digunakan peneliti untuk melihat kelincahan atlet. Serta tes *sit up*, tes *push up* digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kekuatan atlet. Dengan adanya beberapa komponen yang menjadi pacuan dalam mengontrol kondisi fisik atlet maka perlu adanya tes sebagai berikut: Daya tahan : MFT, Kecepatan : *lari/sprint 30M*, Kelincahan : *Illinois Agility*, Kekuatan : tes *sit up*, tes *push up*.

Berdasarkan beberapa hal yang perlu dianalisis terkait tingkat kondisi fisik atlet putri di SMK Muhammadiyah 1 Gresik, maka perlu adanya bukti secara ilmiah agar kondisi fisik atlet dapat diketahui dan segera diperbaiki. Dari permasalahan ini peneliti memilih penelitian yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Putri Futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik".

2. Metode

Sesuai poin permasalahan di atas maka peneliti memutuskan menggunakan metode kuantitatif. Menurut Arikunto (2006), kuantitatif merupakan penelitian yang tidak asing dengan angka, mulai pengumpulan hingga penafsiran data sampai hasil yang diperoleh.

Penelitian ini menggunakan instrument tes MFT, *sprint 30 M*, *Illinois Agility Run*, *Sit up*, *Push Up*. Sampel Penelitian ini adalah Ekstrakurikuler Futsal dengan jumlah siswa 15 atlet dengan pengambilan sampling menggunakan *Purposive Sampling* yaitu mengetahui terlebih dahulu ciri karakteristiknya dan sifat populasi.

Teknik Pengumpulan Data pada studi ini menggunakan formulir yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti melalui tes dan pengukuran atau observasi, waktu penelitian adalah waktu digunakan peneliti selama penelitian. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 april 2022. Tempat penelitian ini adalah di Lapangan SMK Muhammadiyah 1 Gresik. Dalam menganalisis data Penelitian deskriptif dipilih pada studi ini sebagai teknik analisis data dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel.

Pada penelitian ini harapan peneliti terhadap analisis kondisi fisik atlet putri di SMK Muhammadiyah 1 Gresik. Yaitu setiap atlet dapat menambah porsi latihan dan merubah mindsetnya untuk menjadi sang juara dan terus bersemangat dalam berlatih. Dengan harapan peneliti atlet dalam mengembangkan semangat bertanding. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri Futsal sejumlah 15 pemain yang diturunkan untuk kejuaraan tahun 2022, yang selanjutnya diteliti yang berada di SMK Muhammadiyah 1 Gresik.

Instrumen dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan beberapa butir tes sesuai apa yang dibutuhkan atlet atau pemain putri futsal di SMK Muhammadiyah 1 Gresik. Terdapat 4 yaitu :

a. Tes Kecepatan Lari 30 Meter.

Tes ini berfungsi guna mengukur kecepatan lari 30 meter, yang dapat dijadikan indikator guna mengukur kecepatan lari setiap atlet atau pemain futsal putri yang ada di SMK Muhammadiyah 1 Gresik. Peralatan dan fasilitas meliputi Lintasan lari, Alat Tulis, Peluit, Stopwatch.

b. Tes Kekuatan *Sit Up* dan *Push Up*.

Tes *Sit Up* menurut (Zahrani, 2013) kemampuan otot abdominal yang memungkinkan pengembangan kekuatan maksimum dan sebagai salah satu faktor penunjang untuk dapat mencapai prestasi maksimal, yang digunakan oleh beberapa cabang olahraga yang salah satunya Futsal. Gerakan sit-up dalam

