

ANALISIS KONDISI FISIK KIPER FUTSAL SMA SE – KOTA MATARAM TAHUN 2020

Gora Wahyu Darma Saputra¹, Andi Anshari Bausad², Sri Erny Muliyan³,

¹ Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM UNDIKMA

^{2,3} Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM UNDIKMA

Email: Gorawahyu96@gmail.com

Abstrak: Latar belakang dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik kiper futsal SMA se-kota Mataram. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik kiper futsal SMA se-kota Mataram tahun 2020. Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu dengan metode tes perbuatan dan dokumentasi. Pemilihan sampel menggunakan metode *non random sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian dari serangkaian tes menunjukkan bahwa *bleep test* yang kurang sebanyak 33,33%, *whole body reaction* yang kurang sebanyak 33,33%, *shuttle run* yang kurang sebanyak 58,33%, dan kelentukan kategori yang kurang sebanyak 16,66%. Maka kesimpulannya adalah “kondisi fisik kiper futsal SMA se-kota Mataram tahun 2020 dikategorikan kurang”.

Kata kunci : Analisis Kondisi Fisik Kiper Futsal

Astaract:The background in this study is the physical condition of high school futsal goalkeepers in the city of Mataram. The purpose of this study was to determine the physical condition of high school futsal goalkeepers in Mataram in 2020. The research method used by researchers is the method of action tests and documentation. The sample selection used non-random sampling method with purposive sampling technique. Analysis of the data used in this study using quantitative descriptive analysis techniques with percentages. The results of a series of tests showed that 33.33% less *bleep test*, 33.33% less *whole body reaction*, 58.33% less *shuttle run*, and 16.66% less category flexibility. So the conclusion is "the physical condition of high school futsal goalkeepers in Mataram in 2020 is categorized as poor".

Key words: Futsal Goalkeeper Physical Condition Analysis

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Perkembangan futsal yang sangat pesat di Indonesia belum bisa diikuti dengan prestasi tingkat nasional maupun di internasional, ini disebabkan beberapa faktor antara lain: faktor teknik, faktor taktik, faktor fisik, dan faktor postur tubuh dan yang paling mendasar yaitu faktor pendanaan dan kurangnya pelatih profesional. Hendaknya faktor-faktor yang diatas perlu diperhatikan oleh para pemain, pelatih, pemerintah atau instansi-instansi yang terkait sehingga akan tercapai prestasi yang maksimal.

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Mereka yang turut mempopulerkan permainan futsal ini bukan tidak mungkin karena berkat latihan keras dan seriusnya dalam berbagai aspek. Futsal juga merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di Provinsi Nusa Tenggara Barat yang sangat digemari dikalangan masyarakat. Prestasi tertinggi yang pernah di torehkan oleh cabang olahraga futsal Nusa Tenggara Barat adalah ikut serta dalam ajang PON 2020 di Papua.

Perkembangan futsal di Nusa Tenggara Barat khususnya kota Mataram bisa dikatakan cukup baik dengan ditandai banyaknya club-club futsal dan pembinaan usia muda yang berkembang saat ini dan sudah banyaknya kejuaraan yang rutin digelar ditingkat sekolah menengah pertama atau

sekolah menengah atas. Selain itu banyaknya *event* nasional yang sering diadakan di tingkat sekolah menjadi semangat tersendiri bagi atlet-atlet futsal muda yang ada di kota Mataram.

Prestasi atlet-atlet muda pada cabang olahraga futsal di kota Mataram sendiri belum begitu optimal, banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut diantaranya, penguasaan teknik para atlit kita yang masih kalah dibanding atlit daerah-daerah lain, fasilitas dan sarana latihan yang masih kurang memadai. Oleh karena itu untuk mengembangkan permainan futsal di daerah kita ini perlu adanya dukungan dari pemerintah dan masyarakat sehingga permainan futsal ini lebih unggul dari olahraga-olahraga lainnya.

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Lhaksana (2011) futsal merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan

kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincuhan dalam waktu yang relatif lama.

