



Analisis Daya Tahan Dan Kelincahan Pada Tim BTP Futsal

Andi Muh. Padli^{1*}, Etno Satyagraha², Sarifin³

¹PPG PJOK, Universitas Negeri Makassar, Makassar

²IKOR, Universitas Negeri Makassar, Makassar

³PJKR, Universitas Negeri Makassar

ppg.andipadli11@program.belajar.id

Abstrak

Andi Muh. Padli, 2022, Analisis daya tahan dan kelincahan pada tim BTP futsal. Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh Etno Setyagraha dan Sarifin. G).

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 kelincahan 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) "kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan". Kelincahan 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 futsal memiliki potensi yang dapat berkembang sesuai dengan apa yang diinginkan, memiliki kondisi fisik yang baik khususnya kelincahan.

METODE

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

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,

Defenisi Operasional Variabel

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).

Instrumen dan Perangkat Penelitian

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".

Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif secara kuantitatif yang meliputi:

1. Range (Rentang), adalah gabungan dari beberapa sel yang terpilih dari beberapa macam kolom dan garis.
2. Max (Data Maksimal), merupakan data terbanyak dari kelompok data.
Min (Data Minimal), merupakan data paling rendah ataupun paling sedikit dalam kelompok data.
3. Sum (Jumlah Data), adalah hitungan jumlah nilai data dalam kelompok data yang didapatkan dari penjumlahan total semua nilai data
4. Mean (Rata-rata), merupakan rata-rata data yang didapatkan dengan menjumlahkan seluruh nilai data, kemudian dibagi dengan banyaknya data
5. Frekuensi Data, bertujuan untuk melihat banyaknya nilai tersebut dalam kelompok data yang ada.

Dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian agar dapat menafsirkan dan memberi kesimpulan pada data yang diperoleh. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN (BOBOT PANJANG 60%)

Penyajian data deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan 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 4.1 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 diperoleh gambaran tentang analisis daya tahan pada tim BTP futsal, sebagai berikut:

- 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 maksimum 42.7, dan range 17.9, dengan demikian ada hubungan daya tahan kardiovaskular terhadap tim BTP futsal.

Tabel 4.2 Analisis deskriptif *illinois agility*

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, sebagai berikut:

- Rata-rata kelincahan yang dimiliki atlet BTP futsal yang di peroleh nilai minimum 13.46, nilai maximum 17.62, nilai rata-rata 15.83, dan nilai range 4.16, dengan demikian ada hubungan kelincahan “*agility*” terhadap tim BTP futsal.

Analisis Frekuensi

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh lapangan 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.

Tabel 4.3 Analisis Frekuensi *bleep test*

Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
<37	8	Kurang baik	53.33%
38-41	5	Kurang	33.33%
42-45	2	Sedang	13.33%
Total	15	Total	100%

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diperoleh hasil analisis kelincahan tim BTP futsal dengan menggunakan rumus pengkategorian dengan menggunakan P: F/N menunjukkan bahwa ada 4 pemain memiliki kriteria sangat baik, 4 pemain memiliki kriteria baik, dan 7 pemain memiliki kriteria sedang.

Table 4.4 Analisis frekuensi *Illinois agility*

Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
<15.2 sec	4	sangat baik	26,66%
15.2-16,1 sec	4	Baik	26,66%
16.2-18.1 sec	7	sedang	47%
Total	15	Total	100%

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diperoleh hasil analisis daya tahan kardiovaskuler (VO₂ max) tim BTP futsal dengan menggunakan rumus pengkategorian dengan menggunakan P: F/N menunjukkan bahwa ada 2 pemain memiliki kriteria sedang, 5 pemain memiliki kriteria kurang, dan 8 pemain memiliki kriteria kurang baik

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.

SIMPULAN

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.

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.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Etno Setyagraha, S.Or., M.Or. selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan bantuan saran selama penulis menjadi mahasiswa. Saya ucapkan **Asykrukum min kulli qalby** “terimakasih dari lubuk hati yang paling dalam”
2. Terima kasih manager dan pengurus BTP futsal yang telah bersedia menjadi sampel dan tempat penelitian.

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.