



Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang

Muhammad Fauzan, Deswandi, Yaslindo, Haripah Lawanis

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
fauzanmoh248@gmail.com, deswandi@fik.unp.ac.id, yaslindo@fik.unp.ac.id, haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang secara terukur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pada komponen daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai Atlet Futsal SMAN 15 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12–16 Agustus 2023 di GOR SMAN 15 Padang. Populasi penelitian ini adalah Atlet Futsal SMAN 15 Kota Padang dan sampel yang diteliti berjumlah 16 atlet dengan menggunakan sensus sampling. Pengumpulan data dengan cara mengukur variabel daya tahan aerobik dengan *bleep test*, kecepatan dengan lari (*sprint*) 30 meter, kelincahan dengan *T-test*, kelentukan dengan *sit and reach* dan daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*. Pengolahan data dengan menggunakan deskriptif tabulasi frekuensi dan T-score. Hasil penelitian ini adalah a) daya tahan aerobik atlet tergolong kategori bagus, b) kecepatan atlet tergolong kategori kurang, c) kelincahan tergolong kategori kurang, d) kelentukan atlet tergolong kategori baik, e) daya ledak otot tungkai atlet tergolong kategori baik, f) kondisi fisik atlet secara keseluruhan tergolong kategori sedang.

Keywords : *Physical Condition, Futsal*

Abstract : *The problem The problem in this study is that the physical condition of State Senior High School Futsal Athletes 15 Padang has not been measured. The purpose of this study was to determine the ability of physical conditions on the components of aerobic endurance, speed, agility, flexibility and leg muscle explosiveness of Futsal Athletes of SMAN 15 Padang. This type of research is descriptive. The research was conducted on August 12-16, 2023 at GOR SMAN 15 Padang. The population of this study were Futsal Athletes SMAN 15 Padang City and the sample studied amounted to 16 athletes using census sampling. Data collection by measuring aerobic endurance variables with the bleep test, speed with a 30 meter run (sprint), agility with the T-test, flexibility with sit and reach and leg muscle explosiveness with vertical jump. Data processing using descriptive frequency tabulation and T-score. The results of this study are a) the athlete's aerobic endurance is classified as a good category, b) the athlete's speed is classified as less, c) agility is classified as less, d) the athlete's flexibility is classified as good, e) the athlete's leg muscle explosiveness is classified as good, f) the athlete's overall physical condition is classified as moderate.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan Kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga tidak hanya untuk berperan untuk kepentingan pendidikan rekreasi dan Kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Sejalan dengan pendapat Atradinal (2018) "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi".

Olahraga prestasi adalah pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim.

Salah satu olahraga prestasi yang berkembang cukup pesat di lingkungan sekolah dan masyarakat adalah olahraga futsal yang merupakan olahraga berkelompok atau olahraga tim. Perkembangan olahraga futsal dibuktikan dengan banyaknya klub-klub futsal di kota maupun di daerah yang menyediakan penyewaan lapangan futsal serta diadakannya ekstrakurikuler futsal di sekolah-sekolah. Menurut Imam Hanafi (2015) "Futsal merupakan olahraga beregu yang permainannya sangat cepat dan dinamis, sebuah kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi".

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"

Lebih lanjut, Aldo (2022) mengemukakan "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". Untuk mencapai prestasi didalam olahraga futsal ada beberapa faktor yang mempengaruhi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada didalam diri atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan juga mental. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet, diantaranya kemampuan pelatih dalam melatih atletnya, gizi serta sarana dan prasarana yang digunakan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Syafruddin (2017: 43) mengemukakan bahwa "pencapaian prestasi terbaik atlet di kelompokkan atas dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal sangat berkaitan dalam upaya seorang atlet meraih prestasi. Kondisi fisik merupakan kompenen yang utama yang harus dimiliki seorang atlet meraih prestasi. Faktor internal yaitu potensi yang dimiliki atlet mulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental,

sedangkan faktor eksternal adalah di luar potensinya atlet, yakni pelatih, pembinaan, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan lain sebagainya”.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang yang berlatih. Untuk itu, agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya (Zulbahri, 2019). Irawadi (2014) mengemukakan bahwa “kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam berolahraga”. Menurut Haripah (2019) menyampaikan “prestasi tidak akan pernah tercapai walaupun teknik, taktik dan mental sudah bagus tetapi tidak didukung dengan kondisi fisik yang baik”.

Kondisi fisik juga merupakan suatu prasyarat untuk dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal. Menurut Syafitri, R., & Yaslindo, Y. (2022:58) bahwa “kondisi fisik merupakan hal mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet akan bisa menguasai teknik dan taktik selama melakukan pertandingan. Namun, rendahnya kondisi fisik seseorang juga berpengaruh terhadap prestasi olahraganya”.

