

## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Ikatan Palajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau-Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR)

Apriyanto, Yulifri, Jonni, Muhammad Arnando

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

[apriyantor1415@gmail.com](mailto:apriyantor1415@gmail.com), [yulifri@fik.unp.ac.id](mailto:yulifri@fik.unp.ac.id), [jonni@fik.unp.ac.id](mailto:jonni@fik.unp.ac.id),

[muhammadarnando@gmail.com](mailto:muhammadarnando@gmail.com)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.27>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, dikarenakan adanya beberapa faktor penghambat baik dari individu atlet maupun tim, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet futsal ikatan pelajar dan mahasiswa Kepulauan Riau-Sumatera Barat. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah 40 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kecepatan dengan tes *sprint* 30 meter, kelincahan dengan tes *T test*, dan daya tahan dengan tes *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil penelitian dari kondisi fisik atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau-Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR), hasil tes daya ledak otot tungkai dengan rata-rata 2,14 m dalam kategori kurang. Hasil tes kecepatan dengan rata-rata 4,5 detik dalam kategori di bawah rata-rata. Hasil tes kelincahan dengan rata-rata 12,1 detik dalam kategori kurang. Hasil tes daya tahan dengan rata-rata 39,5 ml/kg/min dalam kategori buruk.

Keywords : *Physical Condition, Futsal*

Abstract : *The problem in this study is to suspect that the physical condition of the athletes is not in accordance with the desired expectations, due to several inhibiting factors from both individual athletes and teams, if this continues to be allowed to continue it will affect the achievement of maximum performance. The purpose of this study was to determine the physical condition of futsal athletes from the Riau Islands-West Sumatra Student and College Association. This study is classified as a descriptive research type. The population in this study was all 40 people. Determination of the sample using purposive sampling technique, namely based on the objectives that have been set. Thus the number of samples in this study was 30 people. The research instruments for physical condition were leg muscle explosive power with a standing board jump test, speed with a 30-meter sprint test, agility with a T test, and endurance with a bleep test. Analysis of research data used a frequency distribution technique with a percentage calculation of  $P = F / N \times 100\%$ . The results of the study of the physical condition of futsal athletes from the Riau Islands-West Sumatra Student and College Association (IPMKR-SUMBAR) which included, the results of the leg muscle explosive power test with an average of 2.14 m in the less category. The speed test results averaged 4.5 seconds in the below average category. The agility test results with an average of 12.1 seconds in the less category. The endurance test results with an average of 39.5 ml/kg/min are in the poor category.*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Atradinal, 2018a).

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Hidayat et al., 2023).

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 et al., 2018).

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk

mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan. Kondisi, fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019).

Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2015).

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, (Aulia Eka Putri, Donie, 2020). Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga hal ini sesuai dengan pendapat Aulia & Hermanzoni, (2018).

pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

Sementara menurut Rika Sepriani, Eldawati & dan Oktamarini, (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat".

Menurut Sari, (2019) pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi untuk bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga".

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 et al., 2022).

Dapat disimpulkan olahraga merupakan hal yang terpenting dalam hidup, dengan berolahraga kita akan mendapatkan badan yang sehat dan dapat meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari dan dapat menunjang sebuah prestasi untuk membanggakan daerah dan bangsa.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar, Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepak bola, memiliki lapangan bermain yang lebih kecil.

Dalam permainan futsal atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Jika seorang atlet tidak memiliki kondisi fisik yang baik, maka atlet tersebut akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dasar futsal.

Kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain futsal yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), dan kelenturan (*flexibility*).

IPMKR-SB adalah merupakan organisasi perkumpulan mahasiswa Provinsi Kepulauan Riau yang berkulia di Sumatera Barat yang berdiri sejak tahun 2004.

Perkumpulan ini membentuk organisasi tidak hanya bertujuan sosialisasi saja juga untuk mengembangkan minat bakat mahasiswa dari Provinsi Kepulauan Riau. Futsal adalah salah satu bentuk kegiatan yang dilaksanakan untuk pengembangan minat dan bakat mahasiswa Provinsi Kepulauan Riau.

