



Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi

Yudhi Rahmat Ashari, Atradinal, Emral Aldo Naza Putra

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
yudhirahmatashari@gmail.com, atradinal99@fik.unp.ac.id, emralunp@fik.unp.ac.id,
aldoaquino87@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal.

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik *Total Sampling*, sampel penelitian ini berjumlah 20 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan *Vertical Jump Test* untuk mengukur daya ledak, *Shultter Run Test* untuk mengukur kecepatan, *Illinois Agility Run Test* untuk mengukur kelincahan dan *Yoyo Intermittent Test* untuk mengukur daya tahan. Teknik analisis data adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan yaitu tinjauan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Bukittinggi berada pada kategori "baik sekali" presentase sebesar 10 % (2 siswa), pada kategori "baik" presentase sebesar 45% (9 siswa), pada kategori "sedang" presentase sebesar 15% (3 siswa), pada kategori "kurang" presentase sebesar 25% (5 siswa) dan pada kategori "kurang sekali" presentase sebesar 5% (1 siswa).

Keywords : *Physical Condition, Futsal.*

Abstract : *This study aims to determine the physical condition of futsal extracurricular student SMA Negeri 3 Bukittinggi. The population is futsal extracurricular students at SMA Negeri 3 Bukittinggi, totaling 20 students. The sampling technique used was Total Sampling technique, a sample of 20 students. This research instrument uses the Vertical Jump Test to measure explosive power, Shultter Run Test to measure speed, Illinois Agility Run Test to measure agility and Yoyo Intermittent Test to measure endurance. Data analysis technique is quantitative descriptive analysis technique. Based on the results of data analysis, description, testing of research results, and discussion, it is certain that the physical condition of futsal extracurricular students at SMAN 3 Bukittinggi in the "very good" category 10% (2 students), in the "good" category 45% (9 students), in the "moderate" category 15% (3 students), in the "less" category 25% (5 students) and in the "very less" category 5% (1 student).*

PENDAHULUAN

Pada era pembangunan saat ini pemerintah sedang giat-giatnya melakukan pembangunan diberbagai aspek kehidupan, pembangunan yang dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia. Salah satu usaha yang dapat dilakukan

adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan Pasal 26 ayat 4 berbunyi : "Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan

memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler” Dari penjelasan diatas, terlihat bahwa setiap pembinaan dan pengembangan olahraga membutuhkan sarana atau tempat sebagai wadah penunjang dalam menguasai salah satu cabang olahraga tersebut agar dapat berjalan dengan lancar, dan juga dapat menghasilkan bibit-bibit atlet, peserta didik, maupun generasi muda yang berprestasi dibidangnya.

Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat baik dari kalangan anak-anak, remaja, serta dewasa pada saat sekarang ini adalah futsal. Futsal dalam bahasa spanyol yaitu *futbol sala* yang berarti sepak bola dalam ruangan. Secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, tetapi permainan ini juga dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Asmar Jaya (2008) menyatakan bahwa futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay (Al Kindi, J. L. (2016). Di Indonesia, pada tahun 1998 futsal belum begitu populer, karena semua orang masih menggandrungi sepakbola. Akan tetapi, lapangan terbuka untuk bermain sepakbola yang berukuran luas semakin sedikit, terutama di kota-kota besar. Terbatasnya lapangan terbuka itu yang mendorong futsal sebagai alternatif untuk menyalurkan hobi berolahraga (Lhaksana, 2008).

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang sudah berkembang dimasyarakat luas. Seperti di sekolah-sekolah, olahraga futsal digunakan sebagai pembelajaran diluar mata pelajaran atau disebut ekstrakurikuler.

Dengan adanya program ekstrakurikuler tersebut khususnya remaja siswa banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial. Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincihan dalam waktu yang relatif lama. Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion game*) yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang 3 dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola relatif kecil dari permainan sepakbola. Futsal mensyaratkan kecepatan bergerak menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Agus Suworo D.M, dkk).

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Menurut Hardiansyah (2018) Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki tektnik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Menurut Yulifri (2019), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan

teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang baik.

Permainan futsal sangat menuntut para pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang bagus, tanpa melupakan empat momen penting yang harus dipahami dan dikuasai sesuai dengan saat-saat penting dalam bermain futsal, yaitu : (1) Menguasai bola, (2) Lawan menguasai bola, (3) Pergantian / transisi dari menyerang ke bertahan, (4) Pergantian / transisi dari bertahan ke menyerang. Dan skill individu saja tidak akan bisa menjamin taktik dan strategi akan berjalan baik saat pertandingan. Dengan hal ini kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam permainan futsal, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi para pemain futsal. Menurut Atradinal (2018) Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan oleh pemain futsal yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), dan kelenturan (*flexibility*). Oleh karena itu, kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi dan merupakan faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping itu pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Menurut Emral (2018) Ada empat momen penting dalam bermain sepakbola dan futsal yang harus diberikan kepada pemain yang tujuannya adalah agar konsep bermain sepak bola ataupun futsal pemain-pemain kita tidak akan tertinggal jauh dari negara-negara lain.

