

---

## **Status Kebugaran Jasmani pada Kiper Tim Futsal Amatir Kota Malang**

### ***Physical Fitness Status Of Futsal Team Goalkeepers Malang City Amateur***

**Muhammad Husein Maulana Syauqi<sup>1</sup>, Slamet Raharjo<sup>2</sup>, Nanang Tri Wahyudi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Program studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia*

#### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran dari kiper tim futsal amatir yang eksis di Kota Malang agar selalu bisa tampil optimal dalam tiap latihan maupun pertandingan,. Penelitian ini memiliki jumpal sampel 12 orang kiper dari 3 tim berbeda yaitu Black Panther FC, Wakanda Family dan Rodali FC, dengan teknik deskriptif kuantitatif untuk pemaparan datanya, tes dengan 5 unsur berbeda yang dibutuhkan untuk menunjang kebugaran kiper, dimulai dari tes kelincahan dikategorikan “kurang” dengan presentasi 36.7% dari 12 sampel yang mengikuti tes. Kekuatan mendapatkan presentasi yang terbilang tinggi yaitu 88.3% yang menyatakan kategori “baik sekali”. Lalu hasil yang didapatkan dari tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *vertical jump*, didapatkan seluruh sampel mendapat nilai tes berkategori “kurang” dengan persentase 36.7%. Tes kelentukan yang menggunakan *side split test*, didapatkan hasil dengan kategori “sedang/rata-rata” dengan presentasi 51.7%. Hasil dari tes koordinasi mata dan tangan atau ketangkasan dengan menggunakan *wall pass*, berkategori “baik sekali” dengan presentasi 86.7%. Hasil untuk kebugaran jasmani menyeluruh para kiper dapat dipaparkan berkategori “sedang/rata-rata” dengan persentase 60.0%, dengan rincian 3 kiper dengan persentase 25.0% berkategori “baik”, 6 kiper dengan persentase 50.0% berkategori “sedang/rata-rata”, 3 kiper dengan persentase 25% berkategori “kurang” dan tidak ada yang berkategori “baik sekali” dan “kurang sekali”.

**Kata kunci:** Kebugaran jasmani; Kiper; Futsal

#### **Abstract**

*This research aims to determine the fitness level of the amateur futsal team goalkeepers that exist in Malang City so that they can always perform optimally in every practice or match. This research has a sample of 12 goalkeepers from 3 different teams, namely Black Panther FC, Wakanda Family and Rodali FC, with a quantitative descriptive technique for data presentation, tests with 5 different elements needed to support goalkeeper fitness, starting from an agility test categorized as "less " with a presentation of 36.7% of the 12 samples that took the test. The strength of getting a relatively high presentation is 88.3% which states the "very good" category. Then the results obtained from the leg muscle explosive power test using a vertical jump, it was found that all samples received test scores in the "less" category with a percentage of 36.7%. The flexibility test using the side split test, obtained results in the "moderate/average" category with a presentation of 51.7%. The results of the hand-eye coordination test or*

*dexterity using the wall pass were in the "very good" category with an 86.7% presentation. The results for the overall physical fitness of the goalkeepers can be described in the "moderate/average" category with a percentage of 60.0%, with details of 3 goalkeepers with a percentage of 25.0% in the "good" category, 6 goalkeepers with a percentage of 50.0% in the "moderate/average" category, 3 goalkeepers with a percentage of 25% are in the category of "poor" and none are in the category of "very good" and "very poor".*

**Keywords:** Physical fitness; Goalkeeper; Futsal



## PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan bola cepat, dimana yang utama adalah feeling terhadap bola, bagaimana pemain menggunakan feeling pada saat menyentuh bola dengan kakinya. (Murhananto, 2006). Perbedaannya terletak pada luas lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu bermain dan jumlah pemain utama atau pemain yang dipasang dalam setiap permainan, total 5 orang, dengan berbagai posisi yaitu *Goal Keeper* (Kiper) memiliki tugas menjaga gawang agar bola tidak masuk ke gawang, *Anchor* (Pemain yang bertugas dalam menjaga permainan bertahan dan juga pengatur serangan), *Flank* (Pemain yang bergerak disisi sayap kanan dan kiri) bertugas sebagai penghubung bola, dan yang terakhir *Pivot* (Pemain depan) bertugas menyelesaikan peluang hingga terciptanya sebuah gol (Sidik, 2019).

