



Studi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal Smp Negeri 22 Kota Padang

Aditya Fachrezi, Arsil, Erianti, Muhammad Arnando

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

Fachreziaditya92@gmail.com, arsilfik@gmail.com, erianti@fik.unp.ac.id, 171050@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Daya Tahan Aerobik, Kecepatan, Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang, berupa daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini seluruh pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang sejumlah 25 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Daya tahan aerobik instrumen yang digunakan adalah *Yo - Yo Intermittent Recovery test*, untuk mengukur kecepatan sprint 30 meter, *Zig-Zag Run*, dan mengukur daya ledak otot tungkai *Standing Board Jump*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Menggunakan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$. Hasil analisis data pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang diperoleh 1) Kemampuan Daya Tahan *Aerobic* rata-rata dimiliki pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang tergolong kategori kurang, 2) Kemampuan Kecepatan rata-rata dimiliki pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang tergolong kategori baik, 3) Kelincahan rata-rata dimiliki pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang tergolong kategori sedang, 4) Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai rata-rata dimiliki pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang tergolong kategori sedang.

Keyowrds : *Physical Condition, Aerobic Endurance, Speed, Agility, Limb Muscle Explosiveness*

Abstract : *The purpose of this study was to determine the physical condition of futsal players at SMP Negeri 22 Padang City, in the form of speed, aerobic endurance and leg muscle explosive power. The type of research used is quantitative research. The population in this study were all 25 futsal players at SMP Negeri 22 Padang City. Determination of the sample using purposive sampling technique so that the sample in this study amounted to 15 people. The instrument used for aerobic endurance is the Yo - Yo Intermittent Recovery test, to measure 30-meter sprint speed, Zig-Zag Run, and to measure the explosive power of the leg muscles in the Standing Board Jump. Data analysis using descriptive statistics. Using the formula . The results of data analysis of futsal players at SMP Negeri 22 Padang City obtained 1) The average Aerobic Endurance Ability of futsal players at SMP Negeri 22 Padang City is classified as lacking, 2) The average speed ability of futsal players at SMP Negeri 22 Padang City is classified as good category, 3) The average agility of futsal players at SMP Negeri 22 Padang City is in the moderate category, 4) The average Limb Muscle Explosive Ability of futsal.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan buat melatih tubuhseorang, baik itu secara rohani juga jasmani. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani maupun kesenangan (Sepriadi dkk, 2017). Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil,2023)

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi (Atradinal, 2018). Olahraga futsal merupakan olahraga yang banyak digemari dikalangan remaja. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Komponen kondisi fisik yang dimaksud seperti Daya tahan (*Endurance*), Kekuatan (*Strenght*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Daya ledak (*Power*), Kelenturan (*Fleksibility*), Ketepatan (*Accuration*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), dan Reaksi (*Reaction*) (Justinus Lhaksana, 2011:17).

Dalam peningkatan serta pelatihan pada olahraga selain atlet mempunyai teknik dan mental yg bagus, harus mempunyai sarana serta prasana yang memadai buat pembinaan atlet berprestasi. Menurut Aldo (2022) Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang berkualitas. Menurut Haripah (2019) pembentukan

dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Tujuan pembinaan atlet artinya untuk mencari bibit atlet yang memiliki jiwa prestasi, sebagai akibatnya tujuan utama buat membanggakan bangsa serta tanah air Indonesia tercapai. Pemerintah berkewajiban memantau semua kinerja atlet agar tujuan primer dalam *training* atlet tercapai. Kebutuhan fisik seorang atlet sangat berpengaruh hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan kegiatan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal (Zulman dkk, 2019).

Permainan futsal tidak jauh dengan permainan sepakbola hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti yang berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan. Daryanto, dkk (2021:19) menjelaskan bahwa futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu baik oleh pria dan wanita yang masing-masing beranggotakan lima orang, dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 38-42 meter dan lebar 18-25 meter, memiliki aturan tegas tentang kontak fisik dengan menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kerjasama antar pemain dan kekompakan tim, bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, yaitu teknik, taktik, mental dan terutama kondisi fisik.

