

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Shahib Fadil Pohan

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Antonius Tri Wibowo

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Korespondensi penulis: fadil.phn13@gmail.com

Abstract. The purpose of this research is to determine the physical fitness level of futsal players in the Student Activity Unit of Mercu Buana University, Yogyakarta. This research is quantitative descriptive research with the method used is the survey method. The instruments for collecting data in this study used tests and measurements of physical condition which consisted of a push-up test, sit-up test, Illinois test, 30-meter run, vertical jump, and Vo 2 max. The subjects of this study were 20 futsal players from the Mercu Buana University Student Activity Unit in Yogyakarta. Data analysis techniques use percentages. The results showed that the level of physical fitness of futsal players in the Student Activity Unit of Mercu Buana Yogyakarta University was in the very good category at 0% (0 people), in the good category at 30% (6 people), in the moderate category 60% (12 people), at the less category is 10% (2 people) and the very less category is 0%. From these results, it can be concluded that the level of physical fitness of Futsal players at the Mercu Buana University Yogyakarta Student Activity Unit is in the moderate category.

Keywords: Level, Physical Fitness, Futsal Players

Abstrak. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini yaitu, "Untuk mengetahui tingkat kebugaran pada pemain futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah metode survey. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari tes push-up, tes sit-up, illionis tes, lari 30 meter, vertical jump, dan Vo 2 max. Subjek penelitian ini adalah pemain futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengikuti kejuaraan Liga Futsal Mahasiswa DIY sebanyak 20 pemain. Teknik analisis data menggunakan persentase. Hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada pemain futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang

Received Maret 30, 2022; Revised April 02, 2022; Mei 18, 2023

* Shahib Fadil Pohan, fadil.phn13@gmail.com

*berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 orang), pada kategori baik sebesar 30 % (6 orang), pada kategori sedang 60 % (12 orang), pada kategori kurang sebesar 10 % (2 orang) dan pada kategori kurang sekali 0 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani pada pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta berkategori **Sedang**.*

Kata kunci : Tingkat, Kebugaran jasmani, Pemain Futsal

PENDAHULUAN

Pentingnya kesehatan di era pandemic ini memaksa masyarakat Indonesia untuk lebih banyak berolahraga demi menjaga kesehatan tubuh dan jiwa. Karena dengan terjaganya kesehatan, maka akan mempermudah bagi banyak orang untuk melakukan segala kegiatan. Salah satu hal yang dibutuhkan sebagai dasar untuk menunjang kesehatan adalah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor yang menunjang kualitas pemain dalam bermain futsal. Giriwijoyo et al., (2007: 43) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah tingkat sehat dinamis seseorang yang menjadi dasar kemampuan jasmani untuk dapat melakukan sesuatu. Menurut Mutohir & Maksun Ali, (2007: 51), kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan segala aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Pada penelitian sebelumnya García-Hermoso et al., (2019: 95(4), 435-442), kebugaran fisik adalah indeks untuk mengukur kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dan merupakan indikator penting bagi kesehatan fisik. Diri sehat ditandai dengan mampu melakukan berbagai aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jadi kebugaran jasmani merupakan ciri awal dari kesehatan secara umum dan sebagai pendorong dan sumber kekuatan bagi seseorang untuk menembangkan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik sehingga aspek-aspek yang ingin dicapai dapat terpenuhi dengan baik.

Sebagian besar olahraga yang paling digemari dikalangan remaja dan dewasa laki-laki adalah olahraga kaki, salah satunya adalah olahraga futsal. Menurut Kamus Besar

Bahasa Indonesia (KBBI), permainan futsal termasuk dalam jenis permainan bola kaki yang dilakukan di lapangan yang dimana ukuran lapangan dan gawangnya lebih kecil dibanding dengan lapangan sepak bola. Permainan futsal membantu menyingkirkan kejenuhan dan memberikan efek rasa senang bagi para pemainnya. Menurut Syafaruddin, (2018: 3), futsal termasuk olahraga yang dinamis, yang dimana keterampilan teknik yang baik sangat dibutuhkan karena para pemain harus selalu bergerak dan mengontrol bola untuk menunjang kemampuan bermainnya.