SMA Negeri 3 Bukittinggi adalah sekolah menengah atas berstatus negeri di Kota Bukittinggi, yang memiliki tim futsal di salah satu kegiatan ekstrakurikuler. Tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi setiap tahunnya mengikuti

berbagai kompetisi futsal seperti Hydrococo, Pocari, Wali Kota Cup, ditingkat kota, provinsi dan nasional.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan pada saat tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi mengikuti kompetisi Gunapaksi Cup ketika tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi melawan salah satu tim dari SMA dari Kabupaten Agam, pada babak pertama performa pemain bagus baik dari segi teknik, taktik, dan kondisi fisik. Tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi permainan dapat memimpin pertandingan pada babak pertama. Namun pada saat masuk babak kedua terlihat penurunan pada performa siswa banyak terjadinya kesalahan-kesalahan seperti *passing* yang mulai tidak akurat, *shooting* yang tidak tepat, pergerakan mulai lambat, konsentrasi bermain menurun dikarenakan kemampuan kondisi fisik pemain tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi yang kurang baik, sehingga tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi mengalami kekalahan dan tidak lolos di fase grup.

Dikarenakan kurang baiknya tingkat kondisi fisik pemain tim futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi penurunan prestasi yang drastis dari tahun 2021. Selain dari pengamatan dan observasi peneliti lakukan peneliti juga mewawancarai pelatih tim futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi, pelatih menyatakan bahwa sebagian besar pemain tim futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi memiliki tingkat kondisi fisik yang kurang baik, hal ini yang menyebabkan prestasi tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi mengalami penurunan prestasi ditahun 2022. Hal tersebut dipengaruhi oleh

beberapa faktor yaitu pola hidup pemain futsal, kedisiplinan dan ketekunan dalam latihan.

Berdasarkan gejala dan fenomena di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi masih sangat rendah. Oleh sebab itu penulis tertarik ingin mengadakan suatu kajian dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Bukittinggi".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, berdasarkan Arikunto (2013:3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Penelitian ini melihat Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel disebut dengan *total sampling*, *total sampling* adalah penarikan sampel dari semua populasi yang ada. Dengan hal ini sampel penelitian berjumlah 20 orang atlet putra. Instrument tes yang digunakan untuk mendapatkan data kondisi fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Bukittinggi yaitu : (1) Daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *Vertical Jump Test* (2) Daya Tahan Kecepatan *Test Shuttle Run* (3) Kelincahan *Illinois Agility Run Test* (4) Daya Tahan *VO2Max (Yoyo Intermittent Test Level 2)* Menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk menganalisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut (Arikunto,2003)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Daya Ledak

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai, dengan menggunakan tes *vertical jump* diperoleh nilai tertinggi 66 cm, nilai tertendah 29 cm, standar deviasi 9,30, dan rata-rata 46 cm dengan kategori cukup. Untuk melihat distribusi data kemampuan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi dapat dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa

Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi

Nilai (cm)	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
>65	Baik Sekali	2	10%
50-65	Baik	4	20%
40-49	Cukup	9	45%
30-39	Kurang	4	20%
<30	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi diperoleh dari 20 sampel, pada nilai >65 cm terdapat 2 siswa (10%) dengan kategori sangat baik, pada nilai 50-65 cm terdapat 4 siswa (20%) dengan kategori baik, pada nilai 40-49 cm terdapat 9 siswa (45%) dengan kategori cukup, pada

nilai 30-39 cm terdapat 4 siswa (20%) dengan kategori kurang, pada nilai <30 cm terdapat 1 siswa (5%) dengan kategori kurang sekali.

Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan, dengan menggunakan *Shultter Run Test* diperoleh nilai tertinggi 12.02 detik, nilai tertendah 17.31 detik, dan rata-rata 14.43 detik dengan kategori sedang. Untuk melihat distribusi data kemampuan kecepatan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi dapat dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Data Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal

SMA Negeri 3 Bukittinggi

Nilai (Detik)	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
<12.10	Baik Sekali	2	10%
12.11-13.53	Baik	3	15%
13.54-14.96	Sedang	8	40%
14.97-16.39	Kurang	4	20%
>16.40	Kurang Sekali	3	15%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi kecepatan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi diperoleh dari 20 sampel, pada nilai <12.10 detik terdapat 2 siswa (10%) dengan kategori baik sekali, pada nilai 12.11-13.53 detik terdapat 3 siswa (15%) dengan kategori baik, pada nilai 13.54-14.96 detik terdapat 8 siswa (40%) dengan kategori sedang, pada nilai 14.97-16.39 detik terdapat

4 siswa (20%) dengan kategori kurang, pada nilai >12.40 detik terdapat 3 siswa (15%) dengan kategori kurang sekali.

Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kecepatan, dengan menggunakan *Illinois Agility Run Test* diperoleh nilai tertinggi 14.20 detik, nilai tertendah 20.12 detik, dan rata-rata 17.52 detik dengan kategori cukup. Untuk melihat distribusi data kemampuan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi dapat dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Data Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal

SMANegeri 3 Bukittinggi

Nilai (Detik)	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
<15.2	Sangat Baik	1	5%
15.2-16.1	Baik	3	15%
16.2-18.1	Cukup	7	35%
18.2-19.3	Kurang	5	25%
>19.3	Sangat Kurang	4	20%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi diperoleh dari 20 sampel, pada nilai <15.2 detik terdapat 1 siswa (5%) dengan kategori sangat baik, pada nilai 15.2-16.1 detik terdapat 3 siswa (15%) dengan kategori baik, pada nilai 16.2-

18.1 detik terdapat 7 siswa (35%) dengan kategori cukup, pada nilai 18.2-19.3 detik terdapat 5 siswa (25%) dengan kategori kurang, pada nilai >19.3 detik terdapat 4 siswa (20%) dengan kategorisangat kurang.

Daya Tahan

Berdasarkan hasil daya tahan, dengan menggunakan *Yoyo Intermittent Test* diperoleh nilai tertinggi 1240 m di level 16.4, nilai tertendah 400 m di level 13.3, dan rata-rata 686 m di level 14.6 detik dengan kategori rata-rata. Untuk melihat distribusi data kemampuan daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi dapat dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Data Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal

SMA Negeri 3 Bukittinggi.

Level	Meter	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
>16.5	>1280	Luar Biasa	0	0%
15.6-16.5	1000-1280	Sangat Baik	1	5%
14.7-15.6	720-1000	Baik	5	25%
14.1-14.7	480-720	Rata-Rata	11	55%
12.3-14.1	280-480	Di bawah Rata-Rata	3	15%
<12.3	<280	Sangat Buruk	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel distribusi kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3

Bukittinggi diperoleh dari 20 sampel, pada nilai >1280 m atau di level >16.5 tidak ada (0%) dengan kategori luar biasa, pada nilai 1000-1280 m atau di level 15.6-16.5 terdapat 1 siswa (5%) dengan kategori sangat baik, pada nilai 720-1000 m atau di level 14.7-15.6 terdapat 5 siswa (25%) dengan kategori baik, pada nilai 480-720 m atau di level 14.1-14.7 terdapat 11 siswa (55%) dengan kategori rata-rata, pada nilai 280-480 m atau di level 12.3-14.1 terdapat 3 siswa (15%) dengan kategori rata-rata, pada nilai <280 m atau di level <12.3 tidak ada (0%) dengan kategori sangat buruk.

Kondisi Fisik Keseluruhan

Dari analisis data tiap item tes untuk mengetahui kondisi fisik pemain, data dijumlahkan dan di rata-rata menggunakan t-score, sehingga diperoleh hasil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi. Hasil statistik penelitian untuk Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi yaitu; skor minimum sebesar = 70.85; skor maksimum = 35.52; rerata = 49.96 dan standard deviasi = 9.01. Deskripsi hasil penelitian Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi di secara rinci pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Data Hasil Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal

SMA Negeri 3 Bukittinggi.

Interval	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
>63	Baik Sekali	2	10%
50-62	Baik	9	45%

45-49	Sedang	3	15%
36-44	Kurang	5	25%
<35	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel data hasil tinjauan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi diperoleh dari 20 sampel, pada nilai >63 terdapat 2 siswa (10%) dengan kategori sangat baik, pada nilai 50-62 terdapat 9 siswa (45%) dengan kategori baik, pada nilai 45-49 terdapat 3 siswa (15%) dengan kategori sedang, pada nilai 36-44 terdapat 5 siswa (25%) dengan kategori kurang, pada nilai <35 detik terdapat 1 siswa (5%) dengan kategori sangat kurang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu tinjauan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Bukittinggi berada pada kategori "baik sekali" presentase sebesar 10 % (2 siswa), pada kategori "baik" presentase sebesar 45% (9 siswa), pada kategori "sedang" presentase sebesar 15% (3 siswa), pada kategori "kurang" presentase sebesar 25% (5 siswa) dan pada kategori "kurang sekali" presentase sebesar 5% (1 siswa).

DAFTAR PUSTAKA

Agus Susworo D.M. 2009 . *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK Olahraga FIK UNY.

Al Kindi, J. I. 2016 . *Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal*.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Hal 1-413.

Atradinal, A. 2018 . *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet*

Futsal Klub Satelite Padang. Jurnal JPDO, 1(1), 96-101.

Arsil.2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Wineka Media.

Emral. 2018. *Sepak Bola Dasar*. Sukabina Press, , Hal 1-238.

Hardiansyah, S. 2018 . *Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Jurnal Menssana, 3(1), 117-123.

Olahraga Di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan Kabupaten Sleman Diy. Skripsi.

Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern. Be Champion. Mata Kaki terhadap kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola*

SMK Negeri 1 Payakumbuh. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani.

Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. 2018 . *Evaluasi Kebijakan Putra Kelas Khusus*