pengukuran kekuatan otot perut dilakukan dalam posisi setengah badan terlentang dengan kaki dilipat (posisi lipatan kaki dan rentangan punggung membentuk sudut 90°), tangan di belakang kepala, dan kemudian mengangkat setengah badan sampai siku menyentuh lutut (Nurhasan, 2000). Alat dan Fasilitas yang digunakan yaitu matras dan stopwatch. Tes *Push Up* sering dipilih dalam tes kekuatan atau tes kondisi fisik, karena tes *push up* sangat sederhana dan juga tidak membutuhkan peralatan untuk melakukannya. Kemudahan pada saat melakukan dan efisiensi gerakan pada *push up* membuat latihan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Latihan *push up* berpusat pada perkenaan otot coracobrachialis, otot serratus anterior, otot-otot deltoid (anterior, medial, posterior), otot pectoralis major dan otot triceps pada lengan yang berperan penting bagi seluruh karakteristik cabang olahraga (Olahraga & Surabaya, n.d.). Apabila latihan *push up* dapat dilakukan dengan stabil akan memberikan sebuah stimulus yang cukup untuk meningkatkan kekuatan otot serta daya tahan tubuh khususnya bagian atas (Caroline C A., 2013). Alat dan Fasilitas yang digunakan adalah matras dan stopwatch.

c. Tes Daya Tahan MFT.

Tes ini berfungsi guna mengukur VO2Max atlet atau pemain. Peralatan dan Fasilitas meliputi lapangan luas, pengeras suara, CD atau recorder panduan MFT, Cone, form penghitung hasil MFT. (Agustin, 2017)

d. Tes Kelincahan *Illinois Agility Run*.

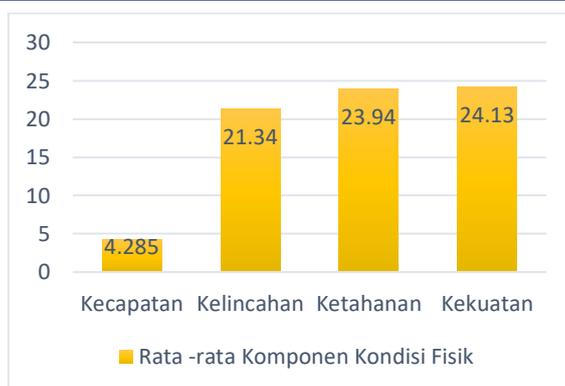
Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan pada saat lari. Manfaat dari *illinois agility run test* adalah sebagai bahan tolak ukur kelincahan pada saat lari atlet futsal putri yang ada di SMK Muhammadiyah 1 Gresik. Alat dan Fasilitas yang digunakan pada *illinois agility run test* adalah 8 buah cone dan stopwatch.

Data dalam penelitian ini diolah menggunakan metode analisis data. Adapun formulasi yang dipakai yakni: Rata-rata Hitung (*Mean*), rata-rata ialah angka yang didapatkan hasil pembagian antara jumlah nilai dengan jumlah orang. Persentase Kategori.

3. Hasil

Data didapatkan dari hasil pengukuran kondisi fisik atlet putri futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik sejumlah 15 orang atlet. Untuk menganalisis kondisi fisik atlet menggunakan beberapa jenis tes, yakni Tes *Sprint* 30 meter, tes *Sit Up* dan *Push Up*, MFT dan tes *Illinois Agility Run Test*. Pada penelitian yang telah diambil oleh peneliti, didapatkan hasil dari pengukuran kondisi fisik atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik.

Hasil tes atlet putri futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik mengenai hasil analisis frekuensi dan persentase pada excel dan disajikan dalam diagram di bawah ini:



Gambar 1. Rata-Rata Komponen Kondisi Fisik

Berdasarkan Gambar 1 di atas dapat diketahui sebanyak 15 Atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik memiliki rata – rata kecepatan 4,285 detik, kelincahan *Illinois Agility* 21,34 detik, ketahanan MFT 23,94 ml/kg/min, dan kekuatan Push-Up dan Sit-Up 24,16 kali.

Hasil Tes Kecepatan lari 30 meter

Pengukuran tes kecepatan lari atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik menggunakan tes *sprint* 30 meter. Hasil penghitungan tes ini yaitu dalam tabel 1.

Tabel 1. Persentase Kategori Tes *Sprint* 30 meter

No	Norma	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%
2	Kurang	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Baik	6	40%
5	Baik Sekali	9	60%
Jumlah		15	100%

Penjelasan dari hasil dalam tabel 1 yaitu:

- Terdapat 6 atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik yang persentasenya 40%, dan dikategorikan “Baik”.
- Terdapat 9 atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik yang persentasenya 40% dan dikategorikan “Baik Sekali”.