Permainan futsal sudah menyebar keseluruh bagian di Indonesia hingga ke pelosok daerah di Indonesia karena permainan ini dapat meningkatkan *skill* serta mengembangkan cara berpikir dalam memainkan permainan ini. Salah satunya di kota Yogyakarta, yang dimana futsal sudah menjadi daya tarik olahraga yang paling diminati bagi masyarakat Yogyakarta. Banyak klub-klub atau komunitas futsal yang telah berdiri seperti pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal di Universitas Mercu Buana Yogyakarta untuk menampung bakat dan mengembangkan permainan futsal para mahasiswa di universitas tersebut.

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Dalam mencapai prestasi yang baik, khususnya dalam olahraga futsal diperlukan latihan yang mampu meningkatkan kondisi fisik para pemain. Karena kondisi fisik yang bagus sangat menentukan performa para pemain untuk menghasilkan prestasi yang bagus. Kondisi fisik merupakan hal dasar atau landasan bagi para pemain yang sangat dibutuhkan dalam kegiatan apapun khususnya olahraga.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh sanggup untuk melakukan berbagai aktivitas harian dengan baik dan efisien, tidak merasakan kelelahan yang sangat, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi keadaan darurat (Hairiy, 2008: 1.15). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang buruk akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran para pemain yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja berupa aktifitas latihan kegiatan yang merupakan kewajiban bagi pemain UKM futsal UMBY khususnya anggota yang mengikuti kegiatan Liga Futsal

Mahasiswa (LIFUMA) DIY setiap minggunya. Selain itu pemain yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya. Pentingnya kebugaran jasmani harus menjadi focus utama bagi pelatih futsal untuk memperhatikan kondisi fisik masing-masing pemain.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada tim UKM futsal UMBY dimana prestasi UKM futsal UMBY mengalami penurunan ketika mengikuti pertandingan futsal di luar kampus. Hal ini dijelaskan oleh pelatih UKM FUTSAL UMBY yaitu Asep Firmansyah yang dimana penurunan prestasi di tahun ini disebabkan oleh kurangnya kesiapan para pemain dikarenakan jarang mengikuti latihan yang rutin, kurang menjaga kesehatan, dan lain sebagainya. Penulis juga mendapatkan data dari beberapa pemain UKM futsal UMBY bahwa beberapa pemain masih belum menjaga pola tidur yang teratur, kurangnya olahraga di luar jadwal latihan, yang menyebabkan kondisi fisik kebugaran jasmani para pemain kurang baik.

Selain itu di UKM futsal UMBY masih kurang disiplin untuk melakukan pemanasan dan latihan fisik yang cukup seperti *sit-up*, *push-up*, *back-up*, lari-lari kecil mengelilingi lapangan, atau latihan fisik menggunakan bola seperti menggiring bola, melakukan passing dua kali sentuhan dengan partner, dan lain sebagainya di awal kegiatan latihan UKM. Kebugaran jasmani masing-masing para pemain pun belum sepenuhnya diperhatikan oleh pelatih mengingat sikap yang kurang disiplin dalam ketepatan waktu serta terbatasnya waktu latihan untuk UKM futsal. Pelatih juga masih belum mempunyai data masing-masing kondisi fisik pemain, yang mana seharusnya untuk memulai suatu program latihan terlebih untuk persiapan kompetisi suatu organisasi atau tim maupun pelatih itu pemainnya, khususnya sendiri harus mempunyai data kemampuan dan kondisi fisik masing-masing pemainnya, khususnya data tingkat kebugaran jasmani pemain. Hal itu dibutuhkan agar bisa mempermudah pelatih dalam mengawasi dan menyusun program latihan yang akan diberikan dan dipersiapkan untuk kompetisi yang akan diikuti oleh para pemain futsal UKM UMBY, (Antonius Tri Wibowo, 2016: 2).

Seperti yang diketahui bahwa pemanasan dan latihan fisik yang cukup merupakan hal yang sangat penting untuk mengurangi terjadinya cedera, sehingga jika hal itu tidak