Tim futsal IPMKR-SB di bentuk pada tahun 2011 sampai sekarang dengan memperoleh berbagai prestasi salah satunya yaitu Juara I Futsal Andalas Competetion Pekan Andalas Tahun 2018, Juara I Piala Begilir Wali Kota Padang Tahun 2017, Juara I Turnamen Imapes Cup Tahun 2017.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada Tim futsal IPMKR-SB pada pertandingan persahabatan melawan tim lokal setempat penampilan atlet menurun.

Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan babak pertama (20 menit awal), penampilan atlet bagus, pemain terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tapi memasuki 10 menit akhir babak kedua terlihat penampilan atlet dalam keadaan sangat menurun, pemain tidak dapat merebut bola dari kaki lawan.

Pemain selalu tertinggal saat lawan melakukan penyerangan, bola sering sekali lepas dari kaki pemain, saat melakukan touch body dengan lawan pemain tidak mampu menahan hingga terjatuh, pemain sangat kelelahan di menit akhir permainan, yang membuat penguasaan bola menurun (kosentrasi menurun).

Selain itu kelincahan yang dimiliki atlet masih rendah, terlihat dari gerakan taktik penyerangan yang masih kaku, daya ledak otot tungkai belum begitu kuat, terlihat dari hasil tendangan yang tidak meluncur dengan keras ke gawang lawan, kecepatan lari atlet yang lamban membuat sulit dalam pengejaran bola yang dikuasai oleh lawan.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2012) penelitian deskriptif adalah "penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau

menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lain”.

Menurut Barlian (2018) “Populasi adalah keseluruhan unit yang telah di tetapkan informasi yang diinginkan, karena itu populasi dapat berbeda-beda sesuai dengan masalah yang akan di teliti”.

Sebelum dilakukan penelitian, maka terlebih dahulu ditentukan populasi penelitian. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah 40 orang, pada tim futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR).

Menurut Barlian (2018) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Dengan demikian penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang, Dengan pertimbangan bahwa berdasarkan seringnya mengikuti latihan, Berdasarkan kemampuan penguasaan teknik dasar futsal.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik, yang meliputi :



**Gambar 1.** Tes *Standing Board Jump*

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

Daya ledak otot tungkai menggunakan tes *standing board jump* yang besar agar dapat menghasilkan tenaga pendorong yang kuat dan kencang.



**Gambar 2.** Tes Sprint 30 Meter

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

*sprint 30* meter yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Kecepatan dalam berlari memainkan bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh pemain lawan



**Gambar 3.** Tes *T Test*

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

*T test* adalah merupakan tes yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincihan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman setim serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola untuk mengelabui lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat mengubah arah.



Gambar 4. Tes Bleep Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

(MSFT), adalah sebuah tes kebugaran yang dirancang untuk mengukur kapasitas aerobik dan daya tahan kardiovaskular seseorang.

Setelah semua data dikumpulkan kemudian diolah menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan perhitungan persentase.

## HASIL

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

Dari hasil tes daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump* diperoleh nilai median 2,15 yang artinya responden melakukan *standing board jump* dengan rata-rata pada kategori 1,90-2,19 m, skor tertinggi 2,87 m, skor terendah 1,60 m dan standar deviasi 0,35. Distribusi frekuensi kategori hasil data daya ledak otot tungkai dapat dilihat tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

| Kelas Interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| 2,80 – 3,15    | 2  | 6,67  | Baik Sekali   |
| 2,54 – 2,79    | 2  | 6,67  | Baik          |
| 2,20 – 2,53    | 9  | 30,00 | Sedang        |
| 1,90 – 2,19    | 9  | 30,00 | Kurang        |
| < 1,89         | 8  | 26,67 | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 30 | 100   |               |

Sumber : hasil penelitian

Dari tabel di atas dari 30 orang sampel, 2 orang (6,67%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 2,80-3,15 dengan kategori baik sekali, 2 orang (6,67%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 2,54-2,79 dengan kategori baik.

