

ANALISIS KELENTURAN PADA ATLET FUTSAL SMAN 01 KAMPAR

¹Syahrul Ramadhan, ²Jufrianis, Robert Tetikay³, James Klemes Lika⁴

^{1,2} Universitas Riau, Pekanbaru

³ Universitas Kristen Artha Wacana Kupang NTT

⁴ Universitas Kristen Artha Wacana Kupang NTT

E-mail : syahrulzaza071103@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam setiap peningkatan prestasi atlet. Ini merupakan dasar yang harus diperhatikan untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Karena hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur kelenturan. Dalam permainan futsal, salah satu komponen kondisi fisik yang dominan adalah kelenturan (flexibility). Untuk itu dalam penelitian ini akan mengangkat judul "Analisis Kelenturan Atlet Futsal SMAN 01 Kampar".

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui rata-rata tingkat kelenturan atlet futsal SMAN 01 Kampar. Metode dalam analisis ini menggunakan metode kualitatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes kelenturan. Sasaran penelitian ini adalah atlet futsal SMAN 01 Kampar sebanyak 12 orang.

ABSTRACT

Physical condition is needed in every athlete's performance improvement. This is the basis that must be considered to achieve maximum performance. Because almost all movement activities in sports always contain an element of flexibility. In the game of futsal, one of the dominant components of physical condition is flexibility. For this reason, this research will carry the title "Analysis of the Flexibility of Futsal Athletes at SMAN 01 Kampar".

The aim of the research was to determine the average level of flexibility of futsal athletes at SMAN01 Kampar. The method in this analysis uses qualitative methods, while the data collection process is carried out by carrying out flexibility tests. The target of this research was 12 futsal athletes at SMAN 01 Kampar.

Koresponding Author : Syahrul Ramadhan
Email Address : syahrulzaza071103@gmail.com

PENDAHULUAN

(Wicaksono et al., 2022) Pendidikan jasmani adalah suatu bagian pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas gerak dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari sehingga diharapkan siswa tumbuh dan berkembang jasmani, mental, sosial dan emosi yang serasi dan seimbang baik secara kelompok maupun individu. Pendidikan jasmani berorientasi untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran serta membentuk manusia yang berjiwa sportif, berani, disiplin, ceria dan pantang menyerah.

Futsal merupakan permainan sepak bola dalam ruangan yang dimainkan oleh 5 pemain per tim berbeda dengan sepak bola yang dimainkan 11 pemain per tim. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil jika dibandingkan dengan sepak bola. Pada waktu yang sama FIFA juga telah mengumumkan aturan ketat dalam futsal agar menjamin permainan yang fair dan sebisa mungkin menghindari kemungkinan cedera. Aturan yang dilarang sangatlah ketat yakni atlet dilarang keras melakukan tekel dan meluncur. Tuntutan memiliki tingginya intelegensi mengharuskan pemain agar dapat mengambil keputusan secara cepat dan tepat saat pertandingan berlangsung. Pentingnya menjaga kondisi fisik agar dapat membantu atlet dalam pengambilan keputusan sangatlah penting. Apabila atlet merasakan kelelahan berlebih tentunya akan menghambat pengambilan keputusan (Ahmad sukri siregar & Ahmad Yani, 2023)

Pentingnya kelentukan dalam futsal berkenaan dengan dua hal, jarak yang luas dari kelentukan penting untuk menunjang kelincahan dan kelentukan yang baik akan menurunkan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh. Dengan kelentukan yang baik kaki akan dengan mudah membawa bola atau mengarahkan bola sesuai kemauan dan disesuaikan dengan kondisi dalam lapangan, jadi diduga dengan kelentukan yang baik akan menunjang pemain untuk menggiring bola dengan baik pula. Kelentukan merupakan kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa, bahwa istilah lain yang sering digunakan untuk menyebut kelentukan adalah *elasticity* yaitu kemampuan otot berubah ukuran memanjang atau memendek (Irianto, 2004). Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas dengan pergerakan seluasnya, terutama otot-otot ligament disekitar persendian (Nur Rahman et al., 2022).

Perbedaan mencolok antara futsal dengan sepakbola ada pada ukuran lapangan yang lebih kecil dari sepakbola biasa. Dan yang paling signifikan adalah futsal pada umumnya dimainkan di dalam ruangan. Meski ada yang dimainkan di lapangan terbuka, tapi yang populer adalah di lapangan tertutup. Tidak terhalang malam hari yang gelap. Tempat bermainnya pun menggunakan lapangan karet, kayu dan akhir-akhir ini lapangan futsal menggunakan rumput sintetis.

Pemain futsal harus memiliki kemampuan dasar yang harus diasah oleh pemain untuk menentukan bola permainannya. Teknik dasar mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*), tangkapam (*catch*), *clearing* (Martin et al., 2022). Pada dasarnya teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan sepakbola. Perbedaannya terletak pada bentuk perkenaan teknik dasar, yang digunakan dalam futsal lebih kepada efisiensi gerakan karena setiap pemain harus cepat mengambil keputusan jika dibandingkan dengan sepak bola.

