



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 1, Nomor 4 Oktober 2023

e-ISSN: xxxx-xxxx

DOI.10.35458

SURVEI KONDISI FISIK ATLET FUTSAL SMAN 4 WAJO

Alfian Baharsa^{1*}, Ichsani², Saharullah³

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani

¹fiankbaharsa@gmail.com, ²ichsani@unm.ac.id, ³ullah_fik@yahoo.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet Futsal SMAN 4 Wajo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yang bermaksud untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran mengenai survei kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal SMAN 4 Wajo sebanyak 15 orang dan sampel penelitian adalah seluruh atlet futsal SMAN 4 Wajo (total sampling). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis penelitian kuantitatif dengan statistika deskriptif, dalam hal ini data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan Uji Deskriptif, dan Uji Persentase. Berdasarkan analisis data, Hasil penelitian kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo diperoleh melalui analisis data terhadap komponen fisik daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan umum, maka dilakukan analisis t-score untuk menganalisis kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo, ditemukan nilai yang sesuai dengan kategori baik sekali dengan interval nilai $55.55 \leq$ adalah 2 orang dengan jumlah presentase sampel yaitu 13%, kategori baik dengan rentan nilai interval $51.85 \leq X < 55.55$ adalah 3 orang atau jumlah presentase sampel yaitu 20%, kategori sedang dengan rentan nilai $48.14 \leq X < 51.85$ adalah 3 orang dengan total presentase sampel 20%, kategori kurang dengan rentan nilai $44.44 \leq X < 48.14$ adalah 7 orang dengan jumlah presentase sampel 47%, selanjutnya pada kategori kurang sekali dengan rentan nilai $X < 44.44$ adalah 0 orang dengan jumlah presentase sampel 100%. Berdasarkan hasil analisis diatas ditemukan bahwa kondisi fisik atlet SMAN 4 Wajo masih berada pada kategori kurang.

Kata Kunci: *Survei, Kondisi Fisik, Futsal dan atlet SMAN 4 Wajo*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dalam permainan futsal memiliki segi teknik keterampilan yang hampir sama dengan lapangan rumput hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (sole), karena memiliki permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan futsal. Mengingat futsal merupakan olahraga yang mengandalkan fisik yang baik berbeda dengan sepak bola, dalam permainan futsal pemain cenderung di tuntun bisa beraktivitas intensitas tinggi hal ini tidak lepas dari karakteristik permainan futsal. Kondisi fisik terdiri atas kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelenturan umum.

Di Kabupaten Wajo terdapat berbagai kompetisi tingkat SMA sederajat seperti Bupati Cup, Blibis Cup, WFC, dan kompetisi yang lainnya. Dari beberapa kompetisi futsal tingkat SMA, Bupati Cup merupakan kompetisi yang sangat diminati untuk pelajar tingkat SMA di Wajo. Bupati

Cup dimulai pada tahun 2013. Salah satu tim futsal yang mengikuti kompetisi Bupati Cup adalah SMAN 4 Wajo. Pada saat melakukan observasi, sarana dan prasarana sangat mendukung untuk melakukan latihan futsal. Namun kondisi fisik yang dimiliki siswa tidak terlalu bagus, terbukti saat beberapa kali melakukan sparing latihan ada beberapa siswa yang merasakan kelelahan, kecepatan mengejar bola selalu kalah dengan lawan. Kondisi fisik yang kurang bagus membuat prestasi sekolah tersebut mengalami pasang surut. Hal tersebut dikarenakan kurangnya latihan kondisi fisik yang teratur pada setiap komponen kondisi fisik. Dari pengamatan tersebut dibutuhkan peningkatan tiap aspek komponen kondisi fisik terutama daya tahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan kelincahan. Peningkatan empat komponen kondisi fisik tersebut dapat terjadi dengan latihan kondisi fisik yang sistematis, terukur, terprogram dan teratur dengan mengikutsertakan *sport science*, teknologi dan ilmu pengetahuan yang mendukung.

METODE

JENIS PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian deskriptif ini bermaksud untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran mengenai survei kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo. Menurut Siyoto & Sodik (2015) survei adalah metode penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai instrument utama untuk mengumpulkan data.

WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

1. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan selama 1 hari pada bulan Mei 2022.

2. Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMAN 4 Wajo Kelurahan Anabanua Kecamatan Maniangpajo Kabupaten Wajo.

DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo. Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif dikarenakan data dihasilkan berupa data kuantitatif diperoleh setelah melakukan pengamatan (observasi) dan pengukuran.

POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Menurut (Siyoto & Sodik, 2015) bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet futsal SMAN 4 Wajo.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017) dalam jurnal (Siyoto & Sodik, 2015) sampel adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif. Teknik dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah *Total sampling* dimana semua populasi digunakan sebagai sampel. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 atlet.

DEFENISI OPERASIONAL VARIABEL

Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Untuk menghindari salah pengertian terhadap variabel dalam penelitian ini, maka variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut.

1. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan yang dimiliki atlet futsal SMAN 4 Wajo dalam menggunakan otot tungkai saat menerima beban. Dalam penelitian ini menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan *centymeter* dan penilaian berdasarkan tinggi lompatan dari 3 kali percobaan.

2. Kecepatan adalah kemampuan atlet futsal SMAN 4 Wajo dalam berpindah atau bergerak dari *defence-attacking* atau sebaliknya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini menggunakan tes lari sprint 30 meter dengan satuan detik dan penilaian berdasarkan catatan waktu tercepat dari 2 kali percobaan.
3. Kelincahan adalah kemampuan atlet futsal SMAN 4 Wajo dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dalam penelitian ini menggunakan *Illinois agility* dengan satuan detik dan penilaian berdasarkan catatan waktu tercepat dari 2 kali percobaan.
4. Daya tahan umum (cardiorespiratory endurance) adalah kemampuan atlet futsal SMAN 4 Wajo dalam melakukan aktivitas fisik permainan dengan intensitas tinggi dalam waktu yang relatif lama seperti saat latihan dan pertandingan. Dalam penelitian ini menggunakan bleep test, tes ini pemain harus lari pada bidang datar/lapangan berjarak 20 meter bolak-balik dari ujung ke ujung selama mungkin sampai tidak mampu lagi mengikuti irama waktu lari dan penilaian berdasarkan tahap (level) serta balikan yang berhasil diperoleh.

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis penelitian kuantitatif dengan statistika deskriptif. Menurut Sugiyono dalam (Azwas 2012), Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Sedangkan data disajikan dengan menggunakan tabel, diagram dan grafik. Dalam hal ini, peneliti ingin melihat tingkat kondisi fisik atlet futsal yang ada di SMAN 4 Wajo.

Tabel 3. 1 Rumus Pengkategorian Profil Kondisi Fisik Dengan Menggunakan *Mean* Dan Standar Deviasi

No	Rumus	Kategori
1	$(M + 1,5SD) \leq X$	Baik Sekali
2	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

Sumber : David K. Miller (2002: 88)

Keterangan

X = Skor

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis data agar dapat menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data dalam penelitian

ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase, untuk mencari besarnya persentase tiap kategori digunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka Persentase

F = Frekuensi yang sedang dicari persentase

N = *Number of Case* (Jumlah)

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada penelitian ini akan menggambarkan hasil penelitian secara deskripsi melalui data yang telah di temukan untuk mengetahui kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo yang meliputi daya ledak menggunakan tes *vertical jump*, kecepatan menggunakan tes lari sprint 30 meter, kelincahan menggunakan tes *illonis agility* , dan daya tahan umum menggunakan tes *bleep test*, berikut analisis deskripsi pada hasil penelitian:

1. Karakteristik Sampel

Sampel merupakan suatu hal yang tidak terpisahkan dalam penelitian, hal tersebut dikarenakan sampel merupakan sumber data pada suatu penelitian. Berikut di bawah ini tabel karakteristik sampel yang digunakan oleh peneliti sebagai sumber data penelitian:

Tabel 4. 1 Karakteristik Sampel

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin
1	Sampel 1	16	Laki-laki
2	Sampel 2	19	Laki-laki
3	Sampel 3	16	Laki-laki
4	Sampel 4	17	Laki-laki
5	Sampel 5	18	Laki-laki
6	Sampel 6	17	Laki-laki
7	Sampel 7	17	Laki-laki
8	Sampel 8	18	Laki-laki
9	Sampel 9	16	Laki-laki
10	Sampel 10	17	Laki-laki
11	Sampel 11	17	Laki-laki
12	Sampel 12	16	Laki-laki
13	Sampel 13	17	Laki-laki
14	Sampel 14	16	Laki-laki
15	Sampel 15	17	Laki-laki

Total sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang atlet futsal SMAN 14 Wajo dengan jenis kelamin laki-laki dan rentan usia 16-19 Tahun.