Sedangkan 9 orang (30,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 2,20-2,53 dengan kategori sedang, 9 orang (30,00%) Memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 1,90-2,19 dengan kategori kurang dan 8 orang (26,67%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara <1,89 dengan kategori kurang sekali.

### 2. Kecepatan

Berdasarkan hasil kecepatan dengan tes *sprint 30* meter diperoleh nilai median 4,5 yang artinya responden melakukan *sprint 30* meter dengan rata-rata pada kategori 4,6 – 4,5, skor tertinggi 3,9 detik, terendah 5,1 detik dan standar deviasi 4,41. Distribusi frekuensi kategori hasil data kecepatan dapat dilihat tabel 2 dibawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan

| Kelas Interval | Fa | Fr    | Kategori           |
|----------------|----|-------|--------------------|
| < 4,0          | 1  | 3,33  | Sangat Baik        |
| 4,2 – 4,0      | 2  | 6,67  | Di Atas Rata-Rata  |
| 4,4 – 4,3      | 7  | 23,33 | Rata-Rata          |
| 4,6 – 4,5      | 12 | 40,00 | Di Bawah Rata-Rata |
| > 4,6          | 8  | 26,67 | Buruk              |
| Jumlah         | 30 | 100   |                    |

Sumber : hasil penelitian

Dari tabel di atas dari 30 orang sampel, 1 orang (3,33%) memiliki kecepatan berkisar antara <4,0 dengan kategori sangat baik, 2 orang (6,67%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,2-4,0 dengan kategori di atas rata-rata.

Sedangkan 7 orang (23,333%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,4-4,3 dengan kategori rata-rata, 12 orang (40,00%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,6-4,5 dengan kategori di bawah rata-rata dan 8 orang (26,67%) memiliki kecepatan berkisar antara >4,6 dengan kategori buruk.

### 3. Kelincahan

Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes *T test* diperoleh nilai median 12,0 yang artinya responden melakukan *T test* dengan rata-rata pada kategori >11,5 detik, skor tertinggi 9,4 detik, skor terendah 15,8 detik dan standar deviasi 1,56. Distribusi frekuensi kategori hasil data kelincahan dapat dilihat tabel 3 dibawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan**

| Kelas Interval | Fa | Fr    | Kategori    |
|----------------|----|-------|-------------|
| < 9,5          | 1  | 3,33  | Baik Sekali |
| 9,5 – 10,5     | 1  | 3,33  | Baik        |
| 10,5 – 11,5    | 5  | 16,67 | Sedang      |
| > 11,5         | 23 | 76,67 | Kurang      |
| Jumlah         | 30 | 100   |             |

**Sumber : hasil penelitian**

Dari tabel di atas dari 30 orang sampel, 1 orang (3,33%) memiliki kelincahan berkisar antara >9,5 dengan kategori baik sekali, 1 orang (3,33%) memiliki kelincahan berkisar antara 9,5-10,5 dengan kategori baik

Sedangkan 5 orang (16,67%) memiliki kelincahan berkisar antara 10,5-11,5 dengan kategori sedang, dan 23 orang (76,67%) memiliki kelincahan berkisar antara >11,5 dengan kategori kurang.

### 4. Dayatahan

Berdasarkan hasil dayatahan dengan tes *bleep test* diperoleh nilai median 38,7 yang artinya responden melakukan *bleep test* dengan rata-rata pada kategori 38,7-45,1 ml/kg/min, skor tertinggi 56,0 ml/kg/min, skor terendah 31,8 ml/kg/min dan standar

deviasi 6,56. Distribusi frekuensi kategori hasil data dayatahan dapat dilihat tabel 4 dibawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dayatahan**

| Kelas Interval | Fa | Fr    | Kategori    |
|----------------|----|-------|-------------|
| >55,9          | 1  | 3,33  | Sempurna    |
| 51,0-55,9      | 1  | 3,33  | Sangat baik |
| 45,2-50,9      | 4  | 13,33 | Baik        |
| 38,4-45,1      | 24 | 80,00 | Buruk       |
| Jumlah         | 30 | 100   |             |

**Sumber : hasil penelitian**

Dari tabel di atas dari 30 orang sampel, 1 orang (3,33%) memiliki dayatahan berkisar antara >55,9 dengan kategori sempurna, 1 orang (3,33%) memiliki dayatahan berkisar antara 51,0-55,9 dengan kategori sangat baik, 4 orang (13,33%) memiliki dayatahan berkisar antara 45,2-50,9 dengan kategori baik, dan 24 orang (80,00%) memiliki dayatahan berkisar antara 38,4-45,1 dengan kategori buruk.