Kiper atau penjaga gawang menjadi tembok terakhir yang akan menghalau bola agar tidak masuk ke gawang, tindakan yang diambil untuk menghalau bola menjadi hal yang harus dikuasai oleh kiper futsal. Penggambaran tindakan penjaga gawang dipertandingan futsal dicirikan oleh tindakan tertentu menilai efisiensi mereka dalam hal ofensif dan tujuan defensif dikejar oleh penjaga gawang, yaitu menjaga bola, mendapatkan playfield dengan bola, menciptakan situasi mencetak gol, mencetak gol dan mencegah situasi seperti itu (Szwarc at al., 2014).

Kiper diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang baik dan kemampuan dasar bermain futsal yang baik pula. Pegangan, posisi, perpindahan, jejak kaki tinggi, sedang dan rendah, pencopotan, peluncuran, pintu keluar gawang, pertahanan dengan kaki, dan lebih banyak lagi dasar-dasar pemain lapangan seperti passing, penerimaan, dan tendangan (Fonseca, 2001). Dalam pertandingan futsal, kelincihan mendominasi kiper agar bisa melakukan pertahanan dan mencegah bola masuk ke gawangnya. Analisis kebugaran jasmani yang dilakukan Cardoso at al. (2017), menyatakan bahwa analisis kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui penerapan berbagai jenis tes, termasuk tes yang

dapat mengevaluasi beberapa kualitas fisik penjaga gawang, seperti kelincahan, kekuatan, ketahanan otot lokal, kelentukan, dan lain-lain, tetapi melatih kelincahan menjadi hal yang diprioritaskan.

Dalam jalannya pertandingan, penjaga gawang perlu merespon secara instan dan handal, dalam menggunakan daya ledak, akselerasi tubuh, kelincahan, ketangkasan dan fleksibilitas yang berubah dalam intensitas tergantung pada atribut penjaga gawang individu dan posisi awal aslinya (Rebelo at al., 2016), diperkuat oleh penelitian yang menambahkan bahwa, penjaga gawang juga perlu mengembangkan daya ledak untuk ketinggian dan jarak melintasi gawang. Daya ledak adalah permintaan utama untuk tingkat tinggi (López Fernández J at al., 2018) dan Kekuatan sangat penting untuk menyelam, memblokir dan membelokkan tembakan ke gawang dan mengembangkan kekuatan membantu menghasilkan keterampilan ini lebih cepat (Rebelo at al., 2016).

Dengan mempertimbangkan penemuan data yang peneliti temukan dan memperhatikan keadaan tim Kota Malang, akan diambilnya sampel dari 3 tim amatir yang eksis dikota malang, yaitu: 1). Black Panther FC Kota Malang, 2). Rodali FC, 3). Wakanda Family, dikarenakan ketiga tim dinilai berkecimpung di level yang sama dan sering bertanding di turnamen yang sama, diadakannya penelitian ini agar dapat dijadikan patokan saat memberikan program latihan dikemudian hari oleh para tim pelatih, khususnya pelatih kiper, dikarenakan program yang diberikan oleh pelatih merupakan latihan – latihan dasar dan tidak melatih kebugaran jasmani yang dominan pada kiper, maka langkah yang diambil peneliti adalah, peneliti akan melakukan beberapa tes yang mencakup kebugaran jasmani kiper yang dominan, dengan rincian: a). Tes kelincahan menggunakan *Illinois agility test* (IAT), b). Tes kekuatan otot lengan menggunakan *push up* selama 30 detik, c). Tes daya ledak menggunakan *Vertical jump test*, d). Tes kelentukan menggunakan *side split test*, e). Tes ketangkasan menggunakan *wall pass*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif berupa rancangan Non Eksperimental, Menurut Siyoto & Sodik (2015) penelitian deskriptif kuantitatif berupa rancangan Non Eksperimen yaitu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan tentang keadaan atau kondisi sebenarnya yang ada di lapangan dalam fenomena yang akan diteliti menggunakan media perhitungan angka sehingga memberikan kesan lebih mudah ditangkap maknanya oleh yang membutuhkan informasi tentang persoalan-persoalan tersebut. Pada jenis penelitian ini digunakan penelitian kuantitatif dalam bentuk tes untuk memperkaya data penelitian, karena data yang diperoleh merupakan data numerik. Rancangan atau pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan survey yang mengumpulkan data satu atau lebih variabel dari anggota populasi untuk menentukan status populasi dalam melakukan penelitian. Tes akan dilakukan pada 14 Mei 2023 di halaman Graha Cakrawala Universitas Negeri Malang dengan serangkaian tes berupa: a). Tes kelincahan menggunakan *Illinois agility test* (IAT), b). Tes kekuatan otot lengan menggunakan *push up* selama 30 detik, c). Tes daya ledak menggunakan *Vertical jump test*, d). Tes kelentukan menggunakan *side split test*, e). Tes ketangkasan menggunakan *wall pass*.