Berdasarkan observasi dan hasil wawancara dengan pelatih yang peneliti lakukan pada kiper futsal SMA se - kota Mataram, pada banyak pertandingan yang peneliti amati bahwa kondisi fisik kiper futsal SMA se - Kota Mataram masih mengalami beberapa kekurangan, terutama dari segi kondisi fisiknya, hal ini menyebabkan pada kiper futsal di wilayah kita kalah bersaing dilihat dari segi daya tahan, kelentukan, kelincuhan, dan kecepatan reaksi masih terdapat banyak kekurangan sehingga salah satu yang harus dilakukan adalah mengetahui tingkat komponen kondisi fisik.

Berdasarkan kejadian yang terjadi di lapangan, peneliti menduga kondisi fisik (daya tahan, kelincuhan, kelentukan, dan kecepatan reaksi) kiper futsal SMA se - Kota Mataram yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Kiper Futsal SMA se - Kota Mataram Tahun 2020”.

Desain Penelitian

Penelitian deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, dan kejadian yang terjadi secara faktual, sistematis, dan akurat. Pada penelitian ini, penulis berusaha mendeskripsikan peristiwa yang menjadi pusat penelitian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut.

Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang tujuannya untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai setting sosial atau dimaksud untuk eksplorasi dan klarifikasi mengenai suatu fenomena atau kenyataan sosial, dengan jalan mendeskripsikan sejumlah variabel yang berkenaan dengan masalah dan unit yang diteliti antara fenomena yang diuji.

Berdasarkan pendapat di atas, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes perbuatan dan tes dokumentasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik kiper futsal SMA se – kota Mataram Tahun 2020.

Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi

yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan oleh peneliti adalah kiper futsal SMA se – kota Mataram sebanyak 28 orang. .

2. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2010) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini, pemilihan sampel menggunakan metode *non-random sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Hidayat (2017) *purposive sampling* adalah pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya.

Peneliti memilih kriteria kiper futsal yang akan diteliti berdasarkan kualitas atau karakteristik dari sampel yang akan diambil sebanyak 12 orang dari total kiper futsal SMA se – kota Mataram. Kualitas atau karakteristik yang dimaksud oleh peneliti, sebagai berikut:

- Berada dalam tim inti di sekolah yang ada di Kota Mataram.
- Memiliki tehnik dasar sebagai kiper futsal yang baik.
- Mengikuti *event-event* atau pertandingan antar sekolah yang sering diadakan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kondisi fisik kiper futsal SMA se – kota Mataram, yaitu dengan 4 (empat) *item* tes, dijelaskan sebagai berikut:

1. Tes Reaksi

Alat yang digunakan adalah *Whole Body Reaction*, jenis tes ini terdapat dua macam yaitu Visual dan Audiovisual. Jika visual hanya menggunakan alat indra penglihatan saja, yaitu dengan melihat cahaya pada alat tes. Disana terdapat tiga warna (*red, blue, and yellow*). Tetapi jika Audiovisual yaitu menggunakan mata dan telinga, karena yang akan terdapat dialat tes adalah suara dan cahaya. Prosedur pelaksanaan tes (visual) :



Gambar 3.1 *Whole Body Reaction* (data penulis)

- Alat on.
- Tester* berdiri pada alas tumpu yang tersedia.
- Pandangan kearah sensor yang akan mengeluarkan cahaya.
- Ketika lampu menyala, tester secepatnya melakukan reaksi dengan membuka kedua kaki atau mengeluarkan kedua kaki dari alas tumpu tadi.
- Satuan alat ini adalah detik.
- Dilakukan 3 kali diambil hasil yang terbaik.

