



Analisis Kondisi Fisik Pemain Putri Padang Futsal Akademi (PFA)

Anggy Riri Wahyuni, Suwirman, Aldo Naza, Sepriadi

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

anggiririhwahyuni01@gmail.com, suwirman@fik.unp.ac.id,
aldoaquino87@fik.unp.ac.id, sepriadi@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Futsal, Kondisi Fisik, Akademi

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik pemain putri Padang Futsal Akademi (PFA), sehingga tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hal tersebut. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif, yang berarti penelitian ini berdasarkan data statistik. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah sensus yaitu mengambil dari semua jumlah populasi sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan *bleep test* untuk mengukur daya tahan, *illionis agility test* untuk mengukur kelincahan, lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, *vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai dan tes koordinasi mata kaki untuk mengukur koordinasi mata kaki. Berdasarkan perhitungan uji statistik didapatkan hasil penelitian yaitu tingkat daya tahan pemain putri Padang Futsal Akademi (PFA) berada pada kategori baik, tingkat kelincahan berada pada kategori sedang, tingkat kecepatan berada pada kategori sedang, tingkat daya ledak otot tungkai berada pada kategori sedang dan tingkat koordinasi mata kaki pemain berada pada kategori sedang..

Keywords : *Futsal, Physical Condition, Academy*

Abstract : *The problem with this study is that it is yet unknown how physically fit the female Padang Futsal Akademi (PFA) players are. As a descriptive quantitative study, this research is supported by statistical data. In this study, data from the total population were gathered using a census-style sampling technique to establish a sample of 30 people. This study's descriptive quantitative component makes the case that it is supported by. Results were obtained using the bleep test, the illionis agility test, the 30-meter run, the vertical leap test, the evaluation of the explosive strength of the leg muscles, and the test to measure ankle coordination. The Padang Futsal Akademi (PFA) women's players had good levels of endurance, medium levels of agility, speed, and quickness, and medium levels of explosive strength in the limb muscles, according to the statistical tests used to determine the study's findings.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Selain itu olahraga juga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja, Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga.

Salah satu olahraga yang banyak diminati adalah futsal, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Popularitas futsal di lingkungan masyarakat terbukti dengan seringnya diselenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar klub di Indonesia. Menurut Irawan dan Mariati (2018) futsal merupakan permainan beregu yang

dipertandingkan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat internasional. Olahraga futsal merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk ke dalam kelompok permainan menyerang dan bertahan. Permainan futsal modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, perubahan serta perkembanganyang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung didalam sebuah tim demi mencapai kemenangan.

Menurut Agus (2015) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlit seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis). Berdasarkan kutipan diatas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik dan taktik sesuai dengan cabang yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. Keempat

faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Tanpa kondisi yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal. Dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, kondisi fisik yang baik juga berhubungan erat, sebab kondisi fisik adalah suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental.

Manurut Fahrizal (2011) "Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki". Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet ialah kondisi fisik, sebab pemain dituntut untuk bermain cukup lama dan memerlukan energi ekstra. Sebaik apapun teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka sudah pasti prestasi yang diharapkan tidak akan dapat tercapai. Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang pemain yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Menurut Puji (2020) kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan

prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Dari beberapa penjelasan diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan kondisi fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (1999) mengemukakan "perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik". Menurut Rangga (2021) salah satu cabang olahraga yang berhubungan dengan olahraga *aerobik* adalah olahraga futsal

Berdasarkan analisis lapangan saat latihan penulis melihat pemain futsal putri PFA tidak hanya terfokus pada kondisi fisik. Padahal kondisi fisik harus wajib diperhatikan karena dapat membantu setiap pemain dalam memenangkan suatu pertandingan futsal, namun berbanding terbalik dengan apa yang ada di lapangan tersebut kebanyakan pemain tidak memperhatikan kondisi fisik bermain futsal melainkan mereka lebih fokus kedalam teknik dasar untuk mencetak gol, sehingga pada saat pertandingan sesungguhnya atau pertandingan resmi yang diikuti oleh tim futsal putri PFA tidak mendapatkan prestasi secara optimal.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Putri Padang Futsal Akademi (PFA)". Hal ini penulis lakukan demi

kemajuan dan perkembangan keterampilan kondisi fisik pemain futsal putri PFA, yang penulis duga salah satu penyebab kesalahan dalam suatu pertandingan yang ikut pemain futsal putri PFA ini adalah teknik dasar para pemain yang belum baik.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *deskriptif* yang bertujuan untuk menjelaskan bagaimana kondisi fisik pemain putri Padang Futsal Akademi (PFA). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain putri Padang Futsal Akademi (PFA) yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *sensus* yaitu pengambilan sampel berdasarkan jumlah seluruh populasi. Jadi, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah sebanyak 30 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan *bleep test* untuk daya tahan, *Illinois Agility Run Test* untuk tes daya tahan, tes lari 30 Meter untuk kecepatan, *Vertical Jump Test* untuk daya ledak otot tungkai dan tes koordinasi mata kaki. Sebagai sasaran data diolah dengan uji statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Daya Tahan

