



Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Satellite Futsal Kota Padang

Iqbal Fajri, Erianti, Aldo Naza Putra, Sepriadi

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
iqbalfajri84@gmail.com, erianti@fik.unp.ac.id, aldoaquino87@fik.unp.ac.id, sepriadi@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Olahraga Futsal

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah diduga menurunnya tingkat kondisi fisik atlet Satellite Futsal kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Satellite Futsal kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus, maka sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang atlet. teknik pengumpulan data menggunakan 1) pengukuran kelincahan dengan menggunakan *T test*, 2) pengukuran kecepatan menggunakan sprint test 30 meter, dan 3) daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump test*. teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah kemampuan kelincahan atlet Satellite Futsal kota Padang tergolong kategori baik. 2) Kemampuan kecepatan atlet Satellite Futsal kota Padang tergolong kategori sedang. 3) Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Satellite Futsal kota Padang tergolong kategori baik.

Keywords : *Physical Condition, Futsal Sports*

Abstract : *The problem of this research is the suspected decrease in the level of physical condition of the Satellite Futsal athletes in the city of Padang. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the Satellite Futsal athlete in Padang city. This type of research is descriptive research. The sampling technique used the census technique, so the sample in this study was 18 athletes. Data collection techniques used 1) agility measurement using the T test, 2) speed measurement using the 30 meter sprint test, and 3) leg muscle explosive power using the standing broad jump test. data analysis technique using descriptive analysis of the percentage. The results of this study are the agility abilities of the Satellite Futsal athletes in the city of Padang are in the good category. 2) The speed ability of the Satellite Futsal athlete in the city of Padang is in the medium category. 3) The explosive power of the leg muscles of the Satellite Futsal athletes in the city of Padang is in the good category.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing- masing terutama untuk mendapatkan kese- hatan dan

kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah , & Syampurma, 2017). Olahraga sebagai salah satu upaya untuk dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga tetapi juga mengolahragakan masyarakat. Dengan berolahraga menjadikan masyarakat

Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat serta bugar, tetapi lebih dari itu adalah mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja sesuai dengan profesinya dan apalagi yang dituntut dalam olahraga prestasi. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang baik terhadap pribadi, kelompok dan bahkan dapat membanggakan bangsa dan Negara

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017). Selanjutnya Menurut Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020) “pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”. salah satu olahraga prestasi yang sangat berkembang di Indonesia adalah olahraga Futsal.

Untuk meraih suatu prestasi memang tidak mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Menurut Hendri Irawadi (2011) mengemukakan keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (*kondisi fisik*) yang dimilikinya. Untuk meraih prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab pencapaian prestasi yang tinggi melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Dalam olahraga futsal banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental psikis. Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi futsal yang baik di samping usaha pembina dan pelatih yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Menurut Bafirman (2008) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*eksplasive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Agar prestasi futsal dapat meningkat, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana,

pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga futsal, contoh kondisi fisik khusus yang dibutuhkan adalah kelincahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan aerobik. Hal ini dikarenakan futsal merupakan cabang olahraga yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks, karena dalam permainan futsal setiap pemain dituntut untuk selalu bergerak dan menguasai lapangan serta membuka ruang dalam waktu yang relatif lama, maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

Berdasarkan pengamatan saya selama menjadi pemain futsal Satelite Futsal Kota Padang terdapat masalah yang paling dasar dalam sebuah permainan futsal, yaitu pemain hanya mampu mempertahankan kondisi fisiknya hanya pada babak pertama, pada babak kedua pemain sudah mulai terlihat mengalami penurunan kondisi fisik, ini terlihat dari kecepatan pemain yang sudah menurun saat melakukan serangan, kemudian penulis juga melihat dengan penurunan kondisi fisik tersebut setiap pertandingan yang dijalani Klub Futsal Satelite Futsal Kota Padang sering di bombardir oleh lawan pada babak kedua, lawan dengan leluasa menyerang, tak jarang berbuah gol untuk tim lawan. Berdasarkan realita tersebut penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik pemain Satelite Futsal Kota Padang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Dalam penelitian ini akan diungkapkan/ digambarkan tentang kondisi fisik pemain futsal Satelite Futsal Kota Padang. Penelitian ini dilakukan pada atlet satelite futsal. Tempat pelaksanaan tes di lapangan Family Futsal, Jati Kota Padang dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini atlet Satelite Futsal Kota Padang yang telah terdaftar dan aktif latihan. Berdasarkan data dari pengurus team futsal kota Satelite Futsal Kota Padang berjumlah 18 orang. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus, maka sampel diambil dengan cara "teknik sensur". Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, yang terdiri dari lari cepat (*sprint*) 30 meter untuk mengukur kecepatan, *bleep test* untuk mengukur daya tahan aerobik, *standing board jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *T Test* untuk mengukur kelincahan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