Tabel 3.1 Norma *whole body reaction*

Kategori	Nilai
Istimewa	0,001 – 0,100
Bagus Sekali	0,101 – 0,200
Bagus	0,201 – 0
Cukup	0,301 – 0,400
Kurang	0,401 – 0,500
Kurang Sekali	0,501 – keatas

(Sumber; *respository.upi.edu*)

2. Tes Bleep

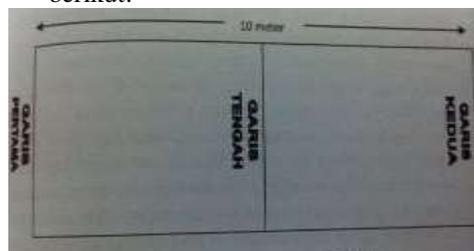
Prosedur pelaksanaan tes bleep adalah sebagai berikut:

- Tes bleep dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.
- Waktu setiap level 1 menit.
- Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.
- Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 7 kali bolak-balik.
- Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.
- Setiap jarak 20 meter telah ditepuh, dan pada setiap akhir level akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
- Start dilakukan dengan berdiri
- Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batar, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali kearah sebaliknya.
- Bila dua kali beruntun atlet tidak mampu mengikuti irama lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama

waktun lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk *cooling down*.

3. Mengukur Kelincahan

Tes yang digunakan adalah lari bolak-balik (*Shuttle Run*), prosedur palaksanaan tes lari bolak-balik (*Shuttle Run*) adalah sebagai berikut:



Gambar 3.2 *Shuttle Run* (Hulfian, 2014)

- Pada aba – aba “bersedia” setiap teste berdiri di belakang garis atau garis pertama di tengah lintasan.
- Pada aba-aba “siap” testee dengan start berdiri dan siap lari.
- Dengan aba-aba “ya” testee segera lari menuju garis kedua dan setelah melewati kedua garis kedua segera berbalik menuju garis start.
- Lari dari garis start atau garis pertama menuju ke garis start.
- Lari dari garis start atau garis pertama menuju ke garis kedua dan kembali ke garis start di hitung 1 kali.
- Pelaksanaan lari dilakukan sampai ke empat kalinya bolak – balik sehingga menempuh jarak 20 meter.
- Setelah melewati garis finish stopwatch dihentikan.

Tabel 3.12 *Norma Shuttle Run*

NO	Norma	Prestasi
1	BAIK SEKALI	Ke atas 12.10
2	BAIK	12.11-13.53
3	SEDANG	13.54-14.96
4	KURANG	14.97-16.39
5	KURANG SEKALI	16.40-Ke bawah

(Sumber; *Hulfian, 2014*)

4. Kelentukan

Pengukuran fleksibilitas togok dilakukan dengan menggunakan tes duduk raih ujung kaki (*sit and reach*).

- Alat yang digunakan adalah: sit n reach tes



Gambar 3.3 *sit and reach* (sumber: <https://perfbetter.co.uk/product/sit-and-reach-box/>)

- 2) Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:
 - a. Letakkan meteran batang (*yardstick*) di lantai, beri pita melintang pada inci ke 15.
 - b. Atlet duduk dengan tungkai lurus dan meteran berada di antara kedua tungkai. Letakan tumit di atas pita melintang,
 - c. Titik nol meteran berada di sudut selangkangan.
 - d. Atlet menggerakkan togok ke depan secara perlahan – lahan semaksimal mungkin.
 - e. Lengan paralel dengan tungkai dan ujung jari menyentuh meteran.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa teknik tes perbuatan dan tehnik dokumentasi. Tes perbuatan yakni tes yang penugasannya disampaikan dalam bentuk lisan atau tertulis dan pelaksanaan tugasnya dinyatakan dengan perbuatan atau penampilan dan tehnik dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan kepada subjek penelitian, melainkan kepada dokumen-dokumen tertentu. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013). Pada saat mengambil data, diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk menghindari resiko terkena cedera saat melakukan tes, untuk kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes. Setiap item tes dilakukan sebanyak 3 kali tes dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik. Testi melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua kalinya melakukan tes mulai dari awal.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang Kondisi Fisik Kiper Futsal SMA Se – Kota Mataram Tahun 2020. Adapun teknik analisis data yang digunakan

adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Statistik deskriptif adalah statistik yang 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 (Sugiyono, 2013).