Syafruddin (2011:57) mengemukakan "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan atau ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal diperlukan perhatian yang khusus dalam pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan baik berupa mental, kondisi fisik, teknik, dan taktik (Wulanari, Arnando, Jatra & Resky, 2021).

Lebih lanjut, Irawadi (2011:3) mengemukakan bahwa "Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Teknik permainan merupakan komponen yang sangat penting dalam bermain futsal. Maka agar pemain dapat bermain dengan baik harus dibekali dengan skill atau teknik dasar yang baik. Adapun teknik dasar dalam permainan futsal menurut Justinus Lhaksana (2012) dalam Badaru (2017: 11) adalah, mengumpan (*passing*), menahan (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang. Maka tidak diragukan lagi bahwa olahraga futsal sudah menjamur diseluruh daerah. Berdirinya klub-klub

futsal menandakan bahwa olahraga futsal sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu klub daerah, desa atau sekolah-sekolah. Salah satu diantaranya di SMP N 22 Kota Padang.

Sehingga dapat melatih kondisi fisik pemain agar dapat melakukan teknik bermain yang baik dan benar. Akan tetapi, dari observasi yang dilakukan peneliti di SMPN 22 Kota Padang, bahwa belum diketahuinya kondisi fisik atlet futsal SMP N 22 Kota Padang. Sehingga menyulitkan pemain futsal untuk melakukan teknik passing yang cepat, baik, dan akurat.

Melihat uraian di atas, maka tampaknya permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk berprestasi di dalam bidang olahraga futsal kondisi fisik pemain futsal mempengaruhi prestasi, terutama berkenaan dengan daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincihan, dan kecepatan. Karena mustahil rasanya seorang atlet dapat menguasai teknik dasar dalam permainan futsal dengan baik dan bagus tanpa memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik. Dan menurut hasil tinjauan dan hasil wawancara yang peneliti lakukan belum diketahuinya kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang, Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Studi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 22 Kota Padang".

METODE

Berdasarkan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, maka penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya (Suwirman dkk, 2020). Penelitian deskriptif

adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan apa adanya suatu variabel, gejala atau keadaan tertentu (Zarwan Dkk, 2020). Hal ini sesuai dengan Arikunto (2010:110) "penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan tertentu. "Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Sedangkan penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 15 orang. Daya tahan aerobik instrumen yang digunakan adalah *Yo - Yo Intermittent Recovery test*, untuk mengukur kecepatan sprint 30 meter, *Zig-Zag Run*, dan mengukur daya ledak otot tungkai *Standing Board Jump*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Menggunakan rumus

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% .$$

HASIL

1. Data Frekuensi Daya Tahan Arobik

Distribusi data daya tahan aerobic pemain futsal SMP N 22 kota Padang dengan kelas interval 46.48-53.54 sebanyak 4 orang (27%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 39.42-46.14 sebanyak 11 orang (73%) dengan klasifikasi kurang. Rata-rata daya tahan aerobic berada pada kategori

No	VO2Max	F.Absolut	F.Relatif	K
1	>60.93	0	0%	BS
2	53.87 - 60.93	0	0%	B
3	46.48 - 53.54	4	27%	S
4	39.42 - 46.14	11	73%	K
5	<39.42	0	0%	KS
Jumlah		15	100%	

kurang. Dapat dilihat pada **Tabel 4.1 data frekuensi daya tahan aerobic**

2. Data Frekuensi Kecepatan

Distribusi data kecepatan pemain futsal SMP N 22 kota Padang, kelas interval 4.1-4.2 sebanyak 6 orang (40%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 4.3-4.4 sebanyak 2 orang (13.33%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 4.5-4.6 sebanyak 3 orang (30%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval >4.7 sebanyak 4 orang (26.6%) dengan klasifikasi kurang sekali. Rata-rata kecepatan berada pada kategori baik. Dapat dilihat pada Tabel 4.2 data frekuensi kecepatan.