Tabel 2. Kategori Rata-rata, Nilai *Maximum*, dan Nilai *Minimum* Tes *Sprint* 30 meter

<i>Sprint</i> 30 Meter		
<i>Mean</i>	4,285	Baik Sekali
<i>Max</i>	3,72	Baik
<i>Min</i>	4,85	Baik Sekali

- Rerata kecepatan lari atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 4,285 detik dikategorikan “Baik Sekali”.
- Nilai minimum kecepatan lari atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 3,72 detik yang dikategorikan “Baik Sekali”.
- Nilai maximum kecepatan lari atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 4,85 detik yang dikategorikan “Baik”.

Hasil Tes Kelincahan *Illinois Agility Run*

Pengukuran kecepatan lari atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik menggunakan beberapa tes, hasilnya ditunjukkan berikut ini:

Tabel 3. Persentase Kategori Tes *Illinois Agility Run*

No	Norma	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	2	13,33%
2	Kurang	3	20%
3	Sedang	10	66,67%
4	Baik	0	0%
5	Baik Sekali	0	0%
Jumlah		15	100%

Penjelasan hasil dalam tabel 3 yaitu:

- Terdapat 2 atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik dengan persentase 13,33% dikategorikan “Kurang Sekali”.
- Terdapat 3 atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik dengan persentase 20% dikategorikan “Kurang”.
- Terdapat 10 atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik dengan persentase 66,67% dikategorikan “Sedang”.

Tabel 4. Kategori Rata-rata, Nilai Maximum, dan Nilai Minimum Tes *Illinois Agility Run*

<i>Illinois Agility Run</i>		
<i>Mean</i>	21,34	Sedang
<i>Max</i>	25,14	Kurang Sekali
<i>Min</i>	19,32	Sedang

- Rerata *Illinois Agility Run* atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 21,34 detik, yang dikategorikan “Sedang”.
- Nilai maximum *Illinois Agility Run* atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 19,32 detik, yang dikategorikan “Kurang Sekali”.
- Nilai minimum *Illinois Agility Run* atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 25,14 detik, yang dikategorikan “Sedang”.

Hasil Tes Ketahanan MFT

Pengukuran tes kecepatan lari atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik telah dilakukan dengan menggunakan MFT. Deskripsi perhitungan tes MFT disajikan dalam tabel 10.

Tabel 5. Persentase Kategori Tes MFT

No	Norma	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	15	100%
2	Dibawah Rata-rata	0	0%
3	Rata-rata	0	0%
4	Diatas Rata-rata	0	0%
5	Unggul	0	0%
Jumlah		15	100%

Penjelasan hasil dalam tabel 5 di atas yaitu:

Sebanyak 15 atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik dengan persentase 100% yang dikategorikan “Rendah”.

Tabel 6. Kategori Rata-rata, Nilai Maximum, dan Nilai Minimum Tes *Multistage Fitness Test (MFT)*

<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>		
<i>Mean</i>	23,94	Rendah
<i>Max</i>	28	Rendah
<i>Min</i>	21,8	Rendah

- Rerata MFT atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 23,94 ml/kg/min, yang dikategorikan “Rendah”.
- Nilai maximum MFT atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 28 ml/kg/min, yang dikategorikan “Rendah”.

- c. Nilai minimum *Multistage Fitness Test* (MFT) atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 21,8 ml/kg/min yang dikategorikan “Rendah”.

Hasil Tes Kekuatan

Pengukuran tes kekuatan atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik telah dilakukan dengan menggunakan tes *Push-Up* dan tes *Sit-Up*. Deskripsi perhitungan tes *Push-Up* dan tes *Sit-Up* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Persentase Kategori Tes Kekuatan *Push-Up*

Push Up			
No	Norma	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%
2	Kurang	0	0%
3	Sedang	14	93,33%
4	Baik	1	6,67%
5	Baik Sekali	0	0%
Jumlah		15	100%

Penjelasan hasil dalam tabel 7 di atas yaitu:

- Terdapat 14 atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik dengan persentase 93,33% yang dikategorikan “Sedang”.
- Terdapat 1 atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik dengan persentase 6,67% yang dikategorikan “Baik”.