Daya tahan merupakan kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental). Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik lainnya, dalam penelitian ini untuk mengukur daya tahan digunakan *bleep test*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Daya Tahan (Bleep Test) Pemain Putri Padang Futsal Akademi (PFA)

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
>49	11	36,7%	Baik Sekali
38-48	6	20%	Baik
31-37	7	23,3%	Sedang
24-30	4	13,3%	Kurang
<23	2	6,7%	Kurang sekali
Jumlah	30	100	

Berdasarkan tabel diatas dari 30 orang pemain, 11 orang (36,7%) yang memiliki daya tahan Baik Sekali yaitu pada interval (>49), 6 orang (20%) memiliki daya tahan baik yaitu pada kelas interval 38-48, 7 orang (23,3%) memiliki daya tahan sedang yaitu pada kelas interval 31-37, 4 orang (13,3%) memiliki daya tahan kurang yaitu pada kelas interval 24-30, dan 2 orang (6,7%) lainnya memiliki daya tahan kurang sekali yaitu pada kelas interval <10. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya tahan adalah 40. Dengan demikian daya tahan pada pemain Putri Padang Futsal Akademi (PFA) berada pada kategori baik.

1. Kelincahan

Kelincahan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengubah posisi tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbedadalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa kelincahan pemain dalam *Illionis Agility Test* dapat dikategorikan sedang. Untuk

lebih jelasnya dapat dilihat tabel berikut ini.

Tabel 2 . Distribusi Frekuensi Kelincahan (Illinois Agility Test) Pemain Putri Padang futsal Akademi (PFA)

Kelas Interval (Detik)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
<17.0	2	6,7%	Baik Sekali
17.9 – 17.0	13	43,3%	Baik
21.7 – 18.0	9	30%	Sedang
23.0 – 21.8	4	13,3%	Kurang
>23.0	2	6,7%	Kurang sekali
Jumlah	30	100	

Berdasarkan tabel diatas dari 30 orang pemain, 2 orang (6,7%) yang memiliki kelincahan baik sekali yaitu pada interval > 17 detik, 13 orang (43,3%) memiliki kelincahan baik yaitu pada kelas interval 17.9 – 17.0 detik, 9 orang (30%) memiliki kelincahan sedang yaitu pada kelas interval 21.7 – 18.0 detik, 4 orang (13,3%) memiliki kelincahan kurang yaitu pada kelas interval 23.0 – 21.8 detik, dan 2 orang (6,7%) lainnya memiliki kelincahan kurang sekali yaitu pada kelas interval >23 detik. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kelincahan adalah 19 detik. Dengan demikian kelincahan pada pemain Putri Padang Akademi (PFA) berada pada kategori sedang.

2. Kecepatan

Menurut Widiastuti (2022) kecepatan merupakan suatu kemampuan untuk melakukan suatu gerakan serupa secara berurutan dalam waktu sesingkat mungkin atau kemampuan menempuh jarak dalam

waktu sesingkat mungkin. Sedangkan menurut Suwirman (2018) kecepatan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam cabang olahraga. Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa kecepatan pemain dalam tes lari 30 meter dapat dikategorikan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan (Lari 30 Meter) Pemain Putri Padang Futsal Akademi (PFA)

Kelas Interval (Detik)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
<4.5	5	16,7%	Baik Sekali
4.6-4.5	10	33,3%	Baik
4.8-4.7	8	26,7%	Sedang
4.9-5.0	4	13,3%	Kurang
>5.0	3	10%	Kurang sekali
Jumlah	30	100	

Berdasarkan tabel 8 diatas dari 30 orang pemain, 5 orang (16,7%) yang memiliki kecepatan baik sekali yaitu pada interval <4.5 detik, 10 orang (33,3%) memiliki kecepatan baik yaitu pada kelas interval 4.6-4.5 detik, 8 orang (26,7%) memiliki kecepatan sedang yaitu pada kelas interval 4.8-4.7detik, 4 orang (13,3%) memiliki kecepatan kurang yaitu pada kelas interval 4.9-5.0 detik, dan 3 orang (10%) lainnya memiliki kelincahan kurang sekali yaitu pada kelas interval >5 detik. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kecepatan adalah 4.7 detik. Dengan demikian kecepatan pada pemain Putri Padang Futsal Akademi (PFA) berada pada kategori sedang.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Hadiadi (2020) Daya ledak otot tungkai merupakan satu kemampuan dari sekelompok otot tungkai demi menghasilkan aksi dalam waktu singkat. Sedangkan menurut Yulifri (2018) daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Dalam penelitian ini untuk mengukur daya ledak otot tungkai adalah menggunakan tes *vertical jump*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tebel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (Vertical Jump) Pemain Putri Padang Futsal Akademi (PFA)

