



## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh

**Randi Saputra, Jonni, Erianti, Andre Igo Reski**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[s.randi080201@gmail.com](mailto:s.randi080201@gmail.com) [drs.jonni.mpd@gmail.com](mailto:drs.jonni.mpd@gmail.com) [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id)

[andre.igo88@gmail.com](mailto:andre.igo88@gmail.com)

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurangnya prestasi pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh yang diduga disebabkan masih rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari s.d Maret 2023 dilapangan SMA Negeri 3 Payakumbuh. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel adalah sebanyak 14 orang pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *bleep test*, 2) *sprint test 30 meter*, 3) tes koordinasi, 4) *T test*, dan 5) *standing broad jump*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan daya tahan pemain tergolong kategori sedang, 2) Kemampuan kecepatan pemain tergolong kategori sedang. 3) Kemampuan kecepatan pemain tergolong kategori sedang. 4) Kemampuan kelincahan pemain tergolong kategori sedang. 5) Kemampuan daya ledak otot tungkai tergolong kategori sedang.

**Keywords** : *Physical Condition, Futsal*

**Abstract** :

*The problem in this study is the lack of achievement of futsal players at SMA Negeri 3 Payakumbuh which is thought to be caused by the low physical condition of futsal players at SMA Negeri 3 Payakumbuh. The purpose of this study was to determine the ability of the physical condition of futsal players at SMA Negeri 3 Payakumbuh. This type of research is descriptive research. This research was conducted from February to March 2023 in the field of SMA Negeri 3 Payakumbuh. The sampling technique uses a total sampling technique, so the number of samples is 14 players. The instruments used in this study were: 1) bleep test, 2) 30 meter sprint test, 3) coordination test, 4) T test, and 5) standing broad jump. Data analysis technique using percentage descriptive analysis. The results of this study are: 1) The endurance ability of the players is classified as the medium category, 2) The ability of the players' speed is classified as the medium category. 3) The ability of the player's speed belongs to the medium category. 4) The ability of the player's agility belongs to the medium category. 5) The explosive power of the leg muscles is in the moderate category.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas sehari-hari yang sering dilakukan manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga sudah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya (Juliandra & Yendrizal, 2018). Menurut Rohendi (2021) mengatakan bahwa "Olahraga adalah sarana bagi manusia untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani". "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadibagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. (Juniarsyah, Run, and Bandung 2019) "Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan

sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017) 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".

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini berkembang sangat pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se Asia di Jakarta. Pada saat itu lahirlah tim nasional Indonesia pertama kali, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat di terima oleh masyarakat secara luas yang ada di Indonesia.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya, hal ini sangatlah menunjang untuk penampilan seseorang pemain. 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 kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik merupakan hal yang penting bagi seorang atlet karena merupakan landasan dasar untuk menguasai teknik, taktik, strategi dan kondisi psikis (Ihsan, N., 2014).

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Setelah melakukan latihan fisik yang

terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seseorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. Kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam keadaan bekerja atau berolahraga yang meliputi faktor-faktor dalam kondisi fisik. Seiring masuknya futsal keningkat, Kabupaten/Kota, Provinsi maupun Nasional menjadikan daya tarik tersendiri bagi tim futsal sekolah untuk bersaing di ajang bergengsi seperti piala Pocari Sweat *Championship*. Dimana ajang futsal bergengsi antar sekolah ini dilakukan mulai dari tingkat Kabupaten/Kota sampai ke tingkat Provinsi hingga ke tingkat Nasional.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan hanya untuk menggambarkan atau mengungkapkan suatu apa adanya. Jenis penelitian ini menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Payakumbuh yaitu di lapangan Futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh. Waktu penelitian ini rencana akan dilaksanakan pada saat rentang waktu Februari – Maret 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal laki-laki SMA Negeri 3 Payakumbuh yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *sampling sensus* dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan penjelasan di atas maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan 14 orang pemain futsal laki-laki SMA Negeri 3 Payakumbuh. instrument dalam penelitian

ini adalah: 1) Daya Tahan Aerobik Diukur Dengan Menggunakan *Bleep Test*, 2) Kecepatan diukur dengan menggunakan Tes Sprint 30 Meter, 2) Koordinasi mata-kaki dengan tes koordinasi, 4) Kelincahan diukur dengan T- Test , dan 5) daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump test*. teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif pesentatif.