Metode sampling adalah metode pengambilan sampel untuk menentukan tema yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik yang disebut sampling bertarget (non-random sampling) digunakan dalam penelitian ini. Teknik ini dipilih karena peneliti ingin memilih subyek sebagai sampel yang didasarkan tujuan dari penelitian tersebut. Jika populasi lebih atau sama dengan 100 orang maka sampel dapat diambil sebanyak 10%-15% atau 20%-25% dari populasi (Arikunto, 2019). Berdasarkan perhitungan dapat diambil 15% dari jumlah populasi dan ditemukan subjek dengan jumlah 12 kiper futsal Kota Malang, yang diambil dari 3 tim yang berbeda, dengan kriteria dibawah ini:

### 1. Kriteria inklusi

Dalam penelitian inklusi subjek yang ditentukan adalah sebagai berikut:

- a. Laki-laki
- b. Usia 18-23 tahun
- c. Tergabung dalam tim Futsal Black Panther Fc, Rodali Fc dan Wakanda Family
- d. Pemain masih aktif latihan
- e. Pemain bersedia menjadi subjek penelitian dan dibuktikan dengan penandatanganan surat kesediaan menjadi subjek

### 2. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan ciri anggota yang tidak dapat diambil sampel. Untuk kriteria eksklusi adalah sebagai berikut:

- a. Tidak bersedia menjadi subjek
- b. Sampel mengalami cedera saat melakukan latihan
- c. Sampel tidak aktif pada latihan rutin

Jika data sudah terkumpulkan, langkah berikutnya mengelompokkan data sesuai norma tingkat kebugaran jasmani pada para kiper, sehingga dari data tersebut dapat dibuat kesimpulan. Untuk mengetahui klasifikasi dicocokkan dengan tabel klasifikasi umur 18 – 23 tahun sebagai berikut:

**Tabel 1. Norma Kalsifikasi**

No	Jumlah	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang

**(Ngabidin, 2021)**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengkaji dan mendapatkan informasi mengenai tingkat kondisi fisik dari para kiper Black Panther FC, Rodali FC dan Wakanda Family, maka analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif presentase. Sebelum data yang diperoleh dari hasil penelitian, maka data tersebut dikonversikan kedalam norma yang ada. Adapun rumus yang digunakan untuk mengolah data (Anas Sudijono, 2012) adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

- P : Angka Presentase  
F : Frekuensi Yang Sedang Dicari Presentasinya  
N : Jumlah Frekuensi Atau Banyaknya Individu  
100% : Bilangan Konstan

## **HASIL**

Hasil penelitian ini didapat dari tes yang diberikan pada para sampel, tes yang digunakan meliputi: a). Tes kelincahan menggunakan *Illinois agility test (IAT)*, b). Tes kekuatan otot lengan menggunakan *push up* selama 30 detik, c). Tes daya ledak menggunakan *Vertical jump test*, d). Tes kelentukan menggunakan *side split test*, e). Tes ketangkasan menggunakan *wall pass*. Disajikan tabel dengan data untuk mengetahui keterbatasan sampel yang mengikuti serangkaian tes yang diberikan, disajikan sebagai berikut:

### 3.1.1 Data Demografis

**Tabel 3.1 Data Demografis**

	Nilai	F	mean	median	modus
Usia	18-23	12	21	60	168
Berat badan	49-80	12	20	58	168
Tinggi badan	158-178	12	22	60	168

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengkaji dan mendapatkan informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani pada kiper futsal tim amatir kota Malang, maka analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif presentase.

### 3.1.2 Hasil tes *Illinois agility test*

**Tabel 3.2 Hasil tes *Illinois agility test***

Kategori	Skor	Interval	Frekuensi	Skor hasil	Skor maksimal	Persentase
baik sekali	5	<15,2 detik	0	0	0	0.0%
baik	4	15,2 - 16,1 detik	0	0	0	0.0%
Sedang	3	16,2 - 18,1 detik	4	12	20	33.3%
Kurang	2	18,2 - 19,3 detik	5	10	25	41.7%
kurang sekali	1	> 19,3 detik	3	0	15	25.0%
Jumlah			12	22	60	100%
Rata-rata				36.7%	KURANG	

Dapat dilihat dari paparan tabel 4.2 dapat dilihat dari tes kecepatan menggunakan *Illinois Agility Test* yang diterapkan pada tiap kiper,

didapatkan hasil dengan kategori “kurang” dengan presentasi 36.7% dari 12 sampel yang mengikuti tes.