Kelincahan Atlet Satelite Futsal Kota Padang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Satelite Futsal Kota Padang

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
<9,5	5	27.8	Baik sekali

9,5-10,5	5	27.8	Baik
10,6-11,5	4	22.2	Sedang
>11.5	4	22.2	Kurang
	18	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet Satellite Futsal Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 10,2 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan atlet Satellite Futsal Kota Padang berada pada kategori baik, yaitu pada kelas interval 9,5-10,5.

Kecepatan Atlet Satellite Futsal Kota Padang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Satellite Futsal Kota Padang

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
3.91	0	0	Baik sekali
3.91-4.34	10	55.6	Baik
4.35-4.72	3	16.7	Sedang
4.73-5.11	5	27.8	Kurang
5.12-5.50	0	0	Kurang sekali
	18	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan atlet Satellite Futsal Kota Padang

memiliki rata-rata sebesar 4,41 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan atlet Satellite Futsal Kota Padang berada pada kategori sedang, yaitu pada kelas interval 4.35-4.72.

Daya ledak otot tungkai Atlet Satellite Futsal Kota Padang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Atlet Satellite Futsal Kota Padang

Kelas interval (cm)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>250	6	33.3	Baik sekali
241 - 250	7	38.9	Baik
231-240	2	11.1	Sedang
221-230	3	16.7	Kurang
<221	0	0.0	Kurang sekali
	18	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai atlet Satellite Futsal Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 249,3 cm, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai atlet Satellite Futsal Kota Padang berada pada kategori baik, yaitu pada kelas interval 241 – 250 cm.

PEMBAHASAN

Kelincahan

Pada cabang olahraga futsal kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman setim serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola untuk mengelabui lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat mengubah arah. Kelincahan dalam memainkan bola sering membantu atlet dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh atlet lawan. Atlet yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet Satelite Futsal Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 10,2 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan atlet Satelite Futsal Kota Padang berada pada kategori baik. Dari hasil tersebut jelas bahwa kelincahan atlet perlu ditingkat dengan melakukan latihan-latihan yang bisa untuk meningkatkan kelincahan agar memiliki kelincahan yang baik, Atlet yang memiliki kelincahan pada kategori baik tersebut tentunya mereka terbiasa melakukan aktifitas fisik, serta mereka aktif melakukan kegiatan olahraga dan latihan meningkatkan kelincahan, seperti lari *zig-zag run*, *shuttle run*, *Illinois agility run* dan *boomerang run*. Kelincahan tentunya akan mempengaruhi prestasi atlet satelite Futsal Kota Padang, sebab dalam permainan futsal unsur kelincahan sangat penting sekali terutama sekali untuk melakukan gerak tipu dan melakukan serangan.

Kecepatan

Pada cabang olahraga futsal kecepatan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Kecepatan dalam berlari memainkan bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh pemain lawan. Pemain yang memiliki kecepatan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan serangan ke daerah lawan dengan gerakan cepat sehingga lawan sulit mengatasi serangan yang dilakukan.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan atlet Satelite Futsal Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 4,41 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan atlet Satelite Futsal Kota Padang berada pada kategori sedang. Dari hasil tersebut jelas bahwa kecepatan pemain harus ditingkatkan karena kecepatan bagi seorang pemain bola sangat dibutuhkan apapun posisi dari sipemain.