Tabel 8. Kategori Rata-rata, Nilai *Maximum*, dan Nilai *Minimum* Tes Kategori Kekuatan *Push-Up*

Push Up		
<i>Mean</i>	24,73	Sedang
<i>Max</i>	34	Baik
<i>Min</i>	17	Sedang

- Rerata kekuatan *Push-Up* atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 24,73 yang dikategorikan “Sedang”.
- Nilai maximum kekuatan *Push-Up* atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 34 yang dikategorikan “Baik”.
- Nilai minimum kekuatan *Push-Up* atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 17 yang dikategorikan “Sedang”.

Tabel 9. Persentase Kategori Tes Kekuatan *Sit-Up*

Sit Up			
No	Norma	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%
2	Kurang	0	0%
3	Sedang	3	20%
4	Baik	7	46,67%
5	Baik Sekali	5	33,33%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 9 diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Terdapat 3 atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik dengan persentase 20% yang dikategorikan “Sedang”.

- b. Terdapat 7 atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik dengan persentase 46,67% yang dikategorikan “Baik”.
- c. Terdapat 5 atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik dengan persentase 33,33% yang dikategorikan “Baik Sekali”.

Tabel 10. Kategori Rata-rata, Nilai *Maximum*, dan Nilai *Minimum* Tes Kategori Kekuatan *Sit-Up*

Sit Up		
<i>Mean</i>	23,53	Baik
<i>Max</i>	37	Baik Sekali
<i>Min</i>	15	Sedang

- a. Rerata kekuatan Sit-Up atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 23,53 yang dikategorikan “Baik”.
- b. Nilai maximum kekuatan Sit-Up atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 37 yang dikategorikan “Baik Sekali”.
- c. Nilai minimum kekuatan Sit-Up atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik 15 yang dikategorikan “Sedang”

4. Diskusi

Pembahasan ini membahas tentang penelitian yang dibutuhkan atlet putri futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik. Dalam penelitian yang berjudul Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan futsal. Sebagai cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim. 1 tim terdiri dari 5 pemain didalam lapangan dan 10 pemain pengganti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal di SMK Muhammadiyah 1 Gresik. Kondisi fisik dalam penelitian ini dikhususkan pada komponen yang dominan dalam olahraga futsal yang terdiri dari Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan dan Kekuatan. Adapun hasil yang diketahui tingkat kondisi fisik yang diukur pada masing-masing tes yaitu :

Tabel 11. Hasil Keseluruhan dari 4 Tes Komponen Kondisi Fisik

No	Jenis Tes	Rata-Rata
1	Kecepatan Lari 30 meter	4,285
2	Kelincahan <i>Illinois Agility</i>	21,34
3	Ketahanan MFT	23,94
4	Kekuatan Push-Up	24,73
5	Kekuatan Sit Up	23,53

Tabel 12. Hasil Keseluruhan 15 populasi dari 4 Tes Komponen Kondisi Fisik

NO.	NA MA	<i>Push Up</i>		<i>Sit Up</i>		<i>Sprint</i>		<i>Agility</i>		<i>Mft</i>		NT
		NO	NI	NO	NI	NO	NI	NO	NI	NO	NI	
1	EK	S	3	S	3	BS	5	K	2	K	2	15
2	ZH	S	3	S	3	BS	5	S	3	KS	1	15
3	WD	S	3	S	3	BS	5	S	3	K	2	16
4	WL	S	3	BS	5	BS	5	KS	1	K	2	16
5	MI	S	3	BS	5	B	4	S	3	KS	1	16
6	CI	S	3	B	4	BS	5	S	3	KS	1	16
7	AM	S	3	BS	5	B	4	S	3	KS	1	16
8	DN	S	3	B	4	BS	5	K	2	KS	1	15

