



## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

**Dwiki Mahrestu Putra, Willadi Rasyid, Emral, Aldo Naza Putra**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia  
[dwikimahrestup@gmail.com](mailto:dwikimahrestup@gmail.com), [willadirasyid@gmail.com](mailto:willadirasyid@gmail.com), [emralunp@fik.unp.ac.id](mailto:emralunp@fik.unp.ac.id),  
[aldoaquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Futsal, Kondisi Fisik, Pemain

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, 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 15 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, *illionis agility test* untuk mengukur kelincahan, *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* untuk mengukur daya tahan. Berdasarkan perhitungan uji statistik didapatkan hasil penelitian yaitu tingkat kecepatan pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru berada pada kategori baik, tingkat kelincahan berada pada kategori sedang dan tingkat daya tahan berada pada kategori sedang.

**Keywords** : *Futsal, Physical Condition, Player.*

**Abstract** : *The problem in this study is that the physical condition of futsal players of SMA Negeri 01 Koto Baru, Dharmasraya Regency, is not yet known, so the purpose of this study is to find out this. This type of research is descriptive quantitative, which means that this research is based on statistical data. The sampling technique in this study is a census, which takes from all population numbers so that a sample of 15 people is obtained. Data collection using a 30-meter running test to measure speed, an illionis agility test to measure agility, a Yo-Yo Intermittent Recovery Test to measure endurance. Based on statistical test calculations, the results of the study were obtained, namely the speed level of futsal players at SMA Negeri 01 Koto Baru was in the good category, the agility level was in the medium category and the endurance level was in the medium category.*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang berguna untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata peningkatan kesehatan masyarakat. 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 itusendiri. 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 kelincihan. 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

Setiap pertandingan yang diikuti seperti turnamen Pocari dan Hairdo coco yang menggunakan lapangan standar nasional sangat terlihat bahwa pemain mengalami kelelahan dan hilang konsentrasi saat pertandingan. Kondisi fisik yang kurang

bagus dapat membuat prestasi tim mengalami pasang surut. Salah satu penyebab prestasi tim mengalami pasang surut yang ditemukan oleh peneliti yaitu jadwal latihan pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, sebab jadwal latihannya sore pulang sekolah sedangkan SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya pulang nya jam 4 sore dan pemain pun mengalami kelelahan saat mengikuti latihan. Pada beberapa bulan belakangan ini tim futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya sudah tidak lagi mengikuti tournament dan melakukan latihan karena adanya virus covid-19. Kemungkinan SMA Negeri 1 Koto Baru Dharmasraya akan melakukan latihan pada pertengahan bulan Juni 2022. Berdasarkan dari setiap tournament yang diikuti tim futsal SMA Negeri 1 Koto Baru Dharmasraya sangat jelas bahwa belum maksimalnya prestasi tim futsal SMA Negeri 1 Koto Baru Dharmasraya, untuk memaksimalkan prestasi tim futsal SMA Negeri 1 Koto Baru Dharmasraya maka peran kondisi fisik sangat penting untuk meraih prestasi. Atas dasar latar belakang masalah tersebut yang mempengaruhi menurunnya prestasi pemain futsal yang telah dijelaskan, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul: "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya".

## **METODE**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *deskriptif* yang bertujuan untuk menjelaskan bagaimana kondisi fisik pemain futsal SMA

Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *sensus* yaitu pengambilan sampel berdasarkan jumlah seluruh populasi. Jadi, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah sebanyak 15 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, *illionis agility test* untuk mengukur kelincahan, *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* untuk mengukur daya tahan. Sebagai sasaran data diolah dengan uji statistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Kecepatan Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

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. 1 Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan (Lari 30 Meter) Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya**

Kelas Interval (detik)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
<4.5	4	26,7%	Baik Sekali
4.6-4.5	6	40%	Baik
4.8-4.7	2	13,3%	Sedang
4.9-5.0	1	6,7%	Kurang
>5.0	2	13,3%	Kurang sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel diatas dari 15 orang pemain, 4 orang (26,7%) yang memiliki kecepatan baik sekali yaitu pada interval <4.5 detik, 6 orang (40%) memiliki kecepatan baik yaitu pada kelas interval 4.6-4.5 detik, 2 orang (13,3%) memiliki kecepatan sedang yaitu pada kelas interval 4.8-4.7detik, 1 orang (6,7%) memiliki kecepatan kurang yaitu pada kelas interval 4.9-5.0 detik, dan 2 orang (13,3%) lainnya memiliki kelincahan kurang sekali yaitu pada kelas interval >5 detik. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kecepatan adalah 4.6 detik. Dengan demikian kecepatan pada pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya sebagian besar berada pada kategori baik.

### 2. Tingkat Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

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 Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya**

Kelas Interval (Detik)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
<17.0	0	0%	Baik Sekali
17.9 – 17.0	9	60%	Baik
21.7 – 18.0	5	33,3%	Sedang
23.0 – 21.8	0	0%	Kurang
>23.0	1	6,7%	Kurang sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel diatas dari 15 orang pemain, Tidak ada satupun (0%) pemain yang memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval <17,0 detik yaitu berada pada kategori baik sekali, 9 orang (60%) memiliki

tingkat kelincahan pada kelas interval 17,0-17,9 detik yaitu berada pada kategori baik, 5 orang (33,3%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 18,0-21,7 detik yaitu berada pada kategori sedang, tidak satupun (0%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 21,8-23,0, yaitu pada kategori kurang, dan 1 orang (6,7%) orang memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 21,8-23,0, berada pada kategori kurang sekali, Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kelincahan pemain sebesar 18,8 detik. Dengan demikian kelincahan pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya sebagian besar berada pada kategori sedang.

### 3. Tingkat Daya Tahan Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

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 Tes Daya Tahan (*Yo-Yo Intermittent Recovery Test*) Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya**

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>3000	0	0%	Sangat

			Baik
2760-3000	3	20%	Baik Sekali
2600-2720	0	0%	Baik
2200-2560	6	40%	Sedang
1800-2160	6	40%	Kurang
<1800	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel tersebut dari 15 orang pemain, tidak ada (0%) pemain yang memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval >3000 yaitu berada pada kategori sangat baik, 3 orang (20%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 2760-3000 yaitu berada pada kategori baik sekali. Tidak satupun (0%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 2600-2720, yaitu berada pada kategori baik, 6 orang (40%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 2200-2560 yaitu berada pada kategori sedang, 6 orang (40%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 1800-2160, berada pada kategori kurang, dan tidak satupun (0%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval <1800, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya tahan pemain sebesar 2341. Dengan demikian daya tahan Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya sebagian besar berada pada kategori sedang.

## SIMPULAN

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

1. Tingkat Kecepatan pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya sebagian besar berada pada kategori baik.
2. Tingkat kelincahan pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya sebagian besar berada pada kategori sedang.
3. Tingkat daya tahan pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya sebagian besar 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 Health 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)