Program pembinaan prestasi baik dalam klub dan sekolah mungkin terdapat perbedaan dalam latihan sehingga kemampuan olahragawan di klub menghasilkan atlet yang berkualitas. Pola pembinaan dalam latihan tidak lepas dari perencanaan program latihan yang diterapkan oleh seorang pelatih. Perencanaan program latihan yang optimal dan bertahap, sehingga menciptakan atlet-atlet yang berprestasi.

Ada beberapa unsur yang disajikan pada olahraga futsal seperti unsur daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan daya ledak (Irawan et al., 2022). Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang pemain antara lain daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan kordinasi (Pragita et al., 2021). Seorang pemain jika ingin menjadi pemain dominan dalam kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan serta kelincahan (Muslim et al., 2021). Saat bermain futsal seorang pemain harus memiliki kondisi fisik khusus yang mejurus pada futsal yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan serta kelentukan (Indah et al., 2022). Berdasarkan pada beberapa pendapat tersebut, maka unsur-unsur diatas maka seorang pemain futsal harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu menjalankan menampilkan performa yang maksimal ketika bertanding (Ardianto, 2019)

Menurut (Ikhwan et al., 2022) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan olahraga prestasi. Hal ini dikarenakan faktor kondisi fisik Dominan memegang peranan penting dan merupakan komponen dasar untuk menuju latihan-latihan berikutnya.

Kelenturan tubuh merupakan efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penglenturan tubuh yang luas, hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat kelenturan persendian pada

seluruh tubuh. Kelenturan merupakan unsur penting yang harus dimiliki dalam kesegaran olahraga dan tuntunan berbagai cabang olahraga.

Untuk mempertahankan tingkat kelenturan tubuh dibutuhkan latihan yang terprogram. Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dengan takaran tertentu dengan tujuan untuk mempertahankan kondisi apa yang dilatih. Latihan kelenturan tubuh merupakan latihan yang dilakukan untuk mempertahankan tingkat kelenturan tubuh, sehingga membuat tubuh tetap leluasa melakukan aktivitas.

Dalam melakukan berbagai aktivitas seseorang perlu meningkatkan kelenturan yang baik dalam melindungi tubuh dari berbagai macam cedera. Kelenturan merupakan komponen penting bagi kegiatan fisik pada masing-masing individu dalam menciptakan berbagai gerakan yang tidak lentur dan kaku. Sehingga seseorang akan mengalami kondisi fisik yang dapat dikembangkan menjadi gerakan yang lebih efisien dan efektif. Salah satu komponen yang dimiliki oleh setiap orang adalah kelenturan dimana kelenturan memiliki gerakan yang lebih tidak kaku, luwes, serta lancar. Sehingga kondisi fisik dapat dilakukan dengan memiliki gerakan yang mendukung pada kemampuan keterampilan dan penguasaan dibidang olahraga (Gumelar et al., 2023)

METODE

Metode penelitian penulis menggunakan penelitian kualitatif analisis. (Barasakti et al., 2019) menyimpulkan bahwa fokus dari penelitian kualitatif adalah pada prosesnya dan pemaknaan hasilnya. Perhatian penelitian kualitatif lebih tertuju pada elemen manusia, objek, dan institusi, serta hubungan atau interaksi di antara elemen-elemen tersebut, dalam upaya memahami suatu peristiwa, perilaku, atau fenomena (Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani et al., 2015)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang kelenturan pada atlet futsal SMAN 01 Kampar terhadap 12 sampel melalui serangkaian tes dan pengukuran. Uraian berikut menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan.

No	Nama peserta didik	Hasil (cm)
1	Rehan	16
2	Adif	15
3	Nanda	20
4	Fikri	40
5	Habib	10,5
6	Rendi	17,5
7	Fajri	12,5
8	Andre	15
9	Yuda	8,5
10	Zaki	23,5
11	Fitra	21
12	Akil	23

Berdasarkan tabel di atas, dari 12 orang atlet futsala SMAN 01 Kampar yang mengikuti tes kelenturan tubuh diperoleh 7 orang memiliki kelenturan tubuh baik sekali, 4 orang pada memiliki kelenturan tubuh baik, dan 1 orang memiliki kelenturan tubuh cukup.