No	Waktu (Detik)	F. Absolut	F. Relatif	K
1	<4.0	0	0%	BS
2	4.1 - 4.2	6	40%	B
3	4.3 -4.4	2	13.33%	S
4	4.5 - 4.6	3	20%	K
5	>4.7	4	26.6%	KS
Jumlah		15	100%	

3. Data Frekuensi Kelincahan

Distribusi data kelincahan pemain futsal SMP N 22 kota Padang kelas interval 16.2-18.1 sebanyak 10 orang (67%) kelas interval >18.4 sebanyak 5 orang (33%) dengan klasifikasi kurang sekali.

No	Waktu (detik)	F.Absolut	F.Relatif	K
1	<15.3	0	0%	BS
2	15.2 – 16.1	0	0%	B
3	16.2 – 18.1	10	67%	S

4	18.2 – 18.3	0	0%	K
5	>18.4	5	33%	KS
Jumlah		15	100%	

4. Data Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Distribusi data daya ledak otot tungkai pemain futsal SMP N 22 kota Padang dengan kelas interval >224 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi baik sekali, kelas interval 195-223 sebanyak 2 orang (13.33%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 165-194 sebanyak 8 orang (53.33%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 136-164 sebanyak 4 orang (26.66%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval <135 sebanyak 1 orang (6.66%) dengan klasifikasi kurang sekali.

No	Waktu (detik)	F.Absolut	F.Relatif	K
1	>224	0	0%	BS
2	195-223	2	13.33%	B
3	165-194	8	53.33%	S
4	136-164	4	26.66%	K
5	<135	1	6.66%	KS
Jumlah		15	100%	

5. Data Keseluruhan Kondisi Fisik

Distribusi data keseluruhan kondisi fisik pemain futsal SMP N 22 kota Padang dengan kelas interval >52.92 sebanyak 2 orang (13.33%) dengan klasifikasi baik sekali, kelas interval 52.09-56.91 sebanyak 3 orang (20%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 47.25-51.01 sebanyak 6 orang (40%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 42.12-46.24 sebanyak 4 orang (26.66%) dengan klasifikasi kurang.

No	Waktu (detik)	F.Absolut	F.Relatif	K
1	>56.92	2	13.33%	BS
2	52.09-56.91	3	20%	B
3	47.25-51.01	6	40%	S
4	42.12-46.24	4	26.66%	K
5	<42.12	0	0%	KS
Jumlah		15	100%	

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data mengenai “Studi Tentang Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Pemain Futsal SMP N 22 Kota Padang” maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditunjukkan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal SMP N 22 Kota Padang yang berkenaan dengan : daya tahan aerobic, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat disimpulkan Rata-rata tingkat daya tahan *aerobic* yang dimiliki pemain futsal SMP N 22 Kota Padang 73% pada kategori kurang. Diharapkan pemain dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobic* yang dimiliki sekarang ini. Daya tahan *aerobic* yang baik dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemain dan dapat meningkatkan kondisi fisik pemain sehingga dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan. Walaupun unsur kondisi fisik yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan *aerobic* yang bagus akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi pemain futsal SMP N 22 Kota Padang. Apabila daya tahan *aerobic* yang dimiliki pemain kurang berarti dalam

hal ini kesegaran jasmani pemain menurun sehingga pemain tidak dapat bertahan cukup lama dalam pertandingan.