diperhatikan atau diabaikan oleh para pemain dapat mempengaruhi performa pemain nantinya. Sayangnya, latihan fisik di UKM futsal UMBY terbilang sangat kurang, para pemain lebih memfokuskan pada latihan teknik daripada melakukan latihan fisik, sehingga ketika diselenggarakannya kegiatan penting seperti kejuaraan futsal antar mahasiswa terkadang beberapa kondisi fisik pemain cepat menurun dan mudah lelah dan cedera. Maka dari itu perlu adanya pengetahuan kebiasaan hidup sehat dan pengetahuan pentingnya kebugaran jasmani seorang pemain. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah dalam melakukan aktivitas. Sebaliknya, jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka akan berpengaruh pada penampilan seseorang itu dimana penampilannya akan berkurang karena tubuh tidak bekerja dengan maksimal. Semuanya tidak dapat diraih tanpa adanya persiapan yang baik dan dukungan dari semua yang berkecimpung dalam UKM futsal UMBY.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal merupakan salah satu kegiatan yang paling diminati di Universitas UMBY. Namun, selama dua tahun terakhir, pandemi Covid19 telah memperlambat perkembangan UKM futsal dan mengganggu latihan reguler UKM untuk beberapa waktu, sehingga pelatih tidak bisa memantau kondisi fisik pemain UKM futsal. Sementara, untuk mencapai prestasi yang baik pada suatu cabang olahraga, khususnya futsal, diperlukan latihan yang rutin. Hal yang perlu diperhatikan dalam menciptakan pemain futsal salah satunya adalah tingkat kebugaran jasmani. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya tingkat kebugaran jasmani yang baik terhadap suatu pemain olahraga khususnya futsal memberi pengaruh terhadap permainan futsal. Terlebih pada tahun 2022 ini sedang terselenggarakan kompetisi futsal antar mahasiswa se-DIY yang dinamakan Liga Futsal Mahasiswa (LIFUMA) DIY, yang mengharuskan para pelatih untuk terus memperhatikan kondisi fisik para pemain dan melakukan latihan rutin untuk menunjang performa para pemain saat kompetisi berlangsung.

Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seseorang. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, menunjukkan jika sebagian besar pemain UKM futsal UMBY khususnya yang

mengikuti Lifuma DIY masih memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Karena, beberapa pemain futsal mengalami penurunan kondisi fisik seperti cepat merasa lelah, gerakan yang mulai melambat, tidak mampu mengembangkan teknik-teknik, sehingga tidak mampu untuk mengkoordinasi gerakan dan mengontrol gerakan untuk mengarahkan bola pada pemain lainnya, dan penurunan konsentrasi. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik kebugaran jasmani para pemain UKM futsal UMBY, perlu adanya tes kebugaran jasmani bagi pemain. Hasil dari test kebugaran jasmani tersebut dapat dijadikan bahan evaluasi meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Serta dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kesegaran jasmani memiliki tujuan antara lain: pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial, dan pertumbuhan badan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam olahraga ataupun meningkatkan kemampuan bermain futsal harus memiliki kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani yang baik. Maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Pada Pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Mercu Buana Yogyakarta” untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing para pemain.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan (Arikunto, 2010: 174). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan deskriptif dengan teknik survei dengan satu kali pengumpulan data.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini akan dilakukan di lapangan UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2022.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2012 : 136).

Tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini diantaranya :

- a. Tes lari cepat (sprint) 30 meter
- b. Tes Kelincahan Illinois Agility Test
- c. Tes Push Up 60 detik
- d. Tes baring duduk (sit up) 60 detik
- e. Tes Lompat Tegak (Vertical Jump)
- f. Tes Daya Tahan

Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik pemain futsal. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian adalah sebagai berikut: data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik yang terdiri dari 6 item tes, selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T, dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

- T = Nilai T-Score
M = Nilai rata-rata data kasar
X = Nilai data kasar
SD = Standar deviasi data kasar

Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahas atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik pemain futsal.

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Hasil Penelitian

1. Tes lari 30 meter

Deskripsi dari hasil penelitian pada tes Kemampuan lari 30 meter dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil lari 30 meter

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	0	0
Baik	0	0
Cukup	12	60
Sedang	5	25
Kurang	3	15
Jumlah	20	100

2. Tes kelincahan

Deskripsi dari hasil penelitian pada tes kemampuan illionis (Kelincahan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Tes kelincahan

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	0	0
Baik	1	5
Cukup	18	90
Sedang	1	5
Kurang	0	0
Jumlah	20	100

3. Tes Kemampuan *Push-Up*

Deskripsi dari hasil penelitian pada tes Kemampuan Push Up dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Tes Kemampuan *Push-Up*