NO.	NA MA	Push Up		Sit Up		Sprint		Agility		Mft		NT
		NO	NI	NO	NI	NO	NI	NO	NI	NO	NI	
9	BI	S	3	B	4	B	4	S	3	KS	1	15
10	IF	S	3	BS	5	BS	5	S	3	K	2	18
11	MC	B	4	B	4	BS	5	S	3	K	2	18
12	RI	S	3	B	4	BS	5	K	2	KS	1	15
13	FI	S	3	B	4	B	4	S	3	KS	1	15
14	PU	S	3	BS	5	BS	5	KS	1	KS	1	15
15	VE	S	3	B	4	B	4	K	3	K	2	16
Nilai min												15
Nilai max												18
Rata-Rata (mean)												15.267

Keterangan :

- No = Norma
- Ni = Nilai
- NT = Nilai Total

Dari tabel 17 di atas dapat diketahui bahwa total poin hasil keseluruhan dari 4 tes komponen kondisi fisik Atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah Gresik memiliki rerata 15,267 sehingga masuk dalam Kategori Sedang sesuai norma yang ada dari komponen kecepatan sprint, kelincahan *Illinois Agility Run*, ketahanan MFT dan kekuatan *Push-Up* dan *Sit-Up*. Adapun diantaranya hasil 4 tes dan persentasenya :

- a. Rerata kecepatan atlet yaitu 4,285 detik yang dikategorikan Baik Sekali. Presentase 60% masuk dalam kategori Baik Sekali.
- b. Ketahanan atlet rata-rata 23,94 ml/kg/min yang dikategorikan rendah. Presentase 100% dikategorikan Rendah.
- c. Kekuatan atlet rata-rata 24,16 kali yang dikategorikan Sedang. Presentase 93,33% dikategorikan Sedang.
- d. Kelincahan atlet rata-rata 21,34 detik yang dikategorikan Sedang. Presentase 66,67% dikategorikan Sedang.

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas sebelumnya penelitian ini dapat disimpulkan bahwa atlet putri Futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik memiliki kondisi fisik yang Sedang, karena rata-rata kondisi fisik atlet putri futsal SMK Muhammadiyah 1 Gresik masuk dalam kategori Sedang. Sehingga diperlukan latihan fisik yang lebih dari sebelumnya agar hasil kondisi fisik mencapai kategori Baik.

Berdasarkan Penelitian ini, adapun saran untuk Penelitian Selanjutnya sebagai berikut : Bagi siswa agar terus berlatih supaya kondisi fisik tes *Illinois Agility Run* bisa lebih baik dari sebelumnya. Bagi guru atau pelatih agar memperhatikan siswa supaya lebih baik dalam melatih kondisi fisik. Dari dua saran diatas adapun saran inti yang perlu dilakukan adalah menambah latihan fisik yang lebih agar hasil kategori yang dicapai menjadi kategori baik.

6. Daftar Pustaka

- Agustin, D. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2).
- Atlet, P., & Puslatcab, F. (2020). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, Volume 5 Nomor 2, Edisi November 2020 LATIHAN*, 5(November), 62–65.

- BAHTIAR, Y., & FARUK, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar pada Pra Porprov Jawa Timur 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
- Dr. Vladimir, V. F. (1967). 濟無No Title No Title No Title. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Hidayat, & Prasetio, &. (2019). Sistem Informasi Sewa Lapangan Futsal Di Ciawi Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Teknik Informatika*, 7(1), 1–6.
- Jackson, M. J., Stretton, C., & McArdle, A. (2020). Hydrogen peroxide as a signal for skeletal muscle adaptations to exercise: What do concentrations tell us about potential mechanisms? *Jurnal International Redox Biology*, 2–4(February), 1. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101484>.
- Meliala, E. K. B., & Fithroni, H. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2).
- Silva, M. B. (2016). Daya Tahan. *Trabalho de Conclusão de Curso*, 1(9), 1–10.
- Ulandari, D. S., Pujiyanto, D., Prabowo, A., & Defliyanto. (2021). *Survei Tingkat Kondisi Fisik Vo2Max Atlet Pada Klub Futsal Putri di Kota Bengkulu Survey of The Physical Condition Level od Vo2Max Athletes in Women's Futsal Clubs in Bengkulu City Abstrak Kata kunci : Atlet Putri , Futsal , Kondisi Fisik , Vo2Max Abst.* 2(2), 306–318. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>.
- Yudianti, M. N. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (Vo2max) Atlet Hockey (Field) Putri SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(2).
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).