Didalam olahraga futsal terdapat komponen kondisi fisik yang paling dominan yaitu daya tahan aerobik yang dibutuhkan selama permainan, kecepatan lari dibutuhkan ketika serangan balik maupun bertahan, kelincahan dibutuhkan

ketika menggiring bola dan melakukan gerak tipu, kelentukan dibutuhkan ketika mengambil/mengontrol bola yang sulit di udara seperti melakukan tendangan salto, *volley* dan menyundul bola dan daya ledak otot tungkai dibutuhkan ketika *shooting* serta melakukan tendangan *free kick* dan penalti.

SMAN 15 Padang merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak, salah satunya ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal merupakan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa. Dalam kegiatannya, ekstrakurikuler futsal dilaksanakan 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Pada 2 tahun terakhir, prestasi futsal SMAN 15 Padang mulai menurun. Adapun beberapa turnamen yang diikuti oleh tim futsal SMAN 15 Padang antara lain yaitu Stifarm Cup pada tahun 2022 yang hanya mencapai babak 16 besar, Bilal TV Cup pada tahun 2023 hanya sampai babak penyisihan grup saja. Dan beberapa turnamen yang baru diikuti belum juga mencapai hasil yang maksimal. Peneliti menduga, hal ini dikarenakan pembinaan atlet futsal yang belum maksimal.

Berdasarkan observasi dan wawancara penulis dengan pelatih yang menangani kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga futsal, pada saat pertandingan memasuki 10 menit terakhir babak kedua banyak dari pemain yang kondisi fisik mulai menurun. Kondisi fisik pemain yang menurun dapat dilihat dari akurasi passing yang tidak baik, sehingga banyaknya kesalahan passing yang dilakukan oleh pemain. Pemain juga tidak berkonsentrasi dengan baik sehingga mereka

bingung dan tidak bermain dengan sebagaimana mestinya. Peneliti menduga hal ini disebabkan oleh kondisi fisik yang belum baik sesuai harapan pelatih dan sejauh ini belum diketahui kondisi fisik atlet Futsal SMAN 15 Padang secara terukur. Maka dari itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang”.

METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet futsal SMAN 15 Padang. Penarikan sampel dengan teknik sensus *sampling* yang berjumlah 16 atlet. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu daya tahan aerobik dengan *bleep test*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincihan dengan tes *t test*, kelentukan dengan *sit and reach test* dan daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump test*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

HASIL

1. Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan aerobik menggunakan *bleep test* terhadap 16 atlet futsal SMAN 15 Padang dari 16 atlet yang dijadikan sampel. Skor maksimal Vo2 Max atlet futsal SMAN 15 Padang sebesar 54,3 dengan kategori tinggi dan skor minimum 33,2 dengan kategori sedang. Jika dirata-ratakan, skor daya tahan aerobik (Vo2 Max) atlet futsal SMAN 15 Padang adalah 43,36 tergolong pada kategori bagus. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Futsal SMAN 15 Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
53 ke atas	2	13%	Tinggi
43 – 52	5	30%	Bagus
34 – 42	7	44%	Cukup
25 – 33	2	13%	Sedang
53 ke atas	2	13%	Tinggi
Jumlah	16	100,00%	

Dari tabel distribusi frekuensi tes daya tahan aerobik atlet futsal SMAN 15 Padang, dapat dideskripsikan bahwa hanya 13% atau sebanyak 2 atlet dari 16 atlet futsal SMAN 15 Padang yang mendapatkan skor daya tahan aerobik (Vo2 Max) dengan kategori tinggi. Selanjutnya, terdapat 30% atau sebanyak 5 atlet yang berada pada kategori bagus, 44% atau sebanyak 7 atlet yang berada pada kategori cukup dan juga hanya 13% atau sebanyak 2 atlet yang berada pada kategori sedang.

2. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan menggunakan tes lari 30 meter terhadap 16 atlet futsal SMAN 15 Padang, dari 16 atlet yang dijadikan sampel didapatkan waktu maksimal atlet futsal SMAN 15 Padang adalah 4,20 detik dengan kategori baik dan waktu minimal 5,25 detik dengan kategori kurang. Jika dirata-ratakan, waktu lari (*sprint*) 30 meter atlet futsal SMAN 15 Padang adalah 4,64 detik tergolong pada kategori kurang. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kecepatan Atlet Futsal SMAN 15 Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
< 4,0	0	0%	Baik Sekali
4,2 – 4,0	1	6,25%	Baik
4,4 – 4,3	5	31,25%	Cukup
4,6 – 4,5	1	6,25%	Sedang
>4,6	9	56,25%	Kurang
Jumlah	16	100,00%	

Dari tabel distribusi frekuensi tes kecepatan atlet futsal SMAN 15 Padang, dapat dideskripsikan bahwa hanya 6,25% atau sebanyak 1 atlet dari 16 atlet futsal SMAN 15 Padang yang mendapatkan waktu 4,20 detik dengan kategori baik. Selanjutnya, terdapat 31,25% atau sebanyak 5 atlet yang berada pada kategori cukup, 6,25% atau sebanyak 1 atlet yang berada pada kategori sedang dan 56,25% atau sebanyak 9 atlet yang berada pada kategori kurang.