2. Analisis Daya Ledak Otot Tungkai

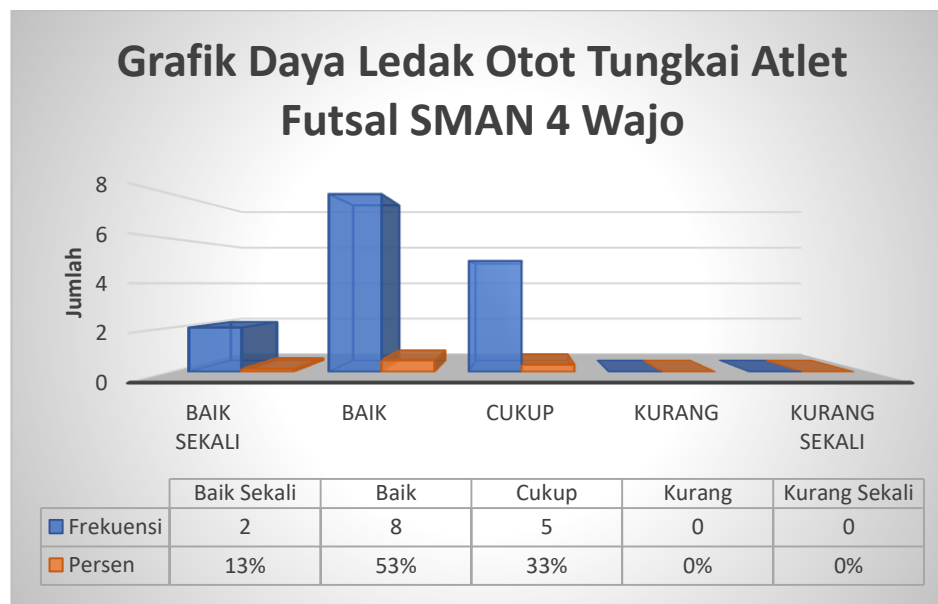
Hasil penelitian daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 4 Wajo yang terdiri dari 15 sampel diperoleh dari nilai hasil tes *vertical jump* dengan skor *minimum* sebesar = 47, skor *maximum* = 75, skor *sum* = 850, skor *mean* = 56.67, skor *median* = 56.00, standar deviasi = 7.108. Berikut tabel hasil analisis deskripsi daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 4 Wajo:

Tabel 4. 2 Deskripsi Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai

No.	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persen
1	63.5>	Baik Sekali	2	13%
2	53.3 – 63.4	Baik	8	53%
3	40.6 – 53.2	Cukup	5	33%
4	22.8 – 40.5	Kurang	0	0%
5	<22.7	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Pada tabel 4.2. di atas merupakan hasil berdasarkan penelitian daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 4 Wajo, ditemukan nilai yang sesuai dengan kategori baik sekali dengan interval nilai 63.5> adalah 2 orang dengan jumlah presentase sampel yaitu 13%, kategori baik dengan rentan nilai interval 53.3-63.4 adalah 8 orang atau jumlah presentase sampel yaitu 53%, kategori cukup dengan rentan nilai 40.6-53.2 adalah 5 orang dengan total presentase sampel 33%, selanjutnya pada kategori kurang dan kurang sekali dengan rentan nilai <22.7-40.5 tidak ada sampel yang berada pada kategori tersebut. Selain daripada tabel diatas terdapat pula model grafik untuk menggambarkan hasil penelitian daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 4 Wajo, berikut model grafik presentase hasil penelitian daya ledak otot tungkai pada atlet futsal SMAN 4 Wajo:

Grafik 4. 1 Grafik Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai



Grafik 4.1. diatas memperlihatkan hasil penelitian daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 4 Wajo dengan hasil analisis yang di tampilkan secara frekuensi jumlah sampel dan presentase sampel yang berada pada kategori baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

3. Analisis Kecepatan (Lari Sprint 30 Meter)

Hasil penelitian lari sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan atlet futsal SMAN 4 Wajo yang terdiri dari 15 sampel diperoleh nilai hasil skor *minimum* sebesar = 4, skor *maximum* = 5, skor *sum* = 72,