Kelas Interval (Kali)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
>50	2	6,7%	Baik Sekali
39-49	12	40%	Baik
31-38	13	43,3%	Sedang
23-30	2	6,7%	Kurang
<22	1	3,3%	Kurang sekali
Jumlah	30	100	

Berdasarkan tabel diatas dari 30 orang pemain, 2 orang (6,7%) yang memiliki daya ledak otot tungkai baik sekali yaitu pada interval >50 kali, 12 orang (40%) memiliki daya ledak otot tungkai baik yaitu pada kelas interval 39-49 kali, 13 orang (43,3%) memiliki daya ledak otot tungkai sedang yaitu pada kelas interval 31-38 kali, 2 orang (6,7%) memiliki daya ledak otot tungkai kurang yaitu pada kelas interval 23-30 kali, dan 1

orang (3,3%) lainnya memiliki daya ledak otot tungkai kurang sekali yaitu pada kelas interval <22 kali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya ledak otot tungkai adalah 38 kali. Dengan demikian daya ledak otot tungkai pada pemain Putri Padang Futsal Akademi (PFA) berada pada kategori sedang.

5. Koordinasi Mata Kaki

Menurut Handayani (2018) Koordinasi mata kaki merupakan hubungan yang saling berkaitan atau pergabungan gerakan yang mana bermacam-macam gerakan yang berbeda di kelompokkan dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Sedangkan menurut Putra (2017) koordinasi mata kaki adalah kemampuan seorang atlet dalam melakukan ketepatan dan kesempurnaan gerakan otot dari satu pola gerak berikutnya dengan efisien. Koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki Pemain Putri Padang Futsal Akademi (PFA)

Kelas Interval (Kali)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
>19	4	13,3%	Baik Sekali
15-19	6	20%	Baik
10-14	12	40%	Sedang
6-9	8	26,7%	Kurang
<6	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	30	100	

Berdasarkan tabel diatas dari 30 orang pemain, 4 orang (13,3%) yang memiliki koordinasi mata kaki baik sekali yaitu pada interval >19 kali, 6 orang (20%) memiliki koordinasi mata kaki baik yaitu pada kelas interval 15-19 kali, 12 orang (40%) memiliki koordinasi mata kaki sedang yaitu pada kelas interval 10-14 kali, 8 orang (26,7%) memiliki koordinasi mata kaki kurang yaitu pada kelas interval 6-9 kali, dan 0 orang (0%) lainnya memiliki koordinasi mata kaki kurang sekali yaitu pada kelas interval <6 kali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata koordinasi mata kaki adalah 12 kali. Dengan demikian koordinasi mata kaki pada pemain Putri Padang Futsal Akademi (PFA) berada pada kategori sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan.

1. Tingkat daya tahan pemain putri Padang Futsal Akademi (PFA) berada pada kategori baik.
2. Tingkat kelincahan pemain putri Padang Futsal Akademi (PFA) berada pada kategori sedang.
3. Tingkat kecepatan pemain putri Padang Futsal Akademi (PFA) berada pada kategori sedang.
4. Tingkat daya ledak otot tungkai pemain putri Padang Futsal Akademi (PFA) berada pada kategori sedang.
5. Tingkat koordinasi mata kaki Padang Futsal Akademi (PFA) berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Pujiyanto. 2015. Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini. Semarang. *Journal Of*

- Physical Education Healt And Sport* Vol 2. No 1 : 38-43
- Fahrizal. 2011. Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Ke Depan Olahraga Pencak Silat. *Jurnal ILARA*. Vol 1, No 2 : 70-80
- Hadiadi, R., & Mardela, R. 2020. Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Patriot*, 2(3), 898-906.
- Handayani, W. 2018. Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Patriot*. Vol 2. No.6.
- Putra, A. N. 2017. Hubungan antara Rasa Percaya Diri, Kelentukan Togok, dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola Atlet Sepakbola Klub PSTS Tabing Padang. *Motion*, Vol (8) No (1).
- Setyaningsih, Puji. 2020. Test To Physical Condition Parameters : For The Football Athletes Persik Kediri Under -20 At 2020. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol (1) No (2)
- Rangga, Teja. 2021. Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan Aerobik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Rejoso. *Jurnal Phederal*. Vol (18) No (1).
- Suwirman. 2018. Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol (8) No (1).
- Widiastuti. 2022. Hubungan Antara *Speed* dan *Agility* Terhadap *Dribble* Hasil Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Vol (6) No (1).
- Yulifri. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*. Vol (3) No (1)