Setelah diketahui kondisi fisik atlet kiper futsal SMA se - kota *Mataram*, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan menggunakan rumus persentase. Menurut (Arikunto, 2011) rumus persentase yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah respon

Deskripsi data

Data-data yang diperoleh dalam pelaksanaan penelitian ini adalah data mengenai lokasi penelitian, waktu penelitian serta nama dan jumlah kiper futsal SMA se-kota Mataram Tahun 2020 yang menjadi subjek penelitian. Data-data dari tes kondisi fisik kiper futsal SMA se-kota Mataram merupakan data mentah dari hasil tes. Dari data hasil tes yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

Penelitian dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 23 April dan hari Senin tanggal 27 April 2020 dengan jumlah sampel yaitu 12 orang kiper futsal SMA se-kota Mataram. Untuk penelitian pertama dilakukan penelitian pengambilan data *test bleep* dan *shuttel run*, penelitian kedua dilakukan pengambilan data tes *whole body reaction* dan tes kelentukan.

Penelitian dilaksanakan di Mataram futsal center dan laboratorium FIKKM UNDIKMA. Subyek penelitian ini adalah kiper futsal SMA se-kota Mataram yang berjumlah 12 orang. Hasil analisis kondisi fisik kiper futsal SMA se-kota Mataram, akan diuraikan secara rinci dalam data berikut ini :

Bleep test

Tabel 4.1 hasil analisis bleep test

No	Nama	Usia	Score test	Keterangan
1	Acil	16	34,7	Sedang
2	Fikri	17	41,1	Sedang
3	Irgi	15	33,9	Sedang

4	Akmal	16	38,9	Sedang
5	Ahmad	15	30,6	Kurang
6	Rizal	16	32,4	Kurang
7	Rangga	16	36,8	Sedang
8	Hadi	17	42,9	Baik
9	Rendi	15	31,4	Kurang
10	Andre	16	38,2	Sedang
11	Bagus	16	35,7	Sedang
12	Dimas	15	30,2	Kurang

Setelah data dikelompokkan dalam masing – masing kategori langkah selanjutnya menghitung persentase dari setiap kategori menggunakan rumus persentase, $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Tabel 4.2 hasil persentase *bleep test*

KATEGORI	JUMLAH TESTI	PERSENTASE
KURANG SEKALI	-	-
KURANG	4	33,33
SEDANG	7	58,33
BAIK	1	8,33
BAIK SEKALI	-	-
JUMLAH	12	100

Tabel diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik dalam bleep test kiper futsal SMA se-kota Mataram Tahun 2020. Kategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33%, kategori sedang sebanyak 7 orang dengan persentase 58,33%. kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%.

Whole body reaction

Tabel 4.3 Hasil analisis *whole body reaction*

No	Nama	Usia	Score test	Keterangan
1	Acil	16	0,554	Kurang sekali
2	Fikri	17	0,248	Cukup
3	Irgi	15	0,180	Bagus sekali
4	Akmal	16	0,441	Kurang
5	Ahmad	15	0,224	Bagus
6	Rizal	16	0,204	Bagus
7	Rangga	16	0,211	Bagus
8	Hadi	17	0,534	Kurang sekali
9	Rendi	15	0,425	Kurang
10	Andre	16	0,341	Cukup
11	Bagus	16	0,446	Kurang
12	Dimas	15	0,487	Kurang

Setelah data dikelompokkan dalam masing – masing kategori langkah selanjutnya menghitung persentase dari setiap kategori menggunakan rumus persentase, $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ Tabel 4.4 Hasil persentase *whole body reaction*

KATEGORI	JUMLAH TESTI	PERSENTASE
KURANG SEKALI	2	16,66
KURANG	4	33,33
CUKUP	2	16,66
BAGUS	3	25
BAGUS SEKALI	1	8,33
JUMLAH	12	100

Tabel diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik dalam test whole body reaction kiper futsal SMA se-kota Mataram Tahun 2020. Kategori kurang sekali sebanyak 2 orang dengan persentase 16,66%, kategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33%, kategori cukup sebanyak 2 orang dengan persentase 16,66%, kategori bagus sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kategori bagus sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%.