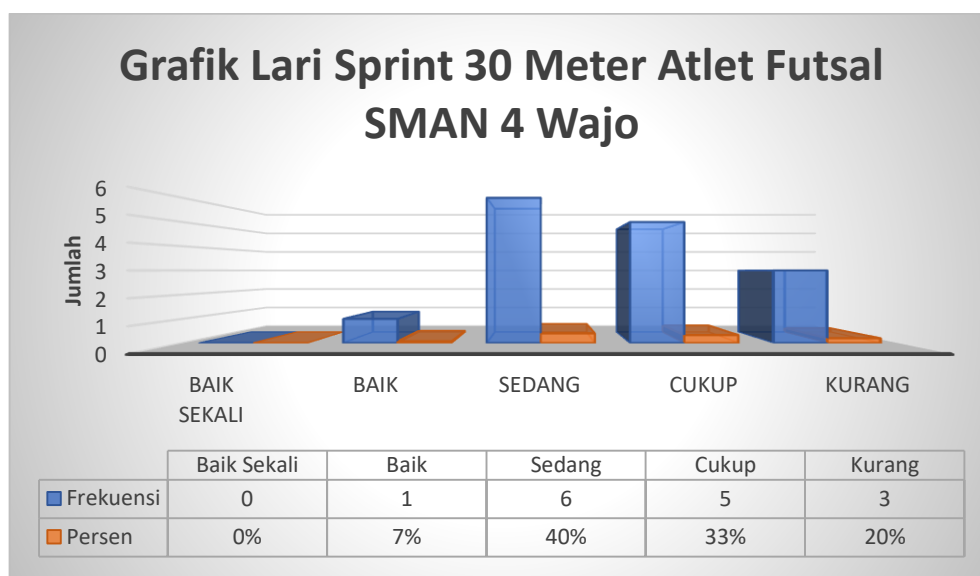
skor *mean* = 4.81, skor *median* = 4.73, standar deviasi = 0.318. Berikut tabel hasil analisis deskripsi lari sprint 30 meter atlet futsal SMAN 4 Wajo:

Tabel 4. 3 Deskripsi Hasil Penelitian Lari 30M

No	Durasi (Detik)	Klasifikasi	Frekuensi	Persen
1	3.58 – 3.91	Baik Sekali	0	0%
2	3.92 – 4.34	Baik	1	7%
3	4.35 – 4.72	Sedang	6	40%
4	4.73 – 5.11	Cukup	5	33%
5	5.12 – dst	Kurang	3	20%
Jumlah			15	100%

Pada tabel 4.3. di atas merupakan hasil berdasarkan penelitian lari sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan atlet futsal SMAN 4 Wajo, ditemukan nilai yang sesuai dengan kategori baik sekali dengan interval nilai 3.58 – 3.91 adalah 0 orang dengan jumlah presentase sampel yaitu 0%, kategori baik dengan rentan nilai interval 3.92–4.34 adalah 1 orang atau jumlah presentase sampel yaitu 7%, kategori sedang dengan rentan nilai 4.35–4.72 adalah 6 orang dengan total presentase sampel 40%, kategori cukup dengan rentan nilai 4.73–5.11 adalah 5 orang dengan jumlah presentase sampel 33%, selanjutnya pada kategori kurang dengan rentan nilai >5.12 adalah 3 orang dengan jumlah presentase sampel 20%. Selain daripada tabel diatas terdapat pula model grafik untuk menggambarkan hasil penelitian lari sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan atlet futsal SMAN 4 Wajo, berikut model grafik presentase hasil penelitian lari sprint 30 meter pada atlet futsal SMAN 4 Wajo:

Grafik 4. 2 Grafik Hasil Penelitian Lari 30M



Grafik 4.2. diatas memperlihatkan hasil penelitian lari sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan atlet futsal SMAN 4 Wajo dengan hasil analisis yang di tampilkan secara frekuensi jumlah sampel dan presentase sampel yang berada pada kategori baik sekali, baik, sedang, cukup, dan kurang.

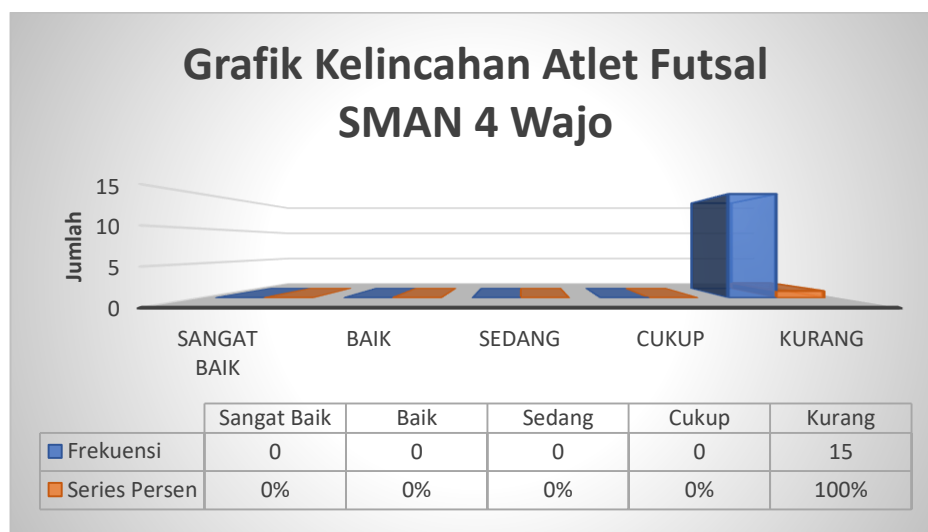
4. Hasil Analisis Kelincahan

Hasil penelitian kelincahan atlet futsal SMAN 4 Wajo yang terdiri dari 15 sampel diperoleh nilai hasil *illonis agility* dengan skor *minimum* sebesar = 18, skor *maximum* = 21, skor *sum* = 296, skor *mean* = 19.76, skor *median* = 19.92, standar deviasi = 0.747. Berikut tabel hasil analisis deskripsi daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 4 Wajo:

Tabel 4. 4 Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan

No	Durasi (Detik)	Kriteria	Frekuensi	Persen
1	<15.2	Sangat Baik	0	0%
2	15.2 – 16.1	Baik	0	0%
3	16.2 – 18.1	Sedang	0	0%
4	18.2 – 18.3	Cukup	0	0%
5	>18.3	Kurang	15	100%
Jumlah			15	100%

Pada tabel 4.4. di atas merupakan hasil berdasarkan penelitian kelincahan melalui tes *illonis agility* atlet futsal SMAN 4 Wajo, ditemukan nilai yang sesuai dengan kategori sangat baik dengan interval nilai <15.2 adalah 0 orang dengan jumlah presentase sampel yaitu 0%, kategori baik dengan rentan nilai interval 15.2 – 16.1 adalah 0 orang atau jumlah presentase sampel yaitu 0%, kategori sedang dengan rentan nilai 16.2– 18.1 adalah 0 orang dengan total presentase sampel 0%, kategori cukup dengan rentan nilai 18.2 – 18.3 adalah 0 orang dengan jumlah presentase sampel 0%, selanjutnya pada kategori kurang dengan rentan nilai >18.3 adalah 15 orang dengan jumlah presentase sampel 100%. Selain daripada tabel diatas terdapat pula model grafik untuk menggambarkan hasil penelitian kelincahan melalui tes *illonis agility* atlet futsal SMAN 4 Wajo, berikut model grafik presentase hasil penelitian kelincahan menggunakan tes *illonis agility* pada atlet futsal SMAN 4 Wajo:

Grafik 4. 3 Grafik Hasil Penelitian Kelincahan

Grafik 4.3. diatas memperlihatkan hasil penelitian tes *illonis agility* untuk mengukur kelincahan atlet futsal SMAN 4 Wajo, dengan hasil analisis yang di tampilkan secara frekuensi jumlah sampel dan presentase sampel yang berada pada kategori sangat baik, baik, sedang, cukup, dan kurang.

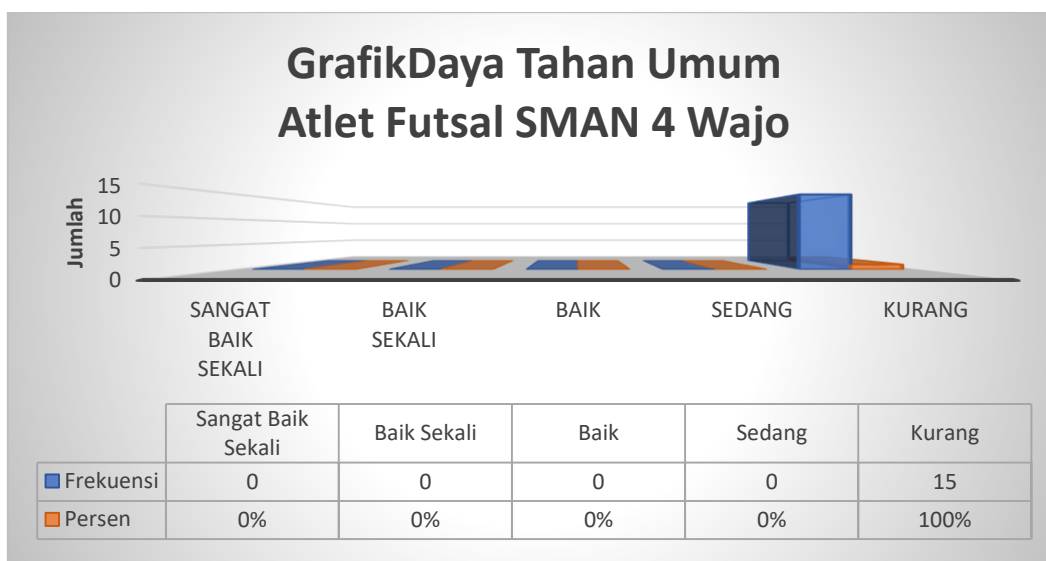
5. Hasil Analisis Daya Tahan Umum

Hasil penelitian daya tahan umum atlet futsal SMAN 4 Wajo yang terdiri dari 15 sampel diperoleh nilai melalui tes *bleep test* dengan hasil skor *minimum* sebesar = 24.8, skor *maximum* = 38.0, skor *sum* = 463.7, skor *mean* = 30.913, skor *median* = 31.400, standar deviasi = 4.6317. Berikut tabel hasil analisis deskripsi daya tahan umum atlet futsal SMAN 4 Wajo:

Tabel 4. 5 Deskripsi Hasil Penelitian Daya Tahan Umum

No	Durasi (Detik)	Kriteria	Frekuensi	Persen
1	> 55.9	Sangat Baik Sekali	0	0%
2	51.0 - 55.9	Baik Sekali	0	0%
3	45.2 - 50.9	Baik	0	0%
4	38.4 - 45.1	Sedang	0	0%
5	35.0-38.3	Kurang	15	100%
Jumlah			15	100%

Pada tabel 4.5. di atas merupakan hasil berdasarkan penelitian daya tahan umum melalui tes *bleep test* atlet futsal SMAN 4 Wajo, ditemukan nilai yang sesuai dengan kategori sangat baik sekali dengan interval nilai > 55.9 adalah 0 orang dengan jumlah presentase sampel yaitu 0%, kategori baik sekali dengan rentan nilai interval 51.0 - 55.9 adalah 0 orang atau jumlah presentase sampel yaitu 0%, kategori baik dengan rentan nilai 45.2 - 50.9 adalah 0 orang dengan total presentase sampel 0%, kategori sedang dengan rentan nilai 38.4 - 45.1 adalah 0 orang dengan jumlah presentase sampel 0%, selanjutnya pada kategori kurang dengan rentan nilai 35.0-38.3 adalah 15 orang dengan jumlah presentase sampel 100%. Selain daripada tabel diatas terdapat pula model grafik untuk menggambarkan hasil penelitian daya tahan umum atlet futsal SMAN 4 Wajo, berikut model grafik presentase hasil penelitian daya tahan umum menggunakan tes *bleep test* pada atlet futsal SMAN 4 Wajo:

Grafik 4. 4. Grafik Hasil Penelitian VO2Max

Hasil penelitian kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo yang terdiri dari 15 sampel diperoleh nilai melalui akumulasi hasil tes daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan umum yang di konversi menjadi nilai t-score dengan hasil skor skor *minimum* sebesar = 44.62, skor *maximum* = 56.47, skor *sum* = 749.99, skor *mean* = 49.9993, dan standar deviasi = 3.70441. Berikut tabel hasil analisis deskripsi kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo:

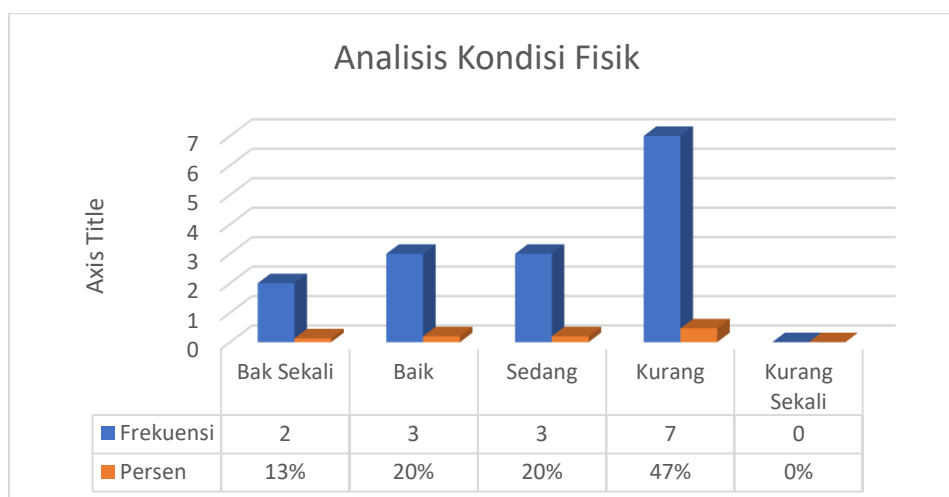
Tabel 4. 6 Deskripsi Hasil Penelitian Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
1	$55,55 \leq X$	Baik Sekali	2	13%
2	$51,85 \leq X < 55,55$	Baik	3	20%

