Tingkat Kondisi Fisik Tim Nasional Floorball pada Kejuaraan Asia Oceania Floorball Competition (AOFC)

Epul Saepuloh¹, Kartono Pramdhhan²

^{1,2}STKIP Pasundan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2017

Disetujui Oktober 2017

Dipublikasikan Oktober 2017

Keywords:

Infrastruktur, Dukungan

pimpinan, Partisipasi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim nasional floorball pada kejuaraan Asia Oceania Floorball Competition (AOFC). Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan popilasi sebanyak 20 pemain Tim Nasional Floorball Indonesia. Dengan jumlah sample sebanyak 20 orang. Sampel yang digunakan adalah sampling jenuh. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data bahwa dapat di gambarkan pada komponen kecepatan (*speed*) tergolong memiliki kemampuan baik dari 100% keseluruhan pemain 65% berkategori baik. Pada komponen kelincahan (*agility*) dari 100% pemain Tim Nasional floorball 80% berkategori kurang dan hanya 15% yang berkategori baik. Komponen kelentukan 85% pemain berkategori sempurna. Pada komponen Anaerob 75% pemain berkategori baik sekali dan pada komponen Aerob dari 100% pemain 70% pemain tim nasioanl berkategori baik sekali. Berdasarkan data diatas secara keseluruhan memberikan impikai bahwa Tingkat Kondisi Fisik Tim Nasional Floorball memiliki kondisi fisik baik karena dengan perolehan presentase paling besar dari keseluruhan komponen fisik yaitu sebanyak 18 pemain atau sebesar 90% dari 20 pemain Tim Nasional Floorball berkategori baik.

Abstract

*This study aims to determine the level of physical condition of the floorbal national team at the Asia Oceania Floorball Competition (AOFC) championship. The method used in this study is a survey method with a total of 20 players from the Indonesian National Floorball Team. With a total sample of 20 people. The sample used is saturated sampling. Based on the results of data processing and data analysis that can be described in the component speed (*speed*) is classified as having a good ability of 100% overall 65% good players. In the agility component, 100% of the National Team floorball players are 80% less and only 15% are good. Components of 85% players are categorized as perfect. In the Anaerobic component 75% of the players are categorized very well and in the*

Aerob component of 100% the players 70% of the national team players are very good. Based on the overall data above, it can be seen that the Physical Condition Level of the Floorball National Team has a good physical condition because the acquisition of the largest percentage of all physical components is 18 players or 90% of the 20 Floorball National Team players are categorized as good.

© 2017 Epul Saepuloh, Kartono Pramdhan

Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail:

ISSN 2442-9961 (cetak)

PENDAHULUAN

Floorball adalah olahraga tim yang telah menjadi sangat populer di Eropa, dan juga merupakan salah satu olahraga tim paling populer di kalangan pemuda Finlandia. Pada tahun 2009–2010, ada 144.000 di kalangan remaja Finlandia berusia 3–18 tahun. 28 Floorball adalah bentuk hoki yang dimainkan di dalam ruangan di pengadilan (20 × 40 m) dikelilingi oleh papan rendah. Para pemain menggunakan tongkat dari senyawa grafit untuk mencetak gol dengan bola plastik berlesung pipit. Sebuah tim biasanya terdiri dari 15–20 pemain, dan enam pemain (seorang penjaga gawang dan lima pemain outfield) berada di lapangan pada saat yang sama. Waktu bermain adalah tiga periode 20 menit (Kati pasanen 2015)

Floorball dimainkan enam orang di lapangan per sisi. Tujuan permainan adalah untuk mencetak gol dengan menempatkan bola plastik ke gawang lawan yang berada di ujung lapangan. Para pemain dapat mengendalikan dan mengarahkan bola dengan menggunakan tongkat dengan ujung yang melengkung. Pemain tidak boleh menggunakan tangan, lengan ataupun kepala untuk mencetak gol. Bola lantai dimainkan di dalam ruangan pada gelanggang yang ukurannya secara resmi dapat memiliki lebar bervariasi dari 18–22 meter dan panjang dari 36–44 meter. Gelanggang dikelilingi oleh papan setinggi 50 cm dengan pojok-pojoknya melingkar. Gawang memiliki ukuran lebar