STRATEGI PEMASARAN YANG DILAKUKAN DI PLAZA TUNJUNGAN III
SURABAYA DALAM MEMASARKAN SEMUA PRODUKNYA

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	8	40
Baik	8	40
Cukup	4	20
Sedang	0	0
Kurang	0	0
JUmlah	20	100

4. Tes kemampuan *sit-up*

Deskripsi dari hasil penelitian pada tes kemampuan *sit-up* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Tes kemampuan *sit-up*

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	18	90
Baik	2	10
Cukup	0	0
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	20	100

5. Tes *vertical jump*

Deskripsi dari hasil penelitian pada tes kemampuan *Vertical Jump* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Tes *vertical jump*

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	4	20
Baik	7	35
Cukup	8	40
Sedang	1	5
Kurang	0	0
JUmlah	20	100

6. Tes daya tahan (VO2 max)

Deskripsi dari hasil penelitian pada tes Kemampuan VO2 Maks dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Hasil Tes daya tahan (VO2 max)

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Istimewa	0	0
Sangat Baik	5	25
Baik	9	45
Cukup	6	30
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
JUmlah	20	100

7. Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Futsal UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta

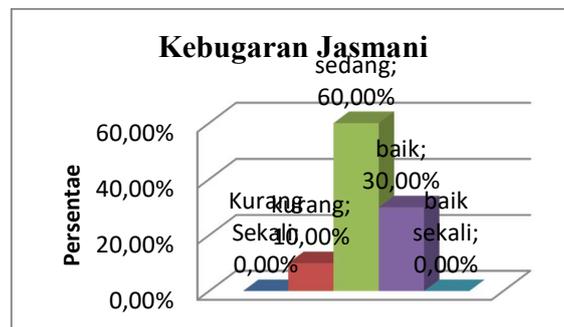
Tingkat Kebugaran Jasmani pada pemain futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dalam penelitian ini diukur dengan lari 30 meter, illionis tes, tes *push-up*, *sit-up*, *vertical jump*, dan VO2 maks. Dari ke 6 tes tersebut, di ubah menjadi bentuk T-skor untuk menyamakan satuan dari setiap tes, kemudian dijumlahkan dan di rata-rata, maka diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada pemain futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Tabel 7. Hasil Kebugaran Jasmani Pada Pemain Futsal UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Kategori	Interval	F	%
Baik Sekali	$64,99 \leq X$	0	0
Baik	$55,01 \leq X < 64,99$	6	30
Sedang	$45,02 \leq X < 55,01$	12	60
Kurang	$35,03 \leq X < 45,02$	2	10
Kurang Sekali	$X < 35,03$	0	0
JUmlah			

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani pada pemain Futsal UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 orang), pada kategori baik sebesar 30 % (6 orang), pada kategori sedang 60 % (12 orang), pada kategori kurang sebesar 10 % (2 orang), dan pada kategori kurang sekali 0 %.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani

Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 orang), pada kategori baik sebesar 30 % (6 orang), pada kategori sedang 60 % (12 orang), pada kategori kurang sebesar 10 % (2 orang), dan pada kategori kurang sekali 0 %.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui sebesar pemain Futsal UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta mempunyai kebugaran jasmanai yang cukup baik dengan persentase 60 % (12 orang). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemain Futsal UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebagian besar mempunyai kebugaran fisik yang cukup. Baik buruknya tingkat kesegaran jasmani pemain akan berpengaruh terhadap prestasi. Kondisi kebugaran jasmani yang sedang ini menunjukkan jika pemain Futsal UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta masih mempunyai stamina yang belum maksimal dan kondisi yang belum terlatih. Para pemain lebih sering berlatih teknik daripada melakukan latihan fisik, sehingga ketika diselenggarakannya kejuaraan futsal antar mahasiswa terkadang masih ada beberapa pemain yang kondisi fisiknya menurun.

Sedangkan pemain yang masuk pada kategori baik sebesar 30 % (6 orang) Hal tersebut dikarenakan beberapa pemain mempunyai keterampilan yang baik, tidak hanya berlatih di saat latihan saja tetapi berlatih di luar jam latihan sehingga intensitas latihan mereka lebih banyak dibandingkan teman yang lainnya. Kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh oleh pemain UKM Futsal yang mempunyai aktifitas fisik yang baik dalam setiap harinya. Aktivitas fisik yang dimaksud merupakan aktivitas dalam melakukan kegiatan dan latihan. Selama ini pemain selalu melakukan latihan futsal dalam setiap minggunya, aktivitas tersebut akan mendukung kebugaran jasmani pemain.

Kebugaran jasmani adalah keadaan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet pada saat dan setelah mengalami proses latihan di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Penguasaan teknik bermain yang baik dalam olahraga futsal tanpa dukungan kebugaran jasmani maka prestasi yang baik tidak akan dicapai dengan maksimal. Demikian pula sebaliknya memiliki kebugaran jasmani yang baik tetapi penguasaan teknik yang kurang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

Dalam latihan fisik, kebugaran jasmani seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Harsono (2001: 4), menjelaskan bahwa dengan kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kebugaran jasmani lainnya.
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh setelah latihan.
5. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons diperlukan.

Ada beberapa pemain yang masih mempunyai kebugaran jasmani kurang sebanyak 2 orang (10 %). Pemain yang masuk dalam kategori kurang diartikan mereka mempunyai

keterlatihan kebugaran jasmani yang kurang, yang mengakibatkan kebugaran jasmani pemain masih belum maksimal, seharusnya pemain melakukan latihan tidak hanya saat bertanding saja akan tetapi di luar jam latihan perlu melakukan latihan fisik yang rutin, yang mencakup kekuatan, kecepatan, kelincahan, power dan daya tahan tubuh.

Melihat kondisi kebugaran jasmani pemain futsal di UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta, hal tersebut mengakibatkan permainan menjadi kurang maksimal. Selama ini beberapa pemain mengalami masalah dalam daya tahan tubuh. Tingkat daya tahan seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) melakukan aktivitas jasmani adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh tingkat daya tahan kardiorespirasi, sebab berolahraga mempunyai banyak manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress*, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) melakukan aktivitas jasmani adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai banyak manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress*, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi). Keadaan di atas ini merupakan salah satu bukti bahwa intensitas latihan perlu di tingkatkan, sehingga pemain harus ditunjang dengan latihan yang optimal dan rutin. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh, yang akan berpengaruh pada kebugaran jasmani tubuh seseorang.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 orang), pada kategori baik sebesar

30 % (6 orang), pada kategori sedang 60 % (12 orang), pada kategori kurang sebesar 10 % (2 orang), dan pada kategori kurang sekali 0 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani pada pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas.

2. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Masih ada pemain yang mempunyai kebugaran jasmani yang kurang, sehingga untuk lebih meningkatkannya dilakukan dengan cara latihan yang rutin.
2. Bagi pelatih, hendaknya selalu mengontrol kebugaran jasmani pemain, sehingga bagi pemain yang masih memiliki kebugaran jasmani yang kurang dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dana Wahyu Dwi Saputra, & I Dewa Made Aryanada Wijaya Kusuma. (2019). PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUTRA PORPROV SIDOARJO. E-Journal UNESA, 4
- García-Hermoso, A., Correa-Bautista, J. E., O. J., & Ramírez-Vélez, R. (2019). Health-related physical fitness and weight status in 13- to 15-year-old Latino adolescents. A pooled analysis. *Jornal de Pediatria*, 95(4), 435–442
- Giriwijoyo, Santosa, & Dkk. (2007). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *EJOURNAL UNDIKSHA*, 43.
- Husni Mubarak. (2015). ANALISIS PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN FUTSAL ANKER FC TAHUN 2014. Universitas Negeri Semarang.
- Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Sebelas Maret University Press, 80.
- Istikomah. (2004). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) Semester II Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun akademik 2003/2004. . Universitas Negeri Semarang.
- Justinus Lhaksana. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. In *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. (pp. 10–13). Penebar Swadaya Group.
- Jusunul Hairy. (2008). Dasar-dasar Keolahragaan. Skripsi Universitas Terbuka, 1.15.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Rineke Cipta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta.\

*STRATEGI PEMASARAN YANG DILAKUKAN DI PLAZA TUNJUNGAN III
SURABAYA DALAM MEMASARKAN SEMUA PRODUKNYA*

- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Rineke Cipta.
- Syafaruddin. (2018). Tinjauan Olahraga Futsal. ALTIUS Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 3.\T. Cholik Mutohir, & Maksum Ali. (2007). Sport Development Index. PT. Index.
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. In Tes dan Pengukuran Olahraga. (p. 16). PT. Bumi Timur Jaya