3	$48,14 \leq X < 51,85$	Sedang	3	20%
4	$44,44 \leq X < 48,14$	Kurang	7	47%
5	$X < 44,44$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Pada tabel 4.6. di atas merupakan hasil berdasarkan penelitian kondisi fisik melalui akumulasi hasil analisis daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan umum atlet futsal SMAN 4 Wajo, ditemukan nilai yang sesuai dengan kategori baik sekali dengan interval nilai $55,55 \leq$ adalah 2 orang dengan jumlah presentase sampel yaitu 13%, kategori baik dengan rentan nilai interval $51,85 \leq X < 55,55$ adalah 3 orang atau jumlah presentase sampel yaitu 20%, kategori sedang dengan rentan nilai $48,14 \leq X < 51,85$ adalah 3 orang dengan total presentase sampel 20%, kategori kurang dengan rentan nilai $44,44 \leq X < 48,14$ adalah 7 orang dengan jumlah presentase sampel 47%, selanjutnya pada kategori kurang sekali dengan rentan nilai $X < 44,44$ adalah 0 orang dengan jumlah presentase sampel 0%. Selain daripada tabel diatas terdapat pula model grafik untuk menggambarkan hasil analisis kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo, berikut model grafik presentase hasil analisis kondisi fisik pada atlet futsal SMAN 4 Wajo:

Grafik 4. 5. Analisis Kondisi Fisik



Grafik 4.5. diatas memperlihatkan hasil analisis kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo dengan hasil analisis yang di tampilkan secara frekuensi jumlah sampel dan presentase sampel yang berada pada kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

PEMBAHASAN

Daya ledak mempunyai peran penting dalam kondisi fisik, daya ledak merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk dapat mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang singkat (Frayogha & Afrizal, 2019). Berdasarkan hasil penelitian, daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 4 Wajo termasuk dalam kategori yang baik karena memiliki presentase yang cukup tinggi yaitu 53%. Daya ledak otot tungkai menjadi salah satu komponen fisik yang sangat penting terhadap atlet futsal, daya ledak otot tungkai menjadi komponen fisik yang dapat menunjang kemampuan *shooting* atlet futsal. Hal tersebut relevan dengan penelitian (Frayogha & Afrizal, 2019) dengan hasil penelitian daya ledak otot tungkai memiliki pengaruh terhadap tendangan *shooting* atlet futsal, hal tersebut dilakukan dengan metode penelitian eksperimen semu dengan total sampel 15 orang pada atlet futsal klub satelite padang. Selain daya ledak otot tungkai, ada juga beberapa komponen fisik dasar yang penting terhadap atlet futsal, salah satunya adalah kecepatan.

Hasil penelitian kelincahan atlet futsal SMAN 4 Wajo masih sangat kurang, hal tersebut dikarenakan hasil penelitian atlet futsal SMAN 4 Wajo berada pada rentan nilai yang kurang

dengan presentase sampel 100%. Pada penelitian (Romdani & Prianto, 2018) yang terfokus pada peningkatan kelincahan pada pemain futsal UKM Universitas Negeri Surabaya, ditemukan hasil bahwa metode latihan tabata circuit training dapat meningkatkan kelincahan pada pemain futsal. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen fisik dasar yang sangat penting pada atlet futsal. Selanjutnya komponen kondisi fisik yang juga sangat penting untuk dimiliki oleh atlet futsal yaitu daya tahan umum.

Hasil penelitian daya tahan umum atlet futsal SMAN 4 Wajo yang terdiri dari 15 ditemukan bahwa daya tahan umum atlet futsal SMAN 4 Wajo berada pada kategori yang kurang, hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian yang ditemukan sebanyak 15 sampel berada pada kategori kurang atau dengan hasil presentase 100% berada pada kategori kurang. Pada penelitian (Is & Hariansyah, 2020) ditemukan hasil daya tahan umum memiliki hubungan yang positif terhadap keterampilan bermain futsal pada klub satoe atjeh futsal akademi dengan nilai koefisien korelasi 0,714 atau bermakna pengaruh positif yang tinggi. Berdasarkan hasil analisis komponen fisik diatas, maka dapat diketahui bahwa kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan umum merupakan komponen fisik yang sangat penting untuk dimiliki oleh pemain futsal agar memiliki keterampilan bermain yang baik.