## PEMBAHASAN

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil penelitian tentang daya ledak otot tungkai dari 30 orang atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR).

Maka ditemui hanya 2 orang (6,67%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik sekali, 2 orang (6,67%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik, 9 orang (30,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori sedang, 9 orang (30,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang dan 8 orang (26,67%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau –

Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) memiliki rata-rata sebesar 2,14 m, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) berada pada kategori kurang.

Hal ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) belum baik, untuk itu atlet sehingga masih diperlukan latihan yang keras lagi dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam bermain futsal.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya daya ledak otot tungkai atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) adalah frekuensi latihan.

Karena pada frekuensi latihan, menurut Cooper dalam Irawadi, H. (2019) latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani minimal dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, dengan denyut nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Sedangkan hasil wawancara pelatih tentang daya ledak otot tungkai atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) beberapa pemain tidak mengikuti latihan atau dengan kata lain kurang dari tiga kali seminggu. dikarenakan pemain tersebut bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup dengan bekerja.

Menurut Hariadi, R., & Mardela, R. (2020) “Daya ledak mempunyai peranan sangat penting dalam cabang olahraga yang membutuhkan kontraksi otot yang kuat dan cepat”.

Daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau

objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Putri, 2020).

Daya ledak tungkai merupakan kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal eksplosive dalam waktu yang cepat dan sesingkat-singkatnya sesuai dengan apa yang diinginkan (Ramos, 2020).

Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR).

Maka harus terus ditingkatkan melalui program latihan khusus untuk daya ledak otot tungkai seperti latihan *plyometric*. Untuk latihan *plyometric* biasanya dilakukan satu sampai tiga sesi dalam satu minggu. Diperbolehkan 2-3 hari untuk masa penyembuhan setelah latihan untuk mencegah cedera musculoskeletal.

## 2. Kecepatan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kecepatan dari 30 orang atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR).

Maka ditemui hanya 1 orang (3,33%) memiliki kecepatan dengan kategori sangat baik, 2 orang (6,67%) memiliki kecepatan dengan kategori di atas rata-rata, 7 orang (23,333%) memiliki kecepatan dengan kategori rata-rata, 12 orang (40,00%) memiliki kecepatan dengan kategori di bawah rata-rata dan 8 orang (26,67%) memiliki kecepatan dengan kategori buruk.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) memiliki rata-rata sebesar 4,5 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera

Barat (IPMKR-SUMBAR) berada pada kategori di bawah rata-rata.

Hasil ini tentunya belum memenuhi standar dari level maksimal kecepatan yang harus dimiliki atlet dan harus lebih ditingkatkan lagi dengan rutin melakukan latihan-latihan yang bisa meningkatkan kecepatan pemain. Karena jika pemain tidak disiplin dan merasa puas dengan level yang diraih sekarang.

Pada olahraga futsal seorang pemain yang memiliki kecepatan yang bagus akan mampu melakukan serangan dengan cepat dan dapat mengendalikan tempo pertandingan. Apabila seorang pemain futsal memiliki kecepatan yang bagus dapat dengan cepat membangun serangan dan tidak mudah diantisipasi lawan pada saat bertanding.

Selain itu seorang pemain futsal juga dapat mengantisipasi serangan yang dilakukan lawan dengan cepat saat melakukan pertahanan. Faktor yang mempengaruhi rendahnya kecepatan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) adalah frekuensi latihan.

Karena pada frekuensi latihan, menurut Cooper dalam Irawadi, H. (2019) latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani minimal dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, dengan denyut nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Sedangkan hasil wawancara pelatih tentang kecepatan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) beberapa pemain tidak mengikuti latihan atau dengan kata lain kurang dari tiga kali seminggu.

Karena pemain tersebut bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup. Maka sebaiknya pemain juga mengganti latihan di hari lain, dan menambah latihannya.

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain secepat mungkin (Sepdanius, 2019).

Keterampilan dasar bermain futsal unsur kecepatan sangat diperlukan, dimana salah satunya adalah kecepatan bergerak dalam *dribbling* bola yang sangat mempengaruhi terhadap jalannya permainan.

Dengan memiliki kecepatan dan ditunjang dengan penguasaan bola yang baik, dalam mengontrol laju bola sehingga dapat membuat peluang untuk menuju ke depan gawang demi mencetak gol, bahkan dapat pula melewati pemain belakang lawan ataupun penjaga gawang.

Pada atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) masih memiliki kemampuan kategori di bawah rata-rata, sebaliknya kecepatan terus dilatih dan ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan terus menerus seperti latihan *sprint* berulang, latihan *polymetric*, dan *squad jump*.

### 3. Kelincahan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kelincahan dari 30 orang atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR).

Maka ditemui hanya 1 orang (3,33%) memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali, 1 orang (3,33%) memiliki kelincahan dengan kategori baik, 5 orang (16,67%) memiliki kelincahan dengan kategori sedang, dan 23 orang (76,67%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) memiliki rata-rata sebesar 12,1 detik, dapat disimpulkan bahwa

tingkat kelincahan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) berada pada kategori kurang.

Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) belum baik, untuk itu atlet lebih menjaga kondisi fisik kelincahan dan lebih keras lagi dalam latihannya.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya kelincahan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) adalah frekuensi latihan. Karena pada frekuensi latihan,

Menurut Cooper dalam Irawadi, H. (2019) latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani minimal dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, dengan denyut nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Sedangkan hasil wawancara pelatih tentang kelincahan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) beberapa pemain tidak mengikuti latihan atau dengan kata lain kurang dari tiga kali seminggu. Karena atlet tersebut bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup.

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 mudah berpindah posisi. Oleh sebab itu dalam olahraga kelincahan ditandai dengan gerakan kaki yang cepat (Wiguna, 2017).

Pada cabang olahraga permainan futsal, kelincahan yang baik dapat mempermudah

penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan dribbling.

Kelincahan pemain yang masih berada pada aktegori sedang, artinya kelincahan yang dimiliki atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) belum maksimal. Apabila kelincahan yang dimiliki belum maksimal akan dapat mempengaruhi permainan pemain seperti tidak mampu menggiring bola dengan baik dan sulit untuk mengelabui atau melewati lawan disaat menggiring bola.

Apabila hal ini dibiarkan terus-menerus akan dapat menghambat prestasi pemain. Sebaliknya, apabila kelincahan yang dimiliki baik sekali, akan dapat membantu meningkatkan kualitas dribbling seorang pemain, sehingga pemain dengan mudahnya melewati lawan dalam membangun serangan.

Jika kelincahan pemain baik, maka dribbling dapat dilakukan dengan baik dan cepat sehingga tidak mudah diantisipasi oleh lawan dan pemain dapat dengan mudah mencetak gol.

Oleh karena itu, kelincahan terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis.

#### **4. Dayatahan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang daya tahan dari 30 orang atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR).

Maka ditemui hanya 1 orang (3,33%) memiliki dayatahan dengan kategori sempurna, 1 orang (3,33%) memiliki dayatahan dengan kategori sangat baik, 4 orang (13,33%) memiliki dayatahan dengan kategori baik, dan 24 orang (80,00%) memiliki dayatahan dengan kategori buruk.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) memiliki rata-rata sebesar 39,5 ml/kg/min dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) berada pada kategori buruk.

Hasil ini tentunya jauh dari level kebugaran yang harus dimiliki seorang pemain futsal. Dalam hal ini manajemen dan pelatih diharapkan dapat membuat program untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki saat ini.

Daya tahan aerobik yang baik dapat menunjang kondisi fisik pemain sehingga dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan. Faktor yang mempengaruhi rendahnya daya tahan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) adalah frekuensi latihan.

Karena pada frekuensi latihan, menurut Cooper dalam Irawadi, H. (2019) latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani minimal dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, dengan denyut nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Sedangkan hasil wawancara pelatih tentang daya tahan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau – Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) beberapa atlet tidak mengikuti latihan atau dengan kata lain kurang dari tiga kali seminggu. Karena atlet tersebut bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup.

Dayatahan merupakan kemampuan bertahan dalam melakukan suatu tindakan tanpa mengalami perubahan (tetap keadaannya) setelah bertindak. Dayatahan

merupakan elemen terpenting dari kondisi fisik.

Seperti yang dikemukakan oleh Rika Sepriani, dkk (2018) bahwa “daya tahan (endurance) diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang tidak sanggup melakukan pekerjaannya”.

Pada permainan futsal seorang pemain yang memiliki daya tahan aerobik yang bagus akan mampu bertahan di dalam lapangan dengan waktu yang relative lama.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin (2019) “daya tahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama”.

Apabila seorang atlet futsal memiliki dayatahan aerobik yang bagus, dapat dengan cepat menyusun serangan dengan baik dan dapat mengendalikan tempo pertandingan. Hal ini sangat menguntungkan bagi pemain untuk dapat menyelesaikan strategi dengan baik.

Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat daya tahan aerobik yang tinggi dengan melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

Untuk meningkatkan prestasi atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau-Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR).

Disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik, seperti ; latihan lari jarak jauh dengan intensitas rendah dan kecepatan

yang konstan, seperti lari mengelilingi trek, berenang dengan intensitas rendah dan lama waktu yang lama.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: Hasil tes daya ledak otot tungkai atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau-Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) dengan rata-rata 2,14 m dalam kategori kurang.

Hasil tes kecepatan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau-Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) dengan rata-rata 4,5 detik dalam kategori di bawah rata-rata.

Hasil tes kelincahan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau-Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) dengan rata-rata 12,1 detik dalam kategori kurang.

Hasil tes daya tahan atlet futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau-Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR) dengan rata-rata 39,5 ml/kg/min dalam kategori buruk.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi atlet, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.

Bagi atlet yang memiliki kategori kondisi fisik baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori cukup lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali atlet harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kondisi fisiknya.

Bagi Pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik pemainnya dan memperhatikan faktor-

faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A. (2018a). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432–441. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.68>
- Atradinal, A. (2018b). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.63>
- Aulia Eka Putri, Donie, R. Y. (2020). Metode Circuit training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.
- Aulia, Y., & Hermanzoni. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga, Universitas Negeri Padang*, 3(2), 64–71.

- <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kep/article/view/45>
- Barlian, Eri. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Patriot*, 2(3), 898-906.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223. <https://doi.org/10.24036/jpo131019>
- Hidayat, I. N., Emral, Putra, A. N., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(7), 32-40.
- Irawadi, H. (2019). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang : FIK UNP.
- Nur, H. W., M, M., & FIK-UNP, Z. (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 67. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.67>
- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Shooting Siswa SSB Usia 12 Tahun. *Jurnal Sport Sainatika*, 7(1), 111-120. <https://doi.org/10.24036/Sporta>
- Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847.
- Rika Sepriani, Eldawati, R., & dan Oktamarini. (2018). View of Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal Menssana*, 3, 47-52. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/78/65>
- Sari, D. N. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Video dan Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan Footwork Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tennis Meja Universitas .... *Jurnal JPDO*, 2(7), 1-7.
- Sepdanius, dkk. 2019. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: Raja Grafindo Persada
- Sepriadi. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 27.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suwirman. (2015). Penelitian Dasar. In *UNP Press*.
- Syafruddin. (2019). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP PRESS.

Wiguna, I. B., 2017. Teori dan Aplikasi  
Latihan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali  
Press