160 cm dan tinggi 115 cm. Kedalaman gawang 65 cm dan diletakkan 2,85 meter dari papan pengeliling gelanggang terdekat. (Planet Floorball 2012) tetapi dapat menggunakan bagian tubuh yang lainnya. Kaki dapat digunakan di permainan floorball (terutama menghentikan bola yang sedang bergulir). Di Sea Games Myanmar tim floorball putra Indonesia hanya berhasil mencapai peringkat 4, Sea games Singapore tidak di berangkatkan dengan alasan tidak akan mendapatkan medali kemudian kejuaraan South East Asia (SEA CUP) Singapore putra Indonesia hanya berhasil membawa pulang peringkat ketiga, kemudian yang terakhir kejuaraan Asia Oceania Floorball Cup di Thailand tim putra Indonesia hanya berhasil duduk di peringkat 4 (Lutfi abdil kusus dan Rully okta saputra 2017). Apakah ada kesalahan di sistem latihan (kondisi fisik) atau pembinaan atlet usia dini. Olahraga floorball mengandung nilai-nilai dan keterampilan yang dapat mempersiapkan generasi muda untuk menjadi generasi masa depan yang matang secara intelegen, fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. (Toho Holik Mutohir 2010) Dalam upaya pencapaian prestasi maksimal ada dua faktor yang mempengaruhi seorang atlet, yang pertama faktor internal dan eksternal, Faktor internal antara lain sistem pembinaan sarana dan prasarana, sedangkan yang termasuk faktor eksternal yaitu psikologis, rutinitas, latihan, pelatih, keadaan fisik serta teknik dan skill yang dimiliki

anggota, Untuk memperoleh hasil yang maksimal memerlukan latihan rutin dan kondisi fisik yang prima agar dapat mempertahankan kemampuannya. Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi. (M Sajoto 2010) Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat di pisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharannya. (Nuril Ahmdi 2007) Artinya bahwa dalam suatu usaha peningkatan kondisi fisik seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan, Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik juga memegang peranan penting untuk pencapaian prestasi yang baik, karena kondisi fisik merupakan dasar utama untuk bisa bermain dengan baik dan memperoleh kemenangan. Atas dasar uraian di atas penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul : Tingkat Kondisi Fisik Tim Nasional Putra Floorball Indonesia pada Kejuaraan Asia Oceania Floorball Cup.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme yang biasa digunakan untuk meneliti pada kondisi obyektif yang alamiah dimana peneliti berperan sebagai instrumen kunci. (Sugiyono 2007) Populasi penelitian Dalam penelitian ini populasinya adalah 20 pemain Tim Nasional Floorball Indonesia Sample penelitian Dalam penelitian ini penulis menggunakan sample jenuh sample

jenuh adalah teknik sample penentuan bila semua anggota populasi digunakan sebagai sample. Hal ini sering di gunakan bila jumlah populasi relatif kecil kurang dari 30 orang. Istilah sample jenuh adalah adalah sensus, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sample. (Arikunto 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang di peroleh terdiri dari 5 item tes, yaitu Kecepatan (Speed) 30 meter untuk mengukur kecepatan, Illinois run untuk mengukur kelincahan, Sheat and reach untuk mengukur Fleksibilitas, Fatigue run test untuk mengukur Anaerob dan Bleep test untuk mengukur daya tahan. Dari masing-masing tes tersebut kemudian data dikonversikan dengan norma kategori kondisi fisik yaitu sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang .

Tabel 1. Data Nilai Rata-rata Minimal Maksimal dan Nilai target Dari 5 Komponen Kondisi Fisik

Kategori	kecepatan	Kelincahan	kelentukan	Anaerob	Aerob
R A T A	4,315	19,333	18,4	0,88	53,815
M I N	4,2	16,4	11	0,83	44,5
M A	4,4	23,19	27	0,92	60,0
TARGET	3,9	15	30	0,91	57

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan kondisi fisik Tim Nasional Floorball Indonesia pada Kejuaraan Asia Oceania Floorball Competition (AOFC) tergolong dalam kategori Baik. Hal tersebut di tunjukan dari beberapa item tes yang tidak mendapat hasil maksimal. Tabel memperlihatkan kondisi fisik berkategori baik yaitu dengan nilai konversi sebesar 6.

Tabel 2. Perolehan Rata-rata Tes Fisik, Kategori, Konversi Nilai

Komponen Fisik	Rata-rata	Kategori	Konversi nilai
Kecepatan	4,315	Baik	6
Kelincahan	19,33	Kurang	2
Kelentukan	18,4	Sempurna	10
Anaerob	0,88	Baik	6
Aerob	53,815	Baik	6
Rata-rata			6
Kategori			Baik

Dilihat dari komponen diatas terlihat komponen kelentukan mendapatkan nilai yang sempurna, oleh karena itu dengan yang latihan dn waktu yang baik diharapkan akan tetap stabil dan tidak menunjukkan penurunan pada komponen kelentukan. Pada komponen kecepatan, anaerob dan aerob memperoleh hasil baik, namun akan lebih baik jika di tingkatkan kembali sehingga dapat menunjang dalam permainan pada saat pertandingan berlangsung. Sedangkan pada komponen kelincahan memperoleh hasil kurang, oleh karena itu komponen tersebut harus di tingkatkan mengingat olahraga Floorball adalah olahraga yang sangat memerlukan kelincahan yang sangat bagus. Hasil rata-rata tes kecepatan yaitu 4,315 berkategori baik, kelincahan perolehan rata-rata 19,33 dengan kategori kurang, kelentukan perolehan rata-rata 18,4 dengan kategori sempurna, tes anaerob perolehan rata-rata 0,58 dengan kategori baik, dan tes daya tahan perolehan rata-rata 53,815 dengan kategori baik.

Selanjutnya untuk mengetahui presentase kategori setiap komponen fisik dari sampel yang berjumlah 20 pemain, akan di perlihatkan pada tabel. Pada tabel memperlihatkan pada komponen kecepatan dari 20 pemain Tim Nasional Floorball indonesia sebanyak 6 pemain (23%) berkategori baik sekali, 13 pemain (65%) berkategori cukup, 1 pemain (5%) berkategori kurang. Pada komponen kelincahan dari 20 pemain Tim Nasional

Floorball Indonesia 3 pemain (15%) berkategori baik, 1 pemain (5%) berkategori cukup, 16 pemain (80%) berkategori kurang. Pada komponen Kelentukan dari 20 pemain Tim Nasional Floorball Indonesia sebanyak 17 pemain (85%) berkategori sempurna, 3 pemain (15%) berkategori baik sekali. Pada komponen Anaerob dari 20 pemain Tim Nasional Floorball Indonesia sebanyak 4 pemain (25%) berkategori sempurna, 15 pemain (75%) berkategori baik sekali, 1 pemain (5%) berkategori kurang. Pada komponen daya tahan dari 20 pemain Tim Nasional Floorball Indonesia sebanyak 5 pemain (25%) berkategori sempurna, 14 pemain (70%) berkategori baik sekali, 1 pemain (5%) berkategori kurang.

Tabel 3. Presentase Kategori Dari Setiap komponen Fisik

Komponen fisik	Presentase Kategori					
	Sempurna	Baik sekali	Baik	cukup	Kurang	Kura seka
Kecepatan	0%	30%	65%	5%	0%	0%
Kelincahan	0%	0%	15%	5%	80%	0%
Kelentukan	85%	15%	0%	0%	0%	0%
Anaerob	20%	75%	5%	0%	0%	0%
Aerob	25%	70%	5%	0%	0%	0%

1. Tes Komponen Kecepatan (Speed)

Pada tes komponen fisik kecepatan memperlihatkan bahwa perolehan rata-rata tes memiliki kategori baik yaitu 75% hal ini menunjukkan bahwa kecepatan yang dimiliki para pemain Floorball dalam kondisi baik.