Hasil penelitian kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo diperoleh melalui analisis data terhadap komponen fisik daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan umum, maka dilakukan analisis t-score untuk menganalisis kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo. Berdasarkan hasil analisis diatas ditemukan bahwa kondisi fisik atlet SMAN 4 Wajo masih berada pada kategori kurang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada penelitian ini, maka disimpulkan bahwa nilai presentase hasil penelitian pada survey kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Wajo dengan total 15 sampel berada pada kategori kurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama proses penyusunan skripsi ini, ternyata tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sehingga pada lembaran ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. Husain Syam, M.TP, selaku Rektor Universitas Negeri Makassar.
2. Prof. Dr. Hj. Hasmiyati, M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar beserta stafnya yang telah memberikan izin dan bantuannya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Abdul Rahman, S.Or., M.Pd, selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dra. Ichsani, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing I Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Dr. Saharullah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan tulus dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen serta staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan ilmu dengan penuh keikhlasan, kesabaran, arahan dan masukan sebagai bekal penulisan di kemudian hari.
7. Kepala Sekolah SMAN 4 Wajo beserta jajarannya yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Ayah dan Ibu tercinta beserta keluargaku yang senantiasa selalu memberikan semangat dan dukungan serta do'a kepada penulis sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.

9. Seluruh teman-teman seangkatan, terkhususnya IKOR 2018 yang telah membantu dan saling memberi motivasi yang selalu mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan. Teman-teman yang tidak sempat saya sebutkan satu per satu, terima kasih banyak atas waktu dan kerja samanya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini .
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., & Sulistyarto, S. (2017). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya*. 05, 29–36.
- Arham, B., Sudirman, & Badaru, B. (2018). *Survei Vo2 Max Pemain Ekowowits Futsal Club Di Kota Makassar*.
- Cristian, R., Paturusi, A., & Rumondor, D. (2020). *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal*. 02(01), 1–7.
- Fachrurrozy, Rosmawati, Yaslindo, & Sepriani, R. (2022). Tinjauan Kelincahan yang Diukur Melalui Tes Zig Zag Run dan Tes Illinois Agility Run. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 4(2), 92–98.
- Frayogha, J., & Afrizal. (2019). *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal*.
- Fuad, A. (2014). *Gedung Olahraga Futsal*. 12–36. <https://ejournal.uajy.ac.id/2071/3/2TA10825.pdf>
- Gunawan, G. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed*, 1(1), 31. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/1496>
- Halim, N. I. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hendarto, A. L., Iqbal, M., & Chan, A. A. S. (2020). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal. *Pjor*, 57–62. adelukman451@gmail.com
- Ikhsan, G. (2014). *Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Taktik Dan Strategi Bermain Futsal Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Muhammadiyah 1 Muntilan Tahun 2014 Skripsi* (Vol. 7, Issue 2) [Universitas Negeri Yogyakarta]. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Is, Z., & Hariansyah, S. (2020). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Keterampilan Bermain Futsal Pada Klub Satoe Atjeh Futsal Academy. *Jurnal Penjaskesrek*, 7.
- Julianur. (2020). *Modul Mata Kuliah Futsal*.
- Kindi, J. I. Al. (2016). *Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Kelas Khusus Olahraga Di Sma N 2 Ngaglik Dan Sma N 1 Seyegan Kabupaten Sleman DIY*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lutfi, E. J., & Wirawan, O. (2020). *Analisis Perbandingan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Dengan Pemain Futsal (Studi Pada Atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya Dan Atlet Sekolah Futsal Surabaya)*.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2016). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016*. 1–8.
- Maryami, D. (2016). *Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (Paf Uny) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016* (Issue May) [Universitas Negeri Yogyakarta]. <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12620012/index.pdf>
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna. *Jurnal Ilmiah*

- Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Miftah, M. (2018). Model Dan Format Analisis Kebutuhan Multimedia Pembelajaran Interaktif. *Jurnal Teknodik*, 095–106. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v13i1.443>
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738–749.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (A. Rahman (ed.)). Yayasan Pendidikan dan Sosial.
- Pradipta, G. D., Setyawan, D. A., Kusumawardhana, B., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRI. In *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Prima, P., & Kartika, D. C. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*. 09, 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive> 161
- Purnomo, D. (2019). *Pengembangan Model Latihan Kecepatan (Speed) Olahraga Futsal Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Surakarta Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Romdani, S., & Prianto, D. A. (2018). Pengaruh Latihan Tabata Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/25930>
- Ruslan. (2014). *Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Di Provinsi Kalimantan Timur*. 11, 45–56.
- S, J., & Hariadi. (2020). *Kontribusi Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggirng Dalam Permainan Futsal*. 3(1), 37–43.
- Saputra, F. S., Alfindana, D., & Wibowo, N. A. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlet Ukm Futsal STKIP PGRI Pacitan Tahun 2021*. 1–6.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok*. 2(3), 6–8.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.)). Literasi Media Publishing.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4.
- Toruan, A. J. M. L., & Setijono, H. (2021). *Evaluasi Anthropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Bintang Timur Surabaya*. 1–11.
- Umar, A. M. (2013). *Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta Tahun 2013*. Universitas Negeri Yogyakarta.