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan t-tes terhadap 16 atlet futsal SMAN 15 Padang, dari 16 orang pemain yang dijadikan sampel didapatkan waktu maksimal *T-test* atlet futsal SMAN 15 Padang sebagai gambaran dari kondisi fisik atlet sebesar 11,50 detik dengan kategori sedang dan waktu minimum 14,48 dengan kategori kurang. Jika dirata-ratakan, waktu *T-test* atlet futsal SMAN 15 Padang adalah 13,13 tergolong pada kategori kurang. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kelincahan Atlet Futsal SMAN 15 Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
< 9,5	0	0%	Baik Sekali
10,5 – 9,5	0	0%	Baik
11,5, – 10,5	1	6%	Sedang
>11,5	15	94%	Kurang
Jumlah	16	100,00%	

Dari tabel distribusi frekuensi tes kelincahan atlet futsal SMAN 15 Padang, dapat dideskripsikan bahwa hanya 6% atau sebanyak 1 atlet dari 16 atlet futsal SMAN 15 Padang yang mendapatkan waktu 11,50 detik dengan kategori sedang. Selebihnya, terdapat 94% atau sebanyak 15 atlet yang berada pada kategori kurang.

4. Kelentukan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelentukan menggunakan *sit and reach test* terhadap 16 atlet futsal SMAN 15 Padang dari 16 atlet yang dijadikan sampel didapatkan nilai maksimal kelentukan atlet futsal SMAN 15 Padang adalah 20 cm dengan kategori sangat baik dan nilai minimum 6 cm dengan kategori baik. Jika dirata-ratakan, kemampuan kelentukan atlet futsal SMAN 15 Padang adalah 13,81 cm tergolong pada kategori baik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kelentukan Atlet Futsal SMAN 15 Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>17	4	25%	Sangat Baik
6 – 16	12	75%	Baik
0 – 5	0	05%	Cukup
(-8) – (-1)	0	0%	Sedang
(-19) – (-9)	0	0%	Kurang
< -20	0	0%	Sangat Kurang
jumlah	16	100%	

Dari tabel distribusi frekuensi tes kelentukan atlet futsal SMAN 15 Padang, dapat dideskripsikan bahwa terdapat 25% atau sebanyak 4 atlet dari 16 atlet futsal SMAN 15 Padang yang mendapatkan nilai dengan kategori sangat baik. Selebihnya, terdapat 75% atau sebanyak 12 atlet yang berada pada kategori baik.

5. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump test* terhadap 16 atlet futsal SMAN 15 Padang dari 16 atlet yang dijadikan sampel didapatkan nilai maksimal daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 15 Padang sebagai gambaran dari kondisi fisik atlet sebesar 59 cm dengan kategori baik dan nilai minimum 44 cm dengan kategori cukup. Jika dirata-ratakan, kemampuan daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 15 Padang adalah 51 cm tergolong pada kategori baik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal SMAN 15 Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>70	0	0%	Excellent
61 – 70	0	0%	Baik Sekali
51 – 60	10	62,5%	Baik
41 – 50	6	37,5%	Cukup
31 – 40	0	0%	Sedang
21 – 30	0	0%	Kurang
< 21	0	0%	Kurang Sekali
>70	0	0%	Excellent
Jumlah	16	100%	

Dari tabel distribusi frekuensi tes daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 15 Padang, dapat dideskripsikan bahwa terdapat 62,5% atau sebanyak 10 atlet dari 16 atlet futsal SMAN 15 Padang yang mendapatkan nilai dengan kategori baik. Selebihnya, terdapat 37,5% atau sebanyak 6 atlet yang berada pada kategori cukup.

6. Kondisi Fisik

Untuk dapat menyimpulkan kondisi fisik atlet futsal SMAN 15 Padang, maka data yang diperoleh melalui pengukuran daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai diolah untuk mencari skor standar agar dapat disatukan dan dianalisa menggunakan *T-score*. Setelah seluruh data dikonversi dalam pengolahan data *T-score*, kemudian dicari sebuah standar norma melalui skala 5. Berikut hasil pengolahan data yang diperoleh:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>290,89	1	6,25%	Baik Sekali
263,67 – 290,89	4	25%	Baik
236,45 – 263,66	6	37,5%	Sedang
209,23 – 236,44	4	25%	Kurang
<209,23	1	6,25%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	

Dari tabel distribusi frekuensi kondisi fisik atlet futsal SMAN 15 Padang, diketahui bahwa kondisi fisik para atlet belum merata. Hanya ada 1 atlet (6,25%) dari 16 atlet yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali dan 4 atlet (25%) dalam kategori baik. Selebihnya, ada sebanyak 6 atlet (37,5%) yang berada pada kategori sedang, 4 atlet (25%) pada kategori kurang dan 1 atlet (6,25%) yang berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kondisi fisik atlet futsal SMAN 15 Padang, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik para atlet adalah **250,06** tergolong pada kategori **sedang**. Untuk skor maksimum diperoleh dengan skor **313,9** yang termasuk dalam kategori **baik sekali** dan skor minimum **206,25** dengan kategori **kurang sekali**.