### 3.1.3 Hasil tes *push up*

**Tabel 3.3 Hasil tes *push up***

Kategori	Skor	Interval	Frekuensi skor hasil	skor maksimal	Persentase	
baik sekali	5	>27	8	40	66.7%	
baik	4	24-27	1	4	8.3%	
Sedang	3	20-23	3	9	25.0%	
Kurang	2	16-19	0	0	0.0%	
kurang sekali	1	<16	0	0	0.0%	
Jumlah			12	53	60	100%
Rata-rata				88.3%	Baik Sekali	

Dengan hasil yang dapat dilihat dari tabel 4.3, tes kekuatan dengan menggunakan *push up*, didapatkan presentasi yang terbilang tinggi yaitu 88.3% yang menyatakan kategori “baik” dari 12 sampel yang mengikuti tes ini.

### 3.1.4 Hasil tes *Vertical Jump test*

**Table 3.4 Hasil tes *Vertical Jump test***

Kategori	Skor	Interval	Frekuensi skor hasil	skor maksimal	Persentase
baik sekali	5	>70	0	0	0.0%
baik	4	60-70	0	0	0.0%
Sedang	3	50-59	0	0	0.0%
Kurang	2	40-49	11	22	91.7%

kurang sekali	1	<40	1	0	5	8.3%
Jumlah			12	22	60	100%
Rata-rata				36.7%	KURANG	

Hasil yang didapatkan dari tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *vertical jump* dapat dilihat di tabel 4.4, didapatkan seluruh sampel mendapat nilai tes berkategori “kurang” dengan 36.7%.

### 3.1.5 Hasil tes *Side Split Test*

**Table 3.5 Hasil tes *Side Split Test***

Kategori	Skor	Interval	Frekuensi	skor hasil	skor maksimal	Persentase
baik sekali	5	<11 cm	0	0	0	0.0%
baik	4	11-25 cm	4	16	20	33.3%
Sedang	3	26-35 cm	3	9	15	25.0%
Kurang	2	36-40 cm	3	6	15	25.0%
kurang sekali	1	> 40 cm	2	0	10	16.7%
Jumlah			12	31	60	100%
Rata-rata				51.7%	SEDANG	

Dari tabel 4.5 yang memaparkan tes kelentukan menggunakan *side split test*, didapatkan hasil dengan kategori “sedang” dengan presentasi 51.7%.

### 3.1.6 Hasil tes *Wall Pass*

**Table 3.6 Hasil tes *Wall Pass***

Kategori	skor	Interval	Frekuensi	skor hasil	skor maksimal	Persentase
baik sekali	5	> 35	5	25	25	41.7%
baik	4	30 – 35	6	24	30	50.0%
Sedang	3	25 – 29	1	3	5	8.3%
Kurang	2	20 – 24	0	0	0	0.0%
kurang sekali	1	< 20	0	0	0	0.0%
Jumlah			12	52	60	100%
Rata-rata				86.7%	BAIK SEKALI	

Dari tabel 4.6 diatas telah ditampilkan hasil dari tes koordinasi mata dan tangan atau ketangkasan dengan menggunakan *wall pass*, berkategori “baik sekali” dengan presentasi 86.7%.

### 3.1.7 Klasifikasi Hasil Data Kebugaran Jasmani

**Tabel 3.7 klasifikasi kebugaran jasmani**

NO	NILAI TOTAL	FREKUENSI	skor hasil	skor maksimal	PERSENTASE
1	22 – 25	0	0	0	0.0%
2	18 – 21	3	12	15	25.0%
3	14– 17	6	18	30	50.0%
4	10 – 13	3	6	15	25.0%
5	5 – 9	0	0	0	0.0%
	TOTAL	12	36	60	100%
	Rata-rata		60.0%	SEDANG	

Dari paparan tabel di atas di dapatkan hasil berkategori “sedang/rata-rata” dengan persentase 60.0%, 3 kiper dengan persentase 25.0% berkategori “baik”, 6 kiper dengan persentase 50.0% berkategori

“sedang/rata-rata”, 3 kiper dengan persentase 25% berkategori “kurang” dan tidak ada yang berkategori “baik sekali” dan “kurang sekali”.