Fleksibilitas atau kelenturan adalah salah satu komponen penting yang harus dimiliki oleh tubuh setiap orang. Karena terlihat mudah, gerakan-gerakan kelenturan sering disepelekan. Fleksibilitas adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi secara maksimal. Kemampuan gerak sendi ini berbeda di setiap persendian dan bergantung pada struktur anatomi di sekitarnya, seberapa jauh sendi itu digunakan secara normal, ada tidaknya cedera, dan ketegangan otot serta faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi fleksibilitas. Sehingga berat badan dikaitkan dengan kelenturan atau fleksibilitas karena salah satu yang mempengaruhi kelenturan adalah berat badan itu sendiri. Dimana seseorang yang memiliki berat badan berlebih akan lebih sulit untuk mencapai tingkat kelenturan yang sempurna. Bahkan untuk mencapai kelenturan, seseorang yang memiliki berat badan berlebih prosesnya akan lebih lama dibanding seseorang yang memiliki berat badan ideal atau normal (A Setyo Wahyuningsih, 2015)

V-Sit and Reach atau Tes Jangkauan duduk V merupakan tes yang mengukur kelenturan otot punggung bawah dan hamstring. Tes ini sangat mirip dengan tes duduk dan jangkauan meskipun tidak diperlukan kotak. Keuntungan tes ini tidak memerlukan peralatan pengujian khusus seperti yang dilakukan untuk tes duduk dan jangkauan yang serupa. Ini adalah tes yang mudah dan cepat untuk dilakukan yang membutuhkan peralatan minimal (Barbieri et al., 2016)

KESIMPULAN

Setelah peneliti melakukan penelitian analisis kelenturan pada atlet futsal SMAN 01 Kampar. Maka peneliti mengemukakan simpulan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan tingkat kelenturan atlet futsal SMAN 01 Kampar yaitu 7 orang berada pada kategori baik sekali, 4 orang berada pada kategori baik, dan 1 orang berada pada kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- A Setyo Wahyuningsih. (2015). Membudayakan jalan kaki di kampus konversasi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Ahmad sukri siregar, & Ahmad Yani. (2023). KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTURAN TUBUH TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA FUTSAL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMK TARUNA Satria Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*.
- Ardianto, Y. (2019). Memahami metode penelitian kualitatif. Kementerian Keuangan Republik Indonesia.
- Barasakti, B. A., Faruk, M., Pd, S., & Kes, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal... 1 ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL JOMBLO FC PONOROGO.
- Barbieri, R. A., Zagatto, A. M., Milioni, F., & Barbieri, F. A. (2016). Specific futsal training program can improve the physical performance of futsal players. *Sport Sciences for Health*, 12(2), 247–253. <https://doi.org/10.1007/s11332-016-0283-z>
- Gumelar, F., Cendra, R., Kunci, K., Kelincahan, :, Tubuh, K., Menggiring, K., & Futsal, B. (2023). *Science and Education Journal Hubungan Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal*. 2(3), 2023.
- Ikhwan, Y., Hidayat, R., & Azwar, E. (2022). ANALISIS KONDISI FISIK DOMINAN ATLET FUTSAL OPANINDO BANDA ACEH (Vol. 06, Issue 02).
- Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, J., dan Rekreasi, K., Amir, N., & Studi Pendidikan Jasmani, P. (2015). PENELITIAN TENTANG PERKEMBANGAN CABANG OLAHRAGA FUTSAL DI KOTA BANDA ACEH TAHUN 2007-2012.
- Indah, D., Mulyadi, H., Rahman, A., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi STKIP Rokania, P. (2022). PELATIHAN KELENTURAN TUBUH BAGI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI STKIP ROKANIA.
- Irawan, D., Didi Yudha Pranata, dan, & Bina Bangsa Getsempena, U. (2022). MANAJEMEN PENGELOLAAN ATLET OLAHRAGA FUTSAL OPANINDO FS BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(1).
- Marlina, Y., Zahara, Z., Syamsulrizal, S., & Iqbal, M. (2023). Playing futsal development based on model variations. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 4(01), 15-24. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v4i01.114>

- Martin, R., Satinem, Y., & Fikri, A. (2022). Analisis Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Prasetya United Lubuklinggau. *J. Kesehat. Jasmani, Kesehat. Rekreasi*, 2(2), 1–4.
- Muslim, M., Sudrajat, A., Taufan Bayu, A., Olahraga, P., & Negara, K. (2021). Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan Menggiring Bola.
- Nur Rahman, D., Hidayatullah, F., Anwar, K., PGRI Bangkalan, S., & Kunci Kebugaran Jasmani, K. (2022). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Pengukuran Kelentukan Siswa Smp Negeri 1 Bangkalan Menggunakan Modifikasi Instrumen Tes V-Sit and Reach Secara Daring*. 7(1), 54–64.
- Pragita, A., Arian, M., & Jatmiko, T. (2021). PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUSLATKAB SIDOARJO TAHUN 2021.
- Silvia, E., Yani, A., & Alficandra, A. (2022). Vo2max level of women's futsal players (uir student activity unit). *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 3(02), 128-136. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v3i02.85>
- Syamsulrizal, S. and Iqbal, M. (2022). The relationship between training concentration with the accuracy of passing futsal club bomber (fa) jakarta. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 3(03). <https://doi.org/10.53905/inspiree.v3i03.101>
- Wicaksono, A., Hidayatullah, F., Handayani, H. Y., Olahraga, P., & PGRI Bangkalan, S. (2022). PENGUKURAN ASPEK KEBUGARAN JASMANI KELENTUKAN MENGGUNAKAN INSTRUMEN V-SIT AND REACH TEST. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 4(2), 28–34. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>

DOKUMENTASI