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan aerobik adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam

waktu yang lama. Tingkat daya tahan aerobik tiap-tiap atlet berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya: keturunan, umur, pola hidup, latihan, lingkungan, status gizi dan teknologi (Deswandi, 2015).

Berdasarkan pengukuran kemampuan daya tahan aerobik yang peneliti lakukan terhadap atlet futsal SMAN 15 Padang yang berjumlah 16 atlet dengan menggunakan bleep test dengan alat ukur Vo2 Max, didapatkan hasilnya secara keseluruhan dalam kategori bagus dengan skor rata-rata 43,36. Untuk skor maksimal diperoleh 54,3 dengan kategori tinggi dan skor minimalnya 33,2 dengan kategori sedang. Dalam tabel distribusi frekuensi terdapat ada lima kategori yaitu kategori tinggi, bagus, cukup, sedang dan rendah. Untuk kategori tinggi ada 2 atlet (13%), kategori bagus ada 5 atlet (30%), kategori cukup ada 7 atlet (44%) dan kategori sedang ada 2 atlet (13%). Dengan hasil demikian, kemampuan daya tahan aerobik atlet futsal SMAN 15 Padang sudah tergolong bagus. Namun, masih ada beberapa atlet yang kemampuan daya tahan aerobik nya harus ditingkatkan lagi untuk mencapai kemampuan maksimal.

Menurut Deswandi (2019) "VO2maks adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal dengan menandai kebugaran aerobik untuk mendukung bekerja dalam periode yang panjang".

Berdasarkan data yang dikumpulkan dilapangan, peneliti dapat menganalisa bahwa kemampuan daya tahan aerobik para atlet cukup stabil. Hal itu dikarenakan para atlet yang sebelumnya sudah pernah

melakukan *bleep test* pada saat latihan futsal. Dan juga berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih futsal SMAN 15 Padang, atlet cukup rutin melakukan latihan daya tahan aerobik 3-4 kali dalam sebulan, seperti jogging dengan jarak yang cukup jauh dengan tujuan untuk melatih kardiovaskular atlet. Akan tetapi, kemampuan Vo2 Max atlet futsal SMAN 15 Padang belum maksimal. Peneliti melihat pada saat melakukan *bleep test* pada level 6 ke atas sudah mulai banyak atlet yang melambat bahkan pada level 6 balikan 1 sudah ada 2 atlet yang berhenti. Sebagian besar para atlet hanya sampai pada level 7 – 10. Hanya ada 3 atlet pada level 10 ke atas bahkan sampai pada level 12 balikan 2.

Dengan hasil Vo2 Max atlet tersebut, peneliti menganalisa dengan mengumpulkan data atau rutinitas para atlet tersebut. Rata-rata para atlet memiliki rutinitas yang hampir sama, seperti tidur 6-8 jam sehari, asupan gizi yang cukup, serta melakukan latihan fisik tambahan di rumah. Akan tetapi, untuk hasil Vo2 Max pada kategori sedang yang diperoleh 2 atlet yaitu irvan dan fathur, peneliti menganalisa bahwa penyebab Vo2 Max mereka sedang ialah karena faktor istirahat yang kurang, dehidrasi karena kurang minum air putih, kebiasaan main hp atau game dengan waktu yang lama dan kebiasaan merokok.

Dengan demikian, kemampuan daya tahan aerobik atlet futsal SMAN 15 Padang perlu dilatih dan ditingkatkan lagi untuk menjaga Vo2 Max tetap stabil dan mampu bertahan selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Karena daya tahan aerobik mempunyai peran penting dalam olahraga futsal, karena pemain dituntut untuk bergerak cepat dengan intensitas yang tinggi. rotasi secara terus-menerus tanpa adanya jeda atau istirahat, sehingga pemain harus memiliki daya tahan aerobik yang baik agar mempercepat recovery.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan cepat dan tepat dengan melawan beban, berat, dan waktu (Sefri Hardiansyah 2018). Salah satu elemen penting dalam olahraga prestasi adalah kecepatan (Suwirman, 2018).