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Hendri Irawadi, 2011). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki pemain SMP N 22 kota Padang sebesar 40% dikategorikan baik. Pada olahraga futsal seorang pemain yang memiliki kecepatan yang bagus akan mampu melakukan serangan dengan cepat dan dapat mengendalikan tempo pertandingan. Disamping itu seorang pemain futsal juga dapat mengantisipasi serangan yang dilakukan lawan dengan cepat. Kecepatan yang tinggi merupakan serangan utama yang bernilai tinggi dan cepat serta dengan mudah mengantisipasi serangan lawan. Hal ini sangat menguntungkan bagi pemain mencetak gol dalam pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kemampuan bergerak atau berpindah tempat (mengatur posisi tubuh) sangat tergantung pada kemampuan kaki. Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudahlah ia berpindah posisi. Oleh sebab itu kelincahan sangat identik dengan kemampuan kerja kaki (*footwork*) Hendri Irawadi (2011:108).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal SMP N 22 Kota Padang adalah 53.33 % dikategorikan sedang. Artinya daya ledak

otot tungkai yang dimiliki pemain futsal SMP N 22 Kota Padang belum maksimal, akan dapat mempengaruhi permainan pemain seperti tendangan tidak maksimal sehingga sukar untuk melakukan tendangan ke gawang. Syafruddin (2011:74) mengemukakan, "daya ledak adalah kekuatan *eksplosive* yang ditandai oleh penggunaan kekuatan maksimal dengan kecepatan tinggi".

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sudah lama berkembang baik di dunia maupun di Indonesia. futsal di kalangan remaja merupakan olahraga yang memiliki ketertarikan tersendiri dalam kemajuannya. Oleh sebab itu kondisi fisik sangat berperan sekali dalam membantu perkembangan pemain futsal SMP N 22 Kota Padang, dimana kondisi fisik merupakan unsur utama bagi seseorang baik untuk kesegaran jasmani maupun pencapaian prestasi. Oleh karena itu, kesiapan kondisi fisik sangatlah penting. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya, maka semakin sulit untuk meraih prestasi.

Berdasarkan uraian di atas, untuk menjamin kesiapan seseorang pemain futsal, kesiapan kondisi fisik sangatlah penting yang mana juga berfungsi untuk menghindari terjadinya cedera. Oleh karena itu, jika kondisi fisik seorang pemain futsal tidak terpelihara, kemungkinan terjadinya cedera pada waktu pertandingan cukup besar. Untuk itu sangatlah dibutuhkan kondisi fisik yang berkenaan dengan daya tahan aerobic, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai untuk pemain futsal SMP N 22 Kota Padang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa pemain futsal SMP N 22 Kota Padang yang dimiliki sekarang perlu ditingkatkan dengan cara melakukan proses latihan yang terencana dan sistematis serta dilaksanakan secara *continue*, berkesinambungan, serta menambah intensitas latihan untuk menghasilkan kondisi fisik masuk kedalam kategori baik. Latihan fisik merupakan cara yang lazim dan dianggap sangat efektif untuk memperoleh kondisi fisik yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo Naza Putra, Haripah Lawanis, dan Ridho Batra. (2020) *Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola SSB*. Sport Saintika 7.1:111-120
- Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). *Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang*. Jurnal JPDO, 6(6), 11-8
- Arikunto, Suharsimi. (2010), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Atradinal, A. (2018). *Pengaruh Model Latihan Farlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sejalan PSTS Tabing*.
- Badaru, Benny. (2017). *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern*. Cakrawala Cendikia: Kota Bekasi
- Irawadi, Hendri. (2011) *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS Jakarta: RINEKA CIPTA.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Lhaksana, J. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S. & Syampurna H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, &(1), 24-34.
- Suwirman, Mulyawati, Umar & Asnaldi, (2020). *Tinjauan Vo2max Sungai Penuh*. Jurnal JPDO, 3(4), 1-7.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Syafaruddin. (2018). *Tinjauan Olahraga Futsal Oleh: Syafaruddin*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 7(2), 161-167
- Wulandari, I., Arnando, M., Jatra, R., & Resky, A. I. (2021). *The Effect Arm Muscle Explosive Power and Self Confidence to Speed Of Service*. Jurnal Menssana, 6(2), 109-117
- Zarwan, Ananda, E. & Jonni, J. (2020). *Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat*. Jurnal JPDO, 2(4), 18-21.