## PEMBAHASAN

Didapatkannya hasil persentase 36.7% dengan kategori “kurang” sebagai rata-rata yang dihasilkan keseluruhan nilai tes *Illinois agility test* dapat memberikan data yang dapat dipertimbangkan oleh tim pelatih untuk melakukan pembenahan dalam program latihan khususnya latihan pada kiper, karena kebanyakan tim - tim amatir menggunakan pemanasan menyeluruh termasuk juga pada kiper agar mempersingkat waktu, ini mungkin juga menjadi faktor, mengapa kelincahan para kiper masih terbilang kurang. Walau mungkin tidak terlihat pada saat latihan, bisa saja saat pertandingan kiper berada pada posisi performa yang kurang, dan tidak dapat memaksimalkan dirinya pada pertandingan tersebut. Didapatkan hasil yang kurang dari para kiper dapat disebabkan oleh kelelahan berlebih atau juga genetik yang itu diluar kemampuan peneliti, menurut penelitian Primadi (2021) Faktor keturunan atau *genetic* sulit dikendalikan karena setiap individu memiliki variasi genetik yang dapat mempengaruhi respon seseorang terhadap olahraga. Kelelahan subjek tidak dapat dikontrol dengan baik karena kegiatan ekstra belajar tidak dapat diperhitungkan. Jika ingin mendapatkan penampilan maksimal didalam sebuah pertandingan, dibutuhkan pelatihan yang rutin untuk meningkatkan kondisi fisik, ini dapat dilakukan oleh para kiper dengan arahan dari pelatih khususnya pelatih kiper yang bertugas mengoptimalkan performa dari para kiper.

Didapati hasil rata – rata kekuatan para kiper dengan kategori “baik sekali” dengan persentase 88.3%, didapatkan nilai tinggi ini ada faktor latihan berupa *push up* dan latihan *blocking* menggunakan tangan untuk memperkuat pertahanan kiper, serta latihan lempar jarak jauh maupun dekat untuk melatih distribusi serangan yang optimal. Pemberian latihan yang teratur dapat menyebabkan hipertrofi pada fisiologi otot. Munculnya hipertrofi otot disebabkan oleh peningkatan jumlah miofibril pada serat

otot dan peningkatan kepadatan kapiler pada serat otot. Pertambahan jumlah serabut otot terjadi pada bagian kedutan cepat, atau sering disebut dengan serabut otot putih. ini mengakibatkan terjadi kenaikan kecepatan dalam berkontraksi otot (Fahlefi, 2021). Secara fisiologis, kekuatan otot mengacu pada kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kontraksi maksimal tunggal di bawah tekanan atau beban. Secara mekanisnya, kekuatan otot didefinisikan sebagai kekuatan yang dapat dihasilkan oleh otot atau kelompok otot dalam satu kontraksi maksimal. Kekuatan otot penting untuk semua orang (Pasaribu, 2020). Tahanan yang disinggung dalam hal ini adalah tembakan bola kegawang, yang di halau oleh kiper agar tidak terjadi gol.

Hasil tes yang diperoleh para kiper dari tes daya ledak menggunakan tes *vertical jump* mendapatkan persentase yang rendah yaitu 36.7% yang berkategori “kurang”, disinyalir faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai seperti berat badan, tinggi badan, kegiatan diluar latihan dan pola makan subjek, tetapi faktor-faktor diatas menjadi batasan dalam penelitian ini, seperti paparan dari Sharkley (2011) menjelaskan power atau daya ledak yaitu kekuatan maksimum yang dapat diberikan atau ditimbulkan dalam satu kontraksi. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot meliputi resistensi, ukuran atau luas penampang, jumlah rata-rata serat yang berkontraksi dan keadaan kontraksi (panjang, kelelahan), keuntungan dari mekanis dari tulang pengangkat. Juga, lebih banyak perhatian harus diberikan pada beberapa faktor lain seperti jenis kelamin, usia dan jenis serat. Untuk itu, diharap pelatih membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan daya ledak bagi para kiper, agar dapat bersaing saat bola-bola udara datang saat serangan dan juga serangan-serangan mendarat yang mengharuskan kiper melompat kekanan dan kekiri.

Didapatkannya hasil tes kelentukan yang menyatakan kategori “sedang/rata-rata” yang didapatkan oleh kiper saat tes, mengaju pada faktor latihan yang diberikan oleh tim pelatih yang terbilang tersampaikan

tetapi menurut peneliti ada beberapa faktor lain saat latihan dan pertandingan yang mempengaruhi kiper tidak mampu memaksimalkan kelentukan yang ada, yaitu takut untuk jatuh dan berfokus pada kaki terkuat saja yang dapat memblock serangan yang datang, latihan yang rutin dan benar dapat menjadi solusi yang harus dipertimbangkan oleh tim pelatih dengan baik, agar para kiper dapat memaksimalkan kelentukannya. Menurut Bompaa (1999) Keberhasilan gerakan ini bergantung pada amplitudo, atau rentang gerak sendi yang harus melebihi fleksibilitas yang diperlukan untuk bergerak. Jadi jelas bahwa kelenturan berperan penting dalam mempelajari keterampilan dan mengoptimalkan keterampilan fisik lainnya, bahkan mengembangkan keterampilan, kecepatan, kelenturan menjadi faktor penentu keberhasilan kecepatan. Dengan kata lain tanpa kelenturan, kecepatan tidak berkembang secara optimal.