Berdasarkan pengukuran kemampuan kecepatan yang peneliti lakukan terhadap atlet futsal SMAN 15 Padang yang berjumlah 16 atlet dengan menggunakan tes lari (*sprint*) 30 meter. Dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi tes kecepatan terdapat ada lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, sedang dan kurang. Untuk kategori baik sekali, tidak ada satupun diperoleh oleh atlet (0%), kategori baik ada 1 atlet (6,25%), kategori cukup ada 5 atlet (31,25%), kategori sedang ada 1 atlet (6,25%) dan kategori kurang ada sebanyak 9 atlet (56,25%). Dengan demikian, hasil penelitian dapat disimpulkan rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki Atlet futsal SMAN 15 Padang adalah 4,64 detik yang termasuk dalam kategori kurang, dengan waktu maksimal 4,20 detik yang berada pada kategori baik dan waktu minimal 5,25 detik yang berada pada kategori kurang.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dilapangan, peneliti menganalisa bahwa kemampuan kecepatan berlari atlet masih

belum maksimal dan masih jauh dari harapan pelatih. Sebanyak 16 atlet hanya ada 1 atlet yang dalam kategori baik dan lebih dari setengah jumlah atlet atau sebanyak 9 atlet yang berada pada kategori kurang. Waktu tercepat yang tercatat dari 2 kali pengulangan lari 30 meter, rata-rata waktu tercepat diperoleh dari tes lari yang kedua, tetapi rata-rata waktu yang diperoleh 4,30 detik lebih sehingga masih dalam kategori cukup dan kurang.

Dengan demikian, peneliti menganalisa, kemampuan kecepatan berlari atlet yang masih belum maksimal, dipengaruhi oleh faktor reaksi dan power otot tungkai yang belum terlatih. Dan juga dapat dipengaruhi oleh postur tubuh atlet tersebut, seperti seorang atlet yang memiliki berat badan yang ringan akan memungkinkan atlet tersebut dapat berlari lebih cepat dari pada atlet yang memiliki berat badan yang berat atau gemuk. Panjang tungkai atlet juga dapat mempengaruhi kecepatan berlari atlet, karena jika seorang atlet yang memiliki tungkai yang panjang, maka langkah kakinya dalam berlari akan semakin jauh dan dapat mempercepat sampai garis finish.

Kecepatan dalam bermain futsal diperlukan saat menggiring bola dan pada saat melakukan serangan balik. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 17) mengemukakan bahwa "futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis sehingga dibutuhkan kecepatan yang baik bagi setiap pemain dalam melakukan serangan yang cepat". Artinya, kecepatan sangat dibutuhkan agar pemain bisa menyusun serangan dengan baik sesuai strategi

penyerangan yang diinginkan. Pada permainan futsal pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat (Haripah, 2019).

Oleh karena itu, penting bagi seorang atlet futsal untuk terus melatih kecepatan berlarnya dengan melatih power otot tungkai untuk memiliki daya ledak atau awalan untuk berlari dengan cepat, melatih kecepatan berlari harus terprogram, terencana dan sistematis agar mendapatkan hasil kecepatan berlari yang maksimal. Dan juga penting bagi seorang atlet untuk melatih dan menjaga postur tubuhnya agar ideal, untuk menunjang kemampuan kecepatan berlari menjadi maksimal.

3. Kelincahan

Menurut Arifianto (2017) "kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat". Lebih lanjut, menurut Harsono dalam Anggi, dkk (2018) mengemukakan "kelincahan adalah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan pengukuran kemampuan kecepatan yang peneliti lakukan terhadap atlet futsal SMAN 15 Padang yang berjumlah 16 atlet dengan menggunakan *T-test*. Dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi tes kecepatan terdapat ada empat kategori yaitu baik sekali, baik, sedang dan kurang. Untuk kategori baik sekali dan baik, tidak ada satupun diperoleh atlet (0%), kategori sedang hanya ada 1 atlet (6%) dan selebihnya atau

sebanyak 15 atlet (94%) berada pada kategori kurang. Dengan demikian, hasil penelitian kelincuhan secara menyeluruh dapat disimpulkan rata-rata tingkat kelincuhan yang dimiliki atlet futsal SMAN 15 Padang adalah 13,13 detik dengan kategori kurang, dengan waktu maksimal 11,50 detik pada kategori sedang dan waktu minimalnya 14,48 detik pada kategori kurang.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dilapangan, peneliti menganalisa bahwa kemampuan kelincuhan atlet futsal SMAN 15 Padang belum maksimal dan masih jauh dari harapan pelatih. Peneliti melihat pada saat atlet melakukan T-test, banyak atlet yang lambat dalam reaksi atau perpindahan dari satu patok ke patok lainnya dengan lari menyamping serta kesulitan menyeimbangkan posisi badan saat berlari mundur ke patok A atau garis finis. Sehingga, pencatatan waktu tercepat atlet dari 2 kali pengulangan T-test tidak ada yang kurang dari 10 detik (kategori baik), hampir seluruh atlet waktunya lebih dari 11,50 detik (kategori kurang).

