

## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang

Muhammad Hafizh Alhadi<sup>1</sup>, Atradinal<sup>2</sup>, Dessi Novita Sari<sup>3</sup>, Muhammad Arnando<sup>4</sup>

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

<sup>1</sup>[muhammadhafizhahadi@gmail.com](mailto:muhammadhafizhahadi@gmail.com), <sup>2</sup>[atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id),

<sup>3</sup>[dessinovita10@fik.unp.ac.id](mailto:dessinovita10@fik.unp.ac.id), <sup>4</sup>[171050@fik.unp.ac.id](mailto:171050@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.16>

**Kata Kunci** : **Kondisi Fisik, Futsal, Ekstrakurikuler, SMAN 2 Padang Panjang**

**Abstrak** : Kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal SMAN 2 Padang Panjang belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Ada beberapa komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan bermain futsal antara lain yaitu daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tentang kondisi fisik pemain futsal SMAN 2 Padang Panjang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni tahun 2024. Penelitian ini berpusat di lapangan SMAN 2 Padang Panjang. Teknik pengumpulan data yang digunakan diantaranya daya tahan aerobik menggunakan metode *bleep test*, daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump*, kecepatan yang dilakukan dengan tes *30 metre-acceleration test* dan kelincahan dilakukan dengan tes *agility t-test*. Teknik sampling yang digunakan adalah *sensus sampling* sebanyak 25 orang. Berdasarkan analisis data didapatkan daya tahan berada pada kategori kurang dengan rata-rata daya tahan 35,69. Kecepatannya berada pada kategori baik dengan rata-rata kecepatan 4,89 detik. Kelincahannya berada pada kategori kurang dengan rata-rata 11,98 detik. Daya ledak pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang berada pada kategori baik dengan rata-rata 197,8 cm. Berdasarkan perolehan rata-rata diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 12,2.

**Keywords** : *Physical Condition, Futsal, Extracurricular, SMAN 2 Padang Panjang*

**Abstract** : *The physical condition of the futsal players at SMAN 2 Padang Panjang is not in accordance with the desired expectations, if this continues to be allowed it will affect the achievement of maximum performance. There are several components of physical condition that can influence the ability to play futsal, including aerobic endurance, leg muscle explosive power, speed, agility. This research aims to reveal the physical condition of futsal players at SMAN 2 Padang Panjang. This research was conducted in June 2024. This research was centered on the field of SMAN 2 Padang Panjang. Data collection techniques used included aerobic endurance using the bleep test method, leg muscle explosive power using a standing broad jump, speed carried out using a 30 meter test. Acceleration and agility tests are carried out using the agility t-test.*

*The sampling technique used was census sampling of 25 people. Based on data analysis, it was found that endurance was in the poor category with an average endurance of 35.69. Speed was in the good category with an average speed of 4.89 seconds. His agility is in the poor category with an average of 11.98 seconds. The explosive power of extracurricular futsal players at SMAN 2 Padang Panjang is in the good category with an average of 197.8 cm. Based on the above average results, it can be concluded that the level of physical condition extracurricular futsal players at SMAN 2 Padang Panjang are in the medium category with an average of 12.2.*

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat diminati dan di gemari pada saat ini. Menurut Atradinal dalam Army, dkk (2023:145) olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi. Pendidikan adalah salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional.

Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik. (Sari, 2020: 133).Futsal di gemari oleh berbagai kalangan baik laki-laki, wanita, anak-anak, mahasiswa, selebriti, pekerja kantoran, bahkan pedagang semua menggemari, memainkan dan sudah tidak asing dengan olahraga ini.

Berawal dari hobi bermain sepak bola karena tidak adanya lapangan dan waktu luang, banyak masyarakat yang mengalihkan hobinya ke olahraga futsal. Karena futsal di mainkan di lapangan *indoor* dan *outdoor*. Dan belajar penjas