Didapatkannya Hasil rata – rata nilai dari tes koordinasi mata dan tangan atau ketangkasan dengan menggunakan *wall pass*, berkategori “baik sekali” dengan presentasi 86.7%. Ini nilai yang tinggi yang dapat dicapai dengan latihan rutin yang benar dan akhirnya tersampaikan dan membuahkan hasil dari para kiper, latihan yang dilakukan dengan sungguh – sungguh oleh para kiper dan dipantau langsung oleh tim pelatih dapat menjaga hasil ini terjaga dengan harapan kiper tetap pada kondisi maksimal saat sesi latihan maupun dalam pertandingan atau bahkan bisa mendapat nilai lebih, tergantung pada porsi latihan yang dapat diberi tambahan oleh tim pelatih. Menurut Gumilang (2023) Untuk volume latihan yang adalah banyaknya set dalam melakukan latihan koordinasi mata tangan yang semakin meningkat dari waktu ke waktu. Untuk frekuensi Latihan, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap set nya. Untuk program latihan metode *drill and practic* unruk meningkatkan koordinasi mata tangan menggunakan frekuensi 3 kali dalam setiap minggunya.

Dari penelitian survey kebugaran jasmani terhadap kiper futsal dari tim amatir yang terdapat di kota Malang, didapatkan hasil dari beberapa tes yang dilakukan yang meliputi tes kelincahan menggunakan *Illinois agility test* (IAT), tes kekuatan otot lengan menggunakan *push up* selama 30 detik, tes daya ledak menggunakan *Vertical jump test*, tes kelentukan menggunakan *side split test*, tes ketangkasan menggunakan *wall pass*.

Jika ditarik dari tiap tes yang dilakukan terdapat data yang berkategori yaitu, dimulai dari tes kelincahan dikategorikan “kurang” dengan presentasi 36.7% dari 12 sampel yang mengikuti tes. Kekuatan mendapatkan presentasi yang terbilang tinggi yaitu 88.3% yang menyatakan kategori “baik sekali”. Lalu hasil yang didapatkan dari tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *vertical jump*, didapatkan seluruh sampel mendapat nilai tes berkategori “kurang” dengan persentase 36.7%. Tes kelentukan yang menggunakan *side split test*, didapatkan hasil dengan kategori “sedang/rata-rata” dengan presentasi 51.7%. Hasil dari tes koordinasi mata dan tangan atau ketangkasan dengan menggunakan *wall pass*, berkategori “baik sekali” dengan presentasi 86.7%.

Fokus pada sampel yang merupakan kiper, dimana pada pandangan kaca mata umum, pemain yang sering bergerak menggiring bolalah yang harus memiliki kebugaran tubuh yang mumpuni, tetapi dalam lapangan seluruh pemain termasuk kiper dituntut memiliki kebugaran tubuh yang maksimal, Arma Abdullah (1981) mengatakan jika satu atau lebih pemain dalam kondisi fisik yang buruk selama pertandingan, diyakini akan menyebabkan kinerja tim secara keseluruhan menurun. Konsekuensi lainnya dapat menyebabkan penurunan mentalitas tim, di mana penurunan tim itu sendiri sangat menonjol. Kebugaran fisik yang baik dan mumpuni diperlukan di sini untuk memainkan strategi dengan benar dan benar dan pada akhirnya mencapai hasil yang maksimal. Jika pemain dalam kondisi fisik yang

baik, mereka tidak akan mengalami kelelahan yang berarti selama latihan atau pertandingan. Latihan kebugaran sangat pokok demi kehidupan seseorang untuk menunaikan aktivitas dengan baik, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani, semakin lancar melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kecapekan (Ali, 2010), latihan meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani sangat penting dilakukan entah itu bagi seorang atlet atau orang biasa pada umumnya.

Dengan hasil diatas menunjukkan yaitu dapatkan hasil berkategori “sedang/rata-rata” dengan persentase 60.0%, dengan rincian 3 kiper dengan persentase 25.0% berkategori “baik”, 6 kiper dengan persentase 50.0% berkategori “sedang/rata-rata”, 3 kiper dengan persentase 25% berkategori “kurang” dan tidak ada yang berkategori “baik sekali” dan “kurang sekali”. Dimana program latihan yang diberikan tim pelatih khususnya pelatih kiper telah tersampaikan, tetapi masih belum bisa dimaksimalkan oleh para kiper, oleh karna itu tim pelatih dapat meningkatkan kebugaran jasmani tiap pemain dengan memberi porsi latihan lebih didalam maupun diluar latihan dengan terstruktur agar dapat dilakukan oleh para kiper dengan baik dan benar, dan diharap dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