Dengan demikian, sama halnya dengan kecepatan berlari atlet, peneliti menganalisa kelincuhan para atlet yang belum maksimal, dipengaruhi oleh power otot tungkainya yang belum terlatih serta keseimbangan tubuh atlet dalam berpindah atau merubah arah yang belum baik. Dan juga berdasarkan wawancara peneliti dengan para atlet tersebut, para atlet diketahui sebelumnya tidak pernah melakukan T-test tersebut. Sehingga hal itu juga dapat mempengaruhi atlet tersebut tidak maksimal dalam melakukan tes, dikarenakan para atlet masih

belum terbiasa atau masih pemula melakukan T-test.

Menurut Yaslindo (2022) "kelincuhan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbedadalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincuhannya cukup baik". Kelincuhan sangat diperlukan oleh atlet futsal dalam bermain, karena jika tidak memiliki kelincuhan atau belum maksimal, maka pemain akan sulit untuk melewati lawan dan mencari celah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Untuk itu perlu seorang atlet melatih kelincuhan dengan adanya latihan terprogram, terencana dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan kelincuhan atlet futsal SMAN 15 Padang untuk menunjang performa selama pertandingan.

4. Kelentukan

Menurut Arridho (2021) mengatakan bahwa "Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan ke semua arah dengan amplitudo gerakan. Sedangkan menurut Mylsidayu (2015) mengatakan "Kelentukan dapat diartikan sebagai kemampuan persendian, ligamen, dan tendo dalam melakukan berbagai gerak"

Berdasarkan pengukuran kemampuan kelentukan yang peneliti lakukan terhadap atlet futsal SMAN 15 Padang yang berjumlah 16 atlet dengan menggunakan *Sit and Reach Test*, dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi tes kelentukan terdapat ada enam kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, sedang, kurang, sangat kurang. Pada hasil tes didapatkan para atlet berada pada kategori

sangat baik dan baik. Untuk kategori sangat baik diperoleh sebanyak 4 atlet (25%) dan kategori baik diperoleh sebanyak 12 atlet (75%). Didapatkan kesimpulan hasilnya secara keseluruhan dalam kategori baik dengan skor rata-rata 13,81 cm. Untuk skor maksimal diperoleh 20 cm dengan kategori sangat baik dan skor minimalnya 6 cm dengan kategori baik.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dilapangan, peneliti dapat menganalisa bahwa kelentukan atlet futsal SMAN 15 Padang sudah maksimal atau tergolong baik. Peneliti melihat pada saat atlet melakukan *Sit and Reach Test*, rata-rata para atlet memiliki daya lentur (*fleksibilitas*) batang tubuh yang cukup baik, sehingga bisa menjangkau secara maksimal. Akan tetapi raihan beberapa atlet masih perlu untuk ditingkatkan lagi, seperti contohnya Habib Prasetyo yang raihan nya hanya sampai 6 cm. Hal itu dikarenakan daya lentur (*fleksibilitas*) atlet tersebut masih kaku. Oleh karena itu, perlu seorang atlet untuk terus melatih kelentukan nya agar terbiasa dalam melakukan gerak maksimal persendian.

Dengan demikian, apabila kelentukan seorang atlet sudah baik, maka atlet tersebut bisa dengan mudah melakukan gerakan-gerakan yang luas dalam momen yang sulit dalam permainan futsal, seperti tendangan salto, volley dan menyundul bola serta melakukan *sliding tackle*. Khusus untuk penjaga gawang, kelentukan merupakan komponen kondisi fisik terpenting yang harus dimiliki, karena penjaga gawang dituntut untuk bisa melakukan split agar bisa menepis bola sulit dari tendangan

lawan. kemampuan otot-otot dan persendian yang fleksibel yang nantinya gerakan tersebut bisa dilakukan lebih efisien, dan sebagai daya dukung untuk kondisi fisik kecepatan dan kelincahan.

5. Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Yulifri (2018) menyakatan bahwa "Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat"

Berdasarkan pengukuran kemampuan daya ledak otot tungkai yang peneliti lakukan terhadap atlet futsal SMAN 15 Padang yang berjumlah 16 atlet dengan menggunakan *Vertical Jump Test*, dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi terdapat ada 7 kategori yaitu excellent, baik sekali, baik, cukup, sedang, kurang dan kurang sekali. Hasil tes yang diperoleh para atlet berada pada kategori baik dan cukup. Untuk kategori baik diperoleh sebanyak 10 atlet (62,5%) dan kategori cukup diperoleh sebanyak 6 atlet (37,5%). Dengan demikian, didapatkan hasilnya secara keseluruhan dalam kategori baik dengan skor rata-rata 51 cm. Untuk skor maksimal diperoleh 59 cm dengan kategori baik dan skor minimalnya 44 cm dengan kategori cukup.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dilapangan, peneliti menganalisa bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 15 Padang sudah tergolong baik. Peneliti melihat pada saat atlet melakukan *Vertical Jump Test*, para atlet begitu semangat dan antusias untuk melakukannya, hal itu karena adanya media papan *vertical jump* yang menjadi daya tarik atlet untuk

memaksimalkan lompatan. Akan tetapi, hasil lompatan para atlet belum lah maksimal. Dari 2 kali lompatan yang dilakukan, hasil yang terbaik didapatkan oleh atlet pada lompatan kedua.