2. Tes Komponen Kelincahan (Agility)

Terlihat perolehan rata-rata presentase tes kelincahan menunjukkan kategori kurang yaitu sebesar 80% hal ini sangat memprihatinkan karna mengingat Tim nasional Floorball indonesia adalah cerminan dari klub-klub Floorball di indonesia, Ini menjadi bahan evaluasi untuk pelatih dikemudian hari untuk menyusun program kepada atletnya supaya kondisi fisiknya meningkat.

3. Tes Komponen Kelentukan (Flexibility)

Pada tes komponen kelentukan memperlihatkan perolehan rata-rata 85%. Hal ini menunjukkan bahwa kelentukan pemain Tim Nasional Floorball Indonesia sangat baik sekali, karena kelentukan berpengaruh terhadap kelincuhan dan kecepatan terutama daya ledak eksplosif pemain pada waktu pertandingan, oleh karena itu kelentukan harus di tingkatkan pada waktu latihan berlangsung supaya Fleksibilitasnya terjaga.

4. Tes Komponen Aerob

Pada tes ini Kemampuan An aerob seorang pemain sangat di butuhkan untuk menunjang performa pada saat di lapangan. Dengan hasil rata-rata yang diperoleh dari tes adalah 75% dengan kategori baik sekali menandakan bahwa kemampuan Anaerob atlet Floorball Indonesia di kejuaraan Asia Oceania Floorball Competition berkategori baik.

5. Tes Komponen Daya Tahan Aerobik

Daya tahan Aerobik seorang pemain sangat diperlukan karena semakin pemain memiliki daya tahan Aerobik yang tinggi maka akan semakin menunjang, seperti pemulihan yang cepat. Dari perolehan data menunjukkan bahwa rata-rata presentase hasil tes komponen kondisi fisik menunjukkan kategori baik sekali yaitu sebesar 70%. Dengan memperoleh kategori baik sekali, maka daya tahan pemain harus selalu di latih terus menerus sehingga kapasitas daya tahan aerobik akan meningkat dan target yang di tentukan akan tercapai secara maksimal.

Berdasarkan data diatas memberikan implikasi bahwa kondisi fisik Tim Nasional floorball Indonesi pada Kejuaraan Asia Oceania Florball Competition (AOFC) berkategori baik dengan perolehan rata-rata presentase preentase sebesar 90% dari 20 pemain Tim Nasional Floorball Indonesia.

Gambar 1. Grafik Presentase Kategori Keseluruhan Tes

Dari lima komponen fisik yang di butuhkan diantaranya mendapat hasil presentasi sebagai berikut. Kecepatan 90% kelincuhan 79% kelentukan 60% Anaerob 97% dan Aerob 94% .

Tabel 5. distribusi Frekwensi Tingkat kondisi Fisik

No	Rentang skor	Kategori	Frekwensi	Presentase
1	9,6-10	Sempurna	0	0,00%
2	8,0-9,5	baik sekali	2	10%
3	6,0-7,9	baik	18	90%
4	4,0-5,9	Cukup	0	0,00%
5	2,0-3,9	Kurang	0	0,00%
				100%

Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus di perhatikan dan di pertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang di perlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan atau prestasi (Bompa 2007) Dari deskripsi hasil penelitian yang di peroleh bahwa Tingkat Kondisi Fisik Tim Nasional Floorball Indonesia Pada Kejuaraan asia Oceania Floorball Competition (AOFC) berkategori baik dengan perolehan rata-rata presentase paling besar dari keseluruhan komponen fisik yaitu sebanyak 18 pemain dengan presentase sebesar 90% dari 20 pemain Tim Nasional Floorball indonesia. Tingkat kondisi fisik Tim Nasional Floorball Indonesia yang berkategori sempurna sebanyak 0 orang atau 0% kaegori baik sekali sebanyak 2 orang atau 10% kategori baik sebanyak 18 orang atau 90% kategori cukup sebanyak 0 atau 0% dan