## **KESIMPULAN**

Dari serangkaian tes yang diberikan pada kiper yang tergabung pada 3 tim amatir yang eksis di kota Malang, yaitu 1). Black Panther FC Kota Malang, 2). Rodali FC, 3). Wakanda Family. Dimana didapatkan hasil keseluruhan mendapatkan kategori Dengan hasil menunjukkan yaitu didapatkan hasil berkategori “sedang/rata-rata” dengan persentase 60.0%, dengan rincian 3 kiper dengan persentase 25.0% berkategori “baik”, 6 kiper dengan persentase 50.0% berkategori “sedang/rata-rata”, 3 kiper dengan persentase 25% berkategori “kurang” dan tidak ada yang berkategori “baik sekali” dan “kurang sekali”. Dimana program latihan yang diberikan tim pelatih khususnya pelatih kiper telah tersampaikan, tetapi masih belum bisa dimaksimalkan oleh para kiper, oleh karna itu tim

pelatih dapat meningkatkan kebugaran jasmani tiap pemain dengan memberi porsi latihan lebih didalam maupun diluar latihan dengan terstruktur agar dapat dilakukan oleh para kiper dengan baik dan benar, dan diharap dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

Sedikit saran, diharap penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain serta dapat dikembangkan kedepannya perihal latihan yang cocok untuk diterapkan pada para kiper dan para untuk para pelatih diharap dapat untuk dapat memaksimalkan kebugaran yang ada pada kiper futsal dengan program – program latihan yang disesuaikan dengan intensitas, volume dan beban latihan yang benar dan tidak asal.

## REFERENSI

- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 82-92.
- Ahmadi, P., Arwin, A., & Sutisyana, A. (2014). Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013- 2014 (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Ahyar, A., Hasmar, W., & Hadi, P. (2022). Management Of Physiotherapy In Futsal Players To Increase Limb Muscle Strength With Lying Leg Curl Exercise. *Jurnal Kajian Ilmiah Kesehatan dan Teknologi*, 4(1), 54-60.
- Ali, M. M. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 9* (Cetakan Ke-1). Swadaya Murni
- Anas, Sudijono 2012. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo. Persada,2012.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207–215. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Araujo Junior, J. H.; Marques, R. F.; Costa, H. A.; Marques, K. R. M.; Almeida, R. B.; Oliveira Junior, M. N. S. (2012). Comparação do teste de rast em jogadores de futebol e futsal de nível universitário. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 6. Núm. 34. p.367-71.

- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (1999). *Total Training Fir Young Champions. America: Human Kinetics*.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics
- Callejas-Cuervo, M., Pineda-Rojas, J. A., & Daza-Wittinghan, W. A. (2020). Analysis of ball interception velocity in futsal goalkeepers.
- Cardoso, A. M., Daronco, L. S. E., Pranke, G. I., Borges, L. L., Lopes, M. P., & Baptista, A. (2017). Efeito de um programa de treinamento funcional sobre a aptidão física em goleiros de futsal amadores. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 2(2).
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201-212.
- Dahlan, S.M. 2010. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta : Salemba Medika
- Davis, B., Bull, R., Roscoe, J., Roscoe, D., & Saiz, M. (2000). Physical education and the study of sport.
- Depdikbud. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Fenanlampir, A., & Fairuq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). CV andi Ofset. <https://books.google.co.id/books?id=FrWACwAAQBAJ&lpg=PA65&ots=Mq659rFpBt&dq=Tes dan Pengukuran Olahraga&lr&hl=id&pg=PR2#v=onepage&q=Tes dan Pengukuran Olahraga&f=false>
- Fonseca GM. *Futsal: treinamento para goleiros – exercícios de velocidade de reação*. Rio de janeiro: Sprint, p. 83- 92, 2001.
- freepik.com, (2010), Vector a man is doing push up clip art silhouette shadow cartoon etc good for article healthcare, diakses pada 6 Februari 2023, [https://www.freepik.com/premium-vector/man-is-doing-push-up-clip-art-silhouette-shadow-cartoon-etc-good-article-healthcare\\_22417967.htm#query=push%20up&position=47&from\\_view=search&track=sph](https://www.freepik.com/premium-vector/man-is-doing-push-up-clip-art-silhouette-shadow-cartoon-etc-good-article-healthcare_22417967.htm#query=push%20up&position=47&from_view=search&track=sph).
- Gumilang, K. F. (2023). *Pengaruh Metode Drill And Practic Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata-Tangan Kiper Di Ekstrakurikuler Futsal Sman 2 Tasikmalaya (Studi Eksperimen Pada Siswa*

*Ekstrakurikuler Futsal Sman 2 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023* (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).