Menurut analisa peneliti, hasil dari lompatan vertikal atlet yang belum maksimal ialah sama hal dengan kemampuan kecepatan dan kelincihan atlet yaitu power otot tungkai atau daya ledak otot tungkai atlet yang masih belum terlatih. Untuk itu perlu melatih daya ledak otot tungkai dengan latihan yang terprogram, terencana, sistematis. Seperti contohnya memberikan beban tambahan pada pergelangan kaki atlet dalam melakukan lompatan. Karena dengan memberikan latihan dengan beban berlebih, akan membuat atlet terus berkembang dan menjadi terlatih. Lhaksana (2011:17) mengemukakan bahwa "Daya ledakotot tungkai yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal"

Dengan demikian, daya ledak otot tungkai harus dimiliki oleh atlet futsal untuk memaksimalkan kecepatan berlari dan tendangan keras ke gawang lawan, karena dalam permainan futsal tendangan yang keras sangat sering dilakukan untuk upaya mencetak gol dan juga daya ledak otot tungkai juga dibutuhkan pada melakukan lompatan karena dengan power otot tungkai pemain bisa melakukan lompatan yang tinggi untuk menyundul bola dan menangkap bola untuk kiper. Untuk itu perlu adanya ledak otot tungkai yang baik

6. Kondisi Fisik

Berdasarkan keseluruhan hasil tes dan pengukuran dengan menggunakan 5 macam tes kondisi fisik terhadap 16 atlet futsal SMAN 15 Padang, dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi kondisi fisik atlet futsal SMAN 15 Padang terdapat ada lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Menentukan standar norma atau kategori kondisi fisik menggunakan skala 5. Sebelumnya untuk dapat menyimpulkan kondisi fisik atlet futsal SMAN 15 Padang, maka data yang diperoleh melalui pengukuran daya tahan aerobik, kecepatan, kelincihan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai diolah untuk mencari skor standar agar dapat disatukan dan dianalisa menggunakan *T-score* dengan rumus $T - Score = 50 \pm \left(\frac{x-m}{SD} \right) \times 10$.

Perolehan yang didapatkan oleh para atlet bermacam-macam kategori. Untuk kategori baik sekali hanya diperoleh 1 atlet (6,25%), kategori baik diperoleh sebanyak 4 atlet (25%), kategori sedang diperoleh sebanyak 6 atlet (37,5%), kategori kurang juga diperoleh sebanyak 4 atlet (25%) dan kategori kurang sekali diperoleh 1 atlet (6,25%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik atlet futsal SMAN 15 Padang adalah 250,06 tergolong pada kategori sedang. Untuk kemampuan maksimum diperoleh dengan jumlah 313,9 yang termasuk pada kategori baik sekali dan kemampuan minimum diperoleh dengan jumlah 206,25 dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dilapangan dan proses pengolahan data, peneliti dapat menganalisa bahwa kondisi fisik atlet futsal SMAN 15 Padang belum merata dan belum maksimal. Pada kategori baik sekali yang diperoleh hanya 1 atlet, dari 5 macam tes kondisi fisik yang dilakukan, hasil yang didapatkan tergolong baik dan dengan skor yang tinggi. Hal itu dikarenakan atlet tersebut menjaga fisiknya dengan

Dari 5 macam tes yang dilakukan para atlet, ada 2 tes yang hasilnya kurang maksimal yaitu kemampuan kecepatan dan kelincahan yang rata-rata berada pada kategori kurang. Berdasarkan data yang didapatkan dari tes yang dilakukan dan data atau informasi mengenai rutinitas atlet tersebut melalui wawancara, peneliti menganalisa secara keseluruhan kondisi fisik para atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor latihan fisik, istirahat, gizi dan kebiasaan hidup atau lingkungan.

Dengan demikian, perlu bagi seorang pelatih untuk mengetahui kekurangan atlet tersebut, untuk dapat membuat rancangan latihan yang terprogram, terencana dan sistematis. Dan untuk para atlet agar lebih giat dalam latihan fisik, terutama pada kemampuan kecepatan dan kelincahan serta memperhatikan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet tersebut, seperti yang telah dijelaskan diatas. Kondisi fisik merupakan unsur yang mutlak yang harus dimiliki atlet futsal, jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik, maka peluang meraih prestasi maksimal akan terbuka. Tetapi, jika

kondisi fisik atlet tidak baik atau kurang, maka prestasi akan sulit diraih.