*Shuttel run*Tabel 4.5 Hasil analisis *shuttel run*

No	Nama	Usia	Score test	Keterangan
1	Acil	16	15,10	Kurang
2	Fikri	17	13,55	Sedang
3	Irgi	15	15,14	Kurang
4	Akmal	16	16,47	Kurang sekali
5	Ahmad	15	16,05	Kurang
6	Rizal	16	15,16	Kurang
7	Rangga	16	15,47	Kurang
8	Hadi	17	13,40	Baik
9	Rendi	15	14,50	Sedang
10	Andre	16	15,55	Kurang
11	Bagus	16	14,30	Sedang
12	Dimas	15	16,20	Kurang

Setelah data dikelompokkan dalam masing – masing kategori langkah selanjutnya menghitung persentase dari setiap kategori menggunakan rumus persentase, $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ Tabel 4.6 Hasil persentase *shuttel run*

KATEGORI	JUMLAH TESTI	PERSENTASE
KURANG SEKALI	1	8,33
KURANG	7	58,33
SEDANG	3	25
BAIK	1	8,33
BAIK SEKALI	-	-
JUMLAH	12	100

Tabel diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik dalam shuttel run kiper futsal SMA se-kota

Mataram Tahun 2020. Kategori kurang sebanyak 7 orang dengan persentase 58,33%, kategori sedang sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33% dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%.

Kelentukan

Tabel 4.7 Hasil analisis tes kelentukan

No	Nama	Score test	Keterangan
1	Acil	17	Baik
2	Fikri	17	Baik
3	Irgi	16,5	Baik
4	Akmal	15	Cukup
5	Ahmad	14	Cukup
6	Rizal	13	Kurang
7	Rangga	17	Baik
8	Hadi	15,5	Cukup
9	Rendi	14	Cukup
10	Andre	15	Cukup
11	Bagus	17	Baik
12	Dimas	12	Kurang

Setelah data dikelompokkan dalam masing – masing kategori langkah selanjutnya menghitung persentase dari setiap kategori menggunakan rumus persentase, $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ Tabel 4.8 Hasil persentase tes kelentukan

KATEGORI	JUMLAH TESTI	PERSENTASE
KURANG SEKALI	-	-
KURANG	2	16,66
CUKUP	5	41,66
BAIK	5	41,66
BAIK SEKALI	-	-
JUMLAH	12	100

Tabel diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik dalam tes kelentukan kiper futsal SMA se-kota Mataram Tahun 2020. Kategori kurang sebanyak 2 orang dengan persentase 16,66%, kategori cukup sebanyak 5 orang dengan persentase 41,66%, dan kategori baik sebanyak 5 orang dengan persentase 41,66%.

Pembahasan

Sesuai dengan kenyataan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal kiper futsal dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu seperti teknik, taktik, mental serta yang paling utama adalah faktor kondisi fisik yang meliputi kemampuan kelincahan, daya tahan, reaksi dan kelentukan. Item tersebut merupakan bagian terpenting dalam kondisi fisik kiper futsal dengan memiliki 4 item tersebut maka kiper dapat melakukan segala gerakan dengan baik dan tepat

dimana dalam pertandingan kiper dituntut untuk bergerak lebih cepat dan tepat dikarenakan lapangan yang kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dibandingkan dengan sepak bola.

Metode *whole body reaction*, *bleep test*, *shuttle run*, dan *sit-reach* merupakan salah satu metode tes fisik yang dilakukan oleh para pelatih saat ini yang mengarah pada dasar ketahanan fisik dan khususnya meningkatkan reaksi, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan.

Pentingnya melakukan *tes whole body reaction*, *bleep tes*, *shuttle run*, dan *sit-reach* ini sudah terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan. Dimana *tes whole body reaction*, *bleep tes*, *shuttle run*, dan *sit-reach* efektif untuk mengetahui kemampuan reaksi, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Kemampuan reaksi, kecepatan dan kelentuan sangatlah penting bagi kiper futsal karena apabila pemain tidak memiliki reaksi, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan yang baik maka kiper tersebut akan cenderung menurunnya performa seorang kiper. Berikut ini adalah hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti:

a. *Bleep test*

Berdasarkan penelitian kondisi fisik dalam hal *bleep test*, dapat dikategorikan kiper futsal SMA se-kota Mataram tahun 2020 yang berjumlah 12 orang kiper dan dilakukan pengumpulan data, bahwa jumlah kiper yang dikatakan kurang sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33%. kategori sedang sebanyak 7 orang dengan persentase 58,33%. kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%. Sehingga dari persentase diatas, daya tahan yang dimiliki kiper futsal SMA se-kota Mataram tahun 2020 dikategorikan sedang.