## HASIL

### 1. Daya tahan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh

Kelas interval (ml/kg/menit)	Frekuensi absolut	Kategori
>50.3	2	Baik sekali
45.0-50.2	1	baik
39.7-44.9	8	sedang
34.4-39.6	2	kurang
<34.3	1	Kurang sekali
	14	

Berdasarkan pada tabel distribusi Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki rata-rata sebesar 42,3 ml/kg/menit, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh berada pada kategori sedang.

### 2. Kecepatan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Kategori
<4.33	0	Baik sekali
4.34-4.53	6	baik
4.54-4.73	5	sedang
4.74-4.93	1	kurang
>4.94	2	Kurang sekali
	14	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki rata-rata sebesar 4,63 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh berada pada kategori sedang.

**3. Koordinasi mata kaki Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh**

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata kaki Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh**

Kelas interval	Frekuensi absolut	Kategori
>12	1	Baik sekali
11	2	baik
10	4	sedang
9	5	kurang
<8	2	Kurang sekali
	14	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat koordinasi mata kaki pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki rata-rata sebesar 9,6, dapat disimpulkan bahwa tingkat koordinasi mata kaki pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh berada pada kategori sedang.

**4. Kelincahan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh**

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh**

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Kategori
<10.44	2	Baik sekali
10.45-11.13	2	Baik
11.14-11.82	5	Kurang
11.83-12.51	5	Kurang sekali
>12.52	0	
	14	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki rata-rata sebesar 11,5 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat

kelincahan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh berada pada kategori sedang.

**5. Daya ledak otot tungkai Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh**

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh**

Kelas interval (meter)	Frekuensi absolut	Kategori
>2.52	2	Baik sekali
2.33-2.54	6	Baik
2.14-2.32	3	Sedang
1.95-2.13	3	kurang
<1.94	0	Kurang sekali
	14	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki rata-rata sebesar 2,32 meter, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh berada pada kategori sedang.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: 1) Berdasarkan hasil pengukuran daya tahan dengan menggunakan *bleep test*, maka didapatkan kemampuan daya tahan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki rata-rata 42,3 ml/kg/menit, artinya daya tahan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh tergolong kategori sedang, 2) Berdasarkan hasil pengukuran kecepatan dengan menggunakan *sprint test* 30 meter, maka didapatkan kemampuan kecepatan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki rata-rata 4,74 detik, artinya kelincahan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh tergolong kategori sedang. 3) Berdasarkan hasil pengukuran koordinasi

dengan menggunakan tes koordinasi, maka didapatkan kemampuan kecepatan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki rata-rata 9,6, artinya koordinasi mata kaki pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh tergolong kategori sedang. 4) Berdasarkan hasil pengukuran kelincihan dengan menggunakan *suttle run test*, maka didapatkan kemampuan kelincihan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki rata-rata 16,15 detik, artinya kelincihan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh tergolong kategori sedang. 5) Berdasarkan hasil pengukuran daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing long jump test*, maka didapatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki rata-rata 2,47 meter, artinya daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh tergolong kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, A. 2018. Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Cania, Abdul Afiq, and Alnedral. 2019. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang." *Jurnal JPDO* 2.1 (2019): 192-197.
- H. Nur, Madri, and zalfendi FIK-UNP. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Herdadi, D., & Umar. 2018. Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144
- Ihsan, N. (2014). *The Analysis of Physical Condition, Will Pencak Silat Construction Training Center Students (PPLP) of West Sumatra*.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS
- Juliandra, R. T., & Yendrizal. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 1 (1), 34-39
- Juniarsyah, Agung Dwi, Shuttle Run, and Futsal Kota Bandung. 2019. "Agung Dwi Juniarsyah."
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Depok : Be Champion.
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- Sepriadi, Hardiansyah & Syampurma. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Saputra, & Asmi. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Spautra, D., & Yenes, R. 2019. Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Jurnal Patriot*, 1(2), 482-492.
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta. M. G. 2021. The Relationship Between Anxiety and Motivation and Achievement of Volleyball Athletes

during the Covid-19 Pandemic.

*Journal of Physical and Outdoor*

*Education*, 3(1), 34-41.