Peningkatan dan pembentukan kecepatan ditekankan pada anggota tubuh yang diinginkan untuk cepat. Sehingga dapat memberikan sumbangsi yang besar dalam tubuh objek atau atlet untuk membawa tersebut pada titik yang diinginkan. Kecepatan merupakan keahlian yang sering dianggap sangat berharga dalam cabang olahraga khususnya cabang olahraga futsal (Ridwan. 2020)

Pemain futsal yang baik harus memiliki kemampuan kecepatan yang baik pula. Hal ini bertujuan agar seseorang dapat bergerak atau berlari dengan cepat supaya mudah untuk melewati lawan. Adapun

yang di maksud dengan kecepatan adalah keterampilan untuk bergerak mengubah atau memindahkan arah posisi tubuh dengan cepat dengan waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Secara umum kecepatan ditentukan oleh daya kerut otot. Artinya semakin baik daya kerut otot, maka akan semakin baik pulalah kecepatan (Agus. 2018) Pada permainan futsal pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu *mendribble* bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat (Lawanis. 2019).

Daya Ledak Otot Tungkai

Pada cabang olahraga futsal Seorang pemain futsal harus memiliki daya ledak otot tungkai yang besar agar dapat menghasilkan tenaga pendorong yang kuat dan kencang, contohnya pada saat melakukan tendangan (*shooting*). Kencangnya tendangan yang dilakukan akan sangat menyulitkan penjaga gawang (*goal keeper*) untuk menepis atau menangkap bola sehingga berpeluang terciptanya gol yang sangat dibutuhkan dalam kemenangan dalam pertandingan.

Apabila seorang atlet futsal memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, maka dapat membantu meningkatkan permainan dari atlet tersebut. Lhaksana (2011) mengemukakan bahwa "Daya ledakotot tungkai yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal".Latihan daya ledak otot tungkaidimaksudkan untuk mendorong para pemain untuk melakukan apapun dengan kaki, seperti; dibutuhkan untuk menuntut ledakan (*explosive*) tubuh, kemampuan *shooting, free kick, corner kick, penalty kick,*

kemampuan melompat di udara (*heading*) dan *jump* daya ledak bagi penjaga gawang. Karena daya ledak otot tungkai akan menentukan seberapa tinggi seseorang dapat untuk melakukan lompatan, seberapa jauh seseorang untuk dapat menendang, dan untuk awalan saat berlari.

Di lain hal menurut Justinus Lhaksana (2011) "Karakteristik olahraga futsal adalah olahraga yang membutuhkan daya ledak, daya tahan kekuatan, daya tahan aerobik dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama".Hal ini dikarenakan dalam olahraga futsal dituntut suatu keterampilan gerak yang tidak saja sempurna secara teknik, melainkan dilakukan melalui gerakan-gerakan yang eksplosif dan dinamis. Oleh karena itu hampir semua pola gerak dominan dalam permainan futsal membutuhkan dukungan *power* yang relatif besar. Dengan begitu jika seorang atlet ingin memiliki *shooting* yang keras dan terarah, serta *heading* yang bagus atlet tersebut haruslah terlebih dahulu memiliki komponen kondisi fisik berupa daya ledak otot tungkai yang bagus pula.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :. 1) Berdasarkan hasil pengukuran kelincahan dengan menggunakan *T testm*, maka didapatkan kemampuan kelincahan atlet Satellite Futsal kota Padang memiliki rata-rata 10,2 detik, artinya kelincahan atlet Satellite Futsal kota Padang tergolong kategori baik. 2) Berdasarkan hasil pengukuran kecepatan dengan menggunakan *sprint test* 30 meter, maka didapatkan kemampuan kecepatan atlet Satellite Futsal kota Padang memiliki rata-

rata 4,41 detik, artinya kelincuhan atlet Satellite Futsal kota Padang tergolong kategori sedang. 3) Berdasarkan hasil pengukuran daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing broad jump test*, maka didapatkan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Satellite Futsal kota Padang memiliki rata-rata 249,3 cm, artinya daya ledak otot tungkai atlet Satellite Futsal kota Padang tergolong kategori baik.

Education (ICPE 2019) (pp. 120-123).
Atlantis Press

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, A., & Sepriani, R. 2017. *Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola*. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Bafirman dan Agus, Apri. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*: Padang: FIK UNP.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Depok : Be Champion.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. 2017. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincuhan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2
- Ridwan, M. 2020. *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. 2020. *Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes*. In *1st International Conference of Physical*