b. *Whole body reaction*

Berdasarkan penelitian kondisi fisik dalam hal *whole body reaction*, dapat dikategorikan kiper futsal SMA se-kota Mataram tahun 2020 yang berjumlah 12 orang kiper dan dilakukan pengumpulan data, bahwa jumlah kiper yang dikatakan kurang sekali sebanyak 2 orang dengan persentase 16,66%, kategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33%, kategori cukup sebanyak 2 orang dengan persentase 16,66%, kategori bagus sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kategori bagus sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%. Sehingga dari persentase diatas, reaksi yang dimiliki kiper futsal SMA se-kota Mataram tahun 2020 dikategorikan kurang.

c. *Shuttel run*

Penelitian kondisi fisik dalam hal *shuttel run*, dapat dikategorikan kiper futsal SMA se-kota Mataram tahun 2020 yang berjumlah 12 orang kiper dan dilakukan pengumpulan data, bahwa jumlah kiper yang dikatakan kurang sebanyak 7 orang dengan

persentase 58,33%, kategori sedang sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%, dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%. Sehingga dari persentase diatas, kelincahan yang dimiliki kiper futsal SMA se-kota Mataram tahun 2020 dikategorikan kurang.

d. *Kelentukan*

Berdasarkan penelitian kondisi fisik dalam hal kelentukan, dapat dikategorikan kiper futsal SMA se-kota Mataram tahun 2020 yang berjumlah 12 orang kiper dan dilakukan pengumpulan data, bahwa jumlah kiper yang dikatakan kurang sebanyak 2 orang dengan persentase 16,66%, kategori cukup sebanyak 5 orang dengan persentase 41,66%, dan kategori baik sebanyak 5 orang dengan persentase 41,66%. Sehingga dari persentase diatas, kelincahan yang dimiliki kiper futsal SMA se-kota Mataram tahun 2020 dikategorikan cukup.

Kesimpulan

Berdasarkan pada analisis data di atas yang diperoleh dari ke empat tes tersebut, kiper futsal SMA se-kota Mataram Tahun 2020 dikategorikan kurang. Dari ke empat macam tes tersebut *bleep test* yang kurang sebanyak 33,33%, *whole body reaction* yang kurang sebanyak 33,33%, *shuttle run* yang kurang sebanyak 58,33%, dan kelentukan kategori yang kurang sebanyak 16,66%. Dari hasil tes tersebut dikarenakan kiper futsal SMA se-kota Mataram jarang sekali memperhatikan kondisi fisik mereka yang menyebabkan kondisi fisik yang dimiliki kiper kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. <https://performerbetter.co.uk/product/sit-and-reach-box/> (online), Diakses tanggal 6 Maret 2020 pukul 21.30
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fenanlampir, A. F. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hendriawan, I. 2014. *Hubungan Whole Body Reaction Time Dengan Antisipasi Penjaga Gawang Pada Saat Tendangan Penalty Dalam Olahraga Sepakbola* (online). http://respository.upi.edu/13638/6/S_IKOR_1104296_Chapter3.pdf, Diakses tanggal 6 Maret 2020 pukul 21.10
- Hidayat, A. 2017. *Penjelasan Teknik Purposive Sampling Lengkap* (online). <http://www.statitikian.com/2017/06/penjelasan-teknik-purposive-sampling.html?amp>, Diakses tanggal 6 Maret 2020 pukul 21.00
- Hulfian, L. 2014. *Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Mataram: Lembaga Penelitian dan Pendidikan Mandala.
- Lhaksana, J. 2011. *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Maliki, O. 2017. Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2.
- Musfiqon. 2012. *Pengembangan Media Belajar dan Sumber Belajar*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Nala, I. 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Prss.
- Sugiyono. 2013. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Belajar Analisis Data Sampel*. Bandung: Alfabeta
- Sumanto. 2014. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Yogyakarta: CAPS (Center Of Academic Publishing Service).