Getchell, B. (1979). *Physical fitness: A way of life*.

Harsuki, 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Fajar interpratama offset. Hartadi, Sholeh, (2007). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atlet Bolavoli Yuniior di Klub Bolavoli*

Hashim, A., Ariffin, A., Hashim, A. T., & Yusof, A. B. (2018). Reliability and Validity of the 90° push-ups test protocol. *International Journal of Scientific Research and Management*, 6(06).

Iedynak, G., Marzec, A., Koryahin, V., Galamandjuk, L., Blavt, O., Yurchyshyn, Y., ... & Voloshyn, V. (2019). Analysis of the energy expenditures by Ukrainian professional futsal players during the preparation and participation in competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1139-1144.

Irawadi, Hendri. 2018. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. FIK UNP. Padang

Lhaksana, J. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion

Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(1), 76-78.

López-Fernández J, Sánchez-Sánchez J, García-Unanue J, Felipe JL, Colino E, Gallardo L. Physiological and physical responses according to the game surface in a soccer simulation protocol. *Int J Sports Physiol Perform*. 2018;13(5):612–619; doi: 10.1123/ijsp.2017-0570.

Murhananto, 2006. *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka. Jakarta

Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76-80.

Nurulita, R. F. (2019). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa FIK UNM* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).

Ngabidin, M. (2021). *Mekar Berseri Di Masa Pandemi* (Kumpulan Best Practices Inovasi Pembelajaran Pada Sekolah Model Di Masa Pandemi Covid 19) SMP, SMA, SMK (Cetakan ke-1). Deepublish.

- Pasaribu Ahmad Mchlisin Natas. 2020. Tes dan Pengukuran Olahraga. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Primadi, M. B., Adiputra, I. N., Dinata, I. M. K., Karmaya, N. M., Sawitri, A. A. S., & Widiyanti, I. G. A. (2021). Pemberian Latihan Tambahan Zig-Zag Run Lebih Baik Daripada Pemberian Latihan Tambahan Shuttle Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Program Latihan Di Akademi Opel Futsal Lamongan. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 34.
- Rebello-Gonçalves R, Figueiredo AJ, Coelho-e-Silva MJ, Tessitore A. Assessment of technical skills in young soccer goalkeepers: reliability and validity of two goalkeeper-specific tests. *J Sports Sci Med*. 2016;15(3): 516–523.
- Saputra, A., & Yennes, R. (2018). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 71-78
- Sargent, D. A. (1921). The physical test of a man. *American physical education review*, 26(4), 188-194.
- Sidik, D. Z., Sumpena, A., & Imanudin, I. (2019, September). Applying of Patterns of Strength Training and Running Up Stairs with Interval Training Methods to Improve Futsal Player Fitness. In *3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)* (pp. 304-307). Atlantis Press.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Literasi Media Publishing.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- sumberbelajar.seamolec.org, (2018), BG Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, diakases pada 6 Februari 2023, <https://sumberbelajar.seamolec.org/product.php?id=NTk3NzEyMGQzZjZkYzU0MjRjNjI4YWUz>
- Sopyan, Arga Muhamad. 2018. Dampak Latihan Bounce and Catch Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata-Tangan: Studi eksperimen pada penjaga gawang PS UPI. Diss. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sharkley, B. J. (2011). Kebugaran & Kesehatan. *Jakarta: PT Rajagrafindo Persada*. Szwarc, A., & Oszmaniec, M. (2021). The efficiency of action of futsal goalkeepers in game situations with varying results of competition. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(2), 98-107

Szwarc A, Oszmaniec M, Lipinska P. The method of goalkeeper's evaluation in futsal. *Baltic Journal of Health & Physical Activity*, 2014; 6(2): 100–113. <https://doi.org/10.2478/bjha-2014-0010>

topendsports.com, (2008), *Illinois agility test (IAT)*, diakses pada 6 Februari 2023, <https://www.topendsports.com/testing/tests/illinois.htm>

topendsports.com, (2008), *Vertical Jump Test (Sargent Jump, Vertical Leap)*, diakses pada 7 Februari 2023, <https://www.topendsports.com/testing/tests/vertjump.htm>.

Vescovi J.D., & Mcguigan M.R. (2007). Relationships between sprinting, agility and hump ability in female athletes. *Journal of Sports Sciences*, p. 1-11, iFirst article.

Wicaksono, Y., ZAWAWI, M., & YULIAWAN, D. (2021). *SURVEI KONDISI FISIK PADA SISWA SSB ARSAMDA U13-15 DALAM MASA COVID-19 DI TAHUN 2020* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).