kategori kurang sebanyak 0 atau 0%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik Tim Nasional Floorball Indonesia Pada Kejuaraan Asia Oceania Floorball Competition (AOFC) dalam kategori baik, dan harus terus di tingkatkan agar kondisi fisiknya menjadi sempurna untuk menunjang performa pada saat pertandingan. Dengan di tambahnya porsi latihan seperti program yang dibuat dengan baik dan latihan Interval disetiap latihannya akan meningkatkan kondisi fisik pemain. Tidak hanya itu program latihan yang di buat dengan baik akan mempengaruhi terhadap meningkat atau tidaknya kondisi fisik seorang pemain. Yang harus di persiapkan dengan baik oleh pelatih adalah rencana program latihan yang ade kuat untuk setiap aspek-aspek latihan dan komponen fisik. (Dikdik Jafar S 2010) Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat di perlukan dalam usaha peningkatan seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Raihan prestasi yang tinggi seorang atlet akan tergantung pada kemampuan dan kondisi fisik yang di miliki. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik akan menjadi faktor yang berpengaruh besar terhadap prestasi atlet. Program latihan yang tertur dan terkontrol dengan baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik pemain untuk dapat menampilkan kemampuan bermainnya dengan maksimal. Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. (Harsono 2008) Sejalan dengan itu maka tugas seorang pemain floorball harus mampu melakukan teknik menggunakan stik floorball maupun gerakan tanpa bola. Tujuan dari permainan floorball adalah kerjasama

tim, Kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap rekan tim yang lain untuk menunjang prestasi floorball tersebut. Raihan prestasi yang tinggi seorang atlet floorball tergantung kemampuan dan kondisi fisik yang dimiliki. Hal ini menunjukan bahwa kondisi fisik akan menjadi faktor yang berpengaruh besar terhadap keberhasilan sebuah tim.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisa data, peneliti dapat kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik tim nasional floorball pada kejuaraan Asia Oceania Floorball Competition tergolong dalam kategori baik dengan perolehan hasil sebagai berikut :

1. Komponen Fisik Kecepatan (65%) Berkategori Baik
2. Komponen Fisik Kelincahan (80%) Berkategori Kurang
3. Komponen Fisik Kelentukan (85%) Berkategori Sempurna
4. Komponen Fisik Anaerob (75%) Berkategori Baik
5. Komponen Fisik Daya Tahan (70%) Baik Sekali

Dengan perolehan rata-rata presentase dari keseluruhan komponen fisik yaitu sebanyak 18 pemain atau sebesar 90% dari 20 pemain Tim Nasioanl Floorball Indonesia Berkategori Baik

DAFTAR PUSTAKA

- Pasanen Kati (Overus injury in youth basketball and floorball. 2015)
 Floorball planet2012
 Harsono, Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam olahraga”
 ,(Jakarta: ghaliaindonesia, 2016), h153
 Sugiono, Metode penelitian” (Bandung: Alfabet a, 2007).
 abdil kudas lutfi dan Rully okta saputra 2017
 Sugiyono, Metode Penelitian” (Bandung : Alfabeta, 2007)
 Mackenzie, Brian. (101 Performance evaluation Tes) hal. 174 evaluation Tes) hal.194.: Mackenzie, Brian, (101

- Performance evaluation Tes) hal.29
Table Reference: Beashel P. et al; The
world of sport examined
Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan
jasmani , Nurhasan 141”.
Zafar,dikdik S. (2010).
repository.upi.edu/4261/4/S_KOR_080
- 7672_Chapter1.Bompa , dikutip
satriyaa dkk (2007) Ahmadi nuril
Nuril , Panduan Olahraga Surakarta;era
pustaka utama, 2007
Arikunto Manajemen penelitian” (Jakarta:
Rineka Cipta,2005),h