KESIMPULAN

1. Kemampuan daya tahan aerobik atlet futsal SMAN 15 Padang didapatkan hanya 13% atau sebanyak 2 atlet dari 16 atlet futsal SMAN 15 Padang yang mendapatkan skor daya tahan aerobik (Vo2 Max) dengan kategori tinggi. Selanjutnya, terdapat 30% atau sebanyak 5 atlet yang berada pada kategori bagus, 44% atau sebanyak 7 atlet yang berada pada kategori cukup dan juga hanya 13% atau sebanyak 2 atlet yang berada pada kategori sedang. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik atlet futsal SMAN 15 Padang berada dalam kategori bagus dengan skor rata-rata 43.36.
2. Kemampuan kecepatan atlet futsal SMAN 15 Padang didapatkan hanya 6,25% atau sebanyak 1 atlet dari 16 atlet futsal SMAN 15 Padang yang mendapatkan waktu 4,20 detik dengan kategori baik. Selanjutnya, terdapat 31,25% atau sebanyak 5 atlet yang berada pada kategori cukup, 6,25% atau sebanyak 1 atlet yang berada pada kategori sedang dan 56,25% atau sebanyak 1 atlet yang berada pada kategori kurang. Rata-rata tingkat kecepatan atlet futsal SMAN 15 Padang berada dalam kategori kurang dengan waktu rata-rata 4,64 detik.
3. Kemampuan kelincahan atlet futsal SMAN 15 Padang didapatkan bahwa hanya 6% atau sebanyak 1 atlet dari 16 atlet futsal SMAN 15 Padang yang mendapatkan waktu 11,50 detik dengan kategori sedang.

Selebihnya, terdapat 94% atau sebanyak 15 atlet yang berada pada kategori kurang. Rata-rata tingkat kelincahan atlet futsal SMAN 15 Padang berada dalam kategori kurang dengan waktu rata-rata 13,13 detik.

4. Kemampuan kelentukan atlet futsal SMAN 15 Padang didapatkan 25% atau sebanyak 4 atlet dari 16 atlet futsal SMAN 15 Padang yang mendapatkan nilai dengan kategori sangat baik. Selebihnya, terdapat 75% atau sebanyak 14 atlet yang berada pada kategori baik. Rata-rata tingkat kelentukan atlet futsal SMAN 15 Padang berada dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 13,81 cm.
5. Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 15 Padang didapatkan 62,5% atau sebanyak 10 atlet dari 16 atlet futsal SMAN 15 Padang yang mendapatkan nilai dengan kategori baik. Selebihnya, terdapat 37,5% atau sebanyak 6 atlet yang berada pada kategori cukup. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 15 Padang berada dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 51 cm.
6. Kemampuan kondisi fisik atlet futsal SMAN 15 Padang diketahui bahwa kondisi fisik para atlet belum merata. Hanya ada 1 atlet (6,25%) dari 16 atlet yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali dan 4 atlet (25%) dalam kategori baik. Selebihnya, ada sebanyak 6 atlet (37,5%) yang berada pada kategori sedang, 4 atlet (25%) pada kategori kurang dan 1 atlet (6,25%) yang berada pada kategori kurang sekali. Rata-rata

kondisi fisik para atlet adalah **250,06** tergolong pada kategori **sedang**.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi, Medrika dkk. 2018. -Pengaruh Latihan *Dribble 20 Yards Square* Terhadap Kemampuan Mengiring Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 2 (14).
- Arifianto, I. 2017. Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 126-131.
- Arridho, I., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. 2021. Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340-350
- Atradinah, A. (2018). Pengaruh Model Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3 (1), 432-441
- Deswandi. 2015. "Perbedaan Dampak Olahraga Aerobik dan Anaerobik Terhadap VO2MAX dan Denyut Nadi Istirahat Pada Atlet". Penelitian Madya. Hlm. 1-58
- Deswandi. 2019. Perbandingan Adaptasi Lingkungan Bagi Atlet Yang Berlatih Di Daerah Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah Terhadap Vo2max Dan Kadar Hemoglobin Darah Pada Olahraga Anaerobik. *jm*, vol. 4, no. 2, pp. 156-164, Nov. 2019
- Hanafi, Imam. 2015. "Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri

- Surabaya)". E-Journal. Universitas Negeri Surabaya Vol 03, No. 01 ISSN: 2338-7981
- Haripah Lawanis, & Suci Nanda Sari, F. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Hockey. *Journal Performa*, 4 (1)
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Laksana Justinus. 2012. *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- 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.
- Suwirman. 2018. *Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 8. Nomor 1. Edisi Juni 2018.
- Syafitri, R., & Yaslindo, Y. (2022). Studi Kemampuan Kondisi Fisik Atlet.
- Syafruddin. 2017. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Yaslindo. 2022. Studi Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putra Genta Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol.5 No.2 : 1-2
- Yulifri. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat., *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 19-32, Jun. 2018