BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Hasil Penelitian

Tingakt kondisi fisik pemain Klub Futsal Kantorpos Sumenep tahun 2019 meliputi 4 jenis tes yaitu MFT(*Multystage Fitnes Test*), *sit-up*, kecepatan (lari 30 meter) dan kelincahan (*Shuttle Run*). Adapun hasil dari ke empat tes tersebut sebagai berikut :

1. MFT (*Multystage Fitnes Test*)

Hasil tes MFT yang terdiri dari 10 orang pemain Klub Futsal Kantorpos Sumenep tahun 2019 diperoleh data seperti tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1

Jumlah dan Persentase Tes MFT

Klasifikasi	Banyaknya Siswa	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	4	40%
Kurang	3	30%
Kurang Sekali	3	30%
Jumlah	**10**	**100%**

Sumber: Data pribadi pada lampiran 1

Dari tabel 4.1 di atas diperoleh bahwa sebanyak 0 orang atau hanya 0% (baik sekali), sebanyak 0 orang atau 0% (baik), sebanyak 4

orang atau 40% (sedang), sebanyak 3 orang atau 30% (kurang), dan sebanyak 3 orang atau 30% (kurang sekali). Sehingga rata-rata pada tes MFT berada pada klasifikasi sedang dengan 40%.

2. *SIT UP*

Hasil tes *SIT UP* yang terdiri dari 10 orang pemain Klub Futsal Kantorpos Sumenep tahun 2019 diperoleh data seperti tabel 4.2 berikut

Tabel 4.2

Jumlah dan Persentase tes *SIT UP*

Klasifikasi	**Banyaknya Siswa**	**Persentase**
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	4	40%
Kurang	6	60%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	**10**	**100%**

Sumber: Data pribadi pada lampiran 1

Dari tabel 4.2 di atas diperoleh bahwa sebanyak 0 orang atau hanya 0% (baik sekali), sebanyak 0 orang atau 0% (baik), sebanyak 4 orang atau 40% (sedang), sebanyak 6 orang atau 60% (kurang), dan sebanyak 0 orang atau 0% (kurang sekali). Sehingga rata-rata pada tes *SIT UP* berada pada klasifikasi kurang dengan 60%

3. TES LARI 30 M

Hasil tes TES LARI 30M yang terdiri dari 10 orang pemain Klub Futsal Kantorpos Sumenep tahun 2019 diperoleh data seperti tabel tabel 4.3 berikut :

Tabel 4.3

Jumlah dan Persentase TES LARI 30m

Klasifikasi	Banyaknya Siswa	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	6	20%
Kurang	3	10%
Kurang Sekali	1	10%
Jumlah	**10**	**100%**

Sumber: Data pribadi pada lampiran 1

Dari tabel 4.3 di atas diperoleh bahwa sebanyak 0 orang atau hanya 0% (baik sekali), sebanyak 0 orang atau 0% (baik), sebanyak 6 orang atau 60% (sedang), sebanyak 3 orang atau 30% (kurang), dan sebanyak 1 orang atau 10% (kurang sekali). Sehingga rata-rata pada tes TES LARI 30M berada pada klasifikasi sedang dengan 60%.

4. TES *SHUTTLE RUN*

Hasil TES *SHUTTLE RUN* yang terdiri dari 10 orang pemain Klub Futsal Kantorpos Sumenep tahun 2019 diperoleh data seperti tabel tabel 4.4 berikut :

Tabel 4.4

Jumlah dan Persentase TES *SHUTTLE RUN*

Klasifikasi	Banyaknya Siswa	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	30%
Sedang	0	0%
Kurang	4	40%
Kurang Sekali	3	30%
Jumlah	**10**	**100%**

Sumber: Data pribadi pada lampiran 1

Dari tabel 4.4 di atas diperoleh bahwa sebanyak 0 orang atau hanya 0% (baik sekali), sebanyak 3 orang atau 30% (baik), sebanyak 0 orang atau 0% (sedang), sebanyak 4 orang atau 40% (kurang), dan sebanyak 3 orang atau 30% (kurang sekali). Sehingga rata-rata pada TES *SHUTTLE RUN* berada pada klasifikasi kurang dengan 40%.

Dibawah ini hasil analisis data keseluruhan tes kondisi fisik meliputi tes MFT(*Multy* Stage *Fitnes Test*), *sit-up*, kecepatan (lari 30 meter) dan kelincahan (*Shuttle Run*) pemain futsal kantorpos.

Tabel 4.5

Analisis Keseluruhan Tes Kondisi Fisik

No.	NAMA	MFT	SIT UP (kali)	KECEPATAN (detik)	KELINCAHAN (detik)
Hasil keseluruhan		**381.1**	**343**	**46.95**	**155.97**
Rata-rata		**38.11**	**34.3**	**4.695**	**15.59**
Klasifikasi		**Kurang**	**Kurang**	**Sedang**	**Kurang**

Dari tabel 4.5 di atas diperoleh bahwa hasil tes MFT(*Multystage Fitnes Test*) diperoleh rata-rata 38.11 dengan klasifikasi kurang, tes *sit-up* diperoleh rata-rata 34.3. dengan klasifikasi kurang, tes kecepatan (lari 30 meter) diperoleh rata-rata 4.695 dengan klasifikasi sedang dan tes kelincahan (*Shuttle Run*) diperoleh rata-rata 15.59 dengan klasifikasi kurang.

B. Pembahasan

Hasil analisis persentase tingkat kondisi fisik pemain Klub Futsal Kantorpos Sumenep tahun 2019 diperoleh hasil tes MFT (*Multystage Fitnes Test*). MFT kategori sedang, *sit-up* dengan kategori kurang, kecepatan (lari 30 meter) dengan kategori sedang dan kelincahan (*Shuttle Run*) dengan kategori sedang. maka hasil kategorisasi tingkat kondisi fisik pemain Klub Futsal Kantorpos Sumenep tahun 2019 dapat disimpulkan berkategori **Kurang**.

Secara ilmiah telah dibuktikan bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisik pada segala usia, otot, kekuatan, dan istirahat atau tidur yang cukup sangat diperlukan samping pengaturan makan dan latihan.

Apabila semua komponen-komponen kondisi fisik diatas dipenuhi dengan baik dan juga memperkecil dampak yang menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik terutama faktor eksternal dengan baik maka seseorang mampu mempertahankan kemampuan fisik dan kesehatan seta tidak mudah lelah dalam setiap aktivitas.

Sejalan dengan Dati Maryami (2016) melakukan penelitian tentang ”Profil Kondisi FisikPutih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju *Women Pro Futsal League* Tahun 2016”, dengan sampel 18 atle putri, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa: Kondisi Fisik Pemain PAF UNY yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 anak), pada kategori baik sebesar 33,33 % (6 anak), pada kategori sedang 27,78 % (5 anak), pada kategori kurang sebesar 38,89 % (7 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %.

Safi’i (2015) juga melakukan penelitian “Profil Kondisi fisikPemain Futsal Putra Pra Pon Jawa Tengah Dalam Persiapan PON XIX Tahun 2015”. Dengan sampel penelitian berjumlah 24 orang, menunjukkan hasil bahwa: secara khusus pemain futsal Pra PON Jawa Tengah Tahun 2015 meiliki kondisi fisik kemampuan kecepatan, kelincahan dan daya tahan dalam kategori sedang. Sedangkan kondisi fisik kemampuan kekuatan dalam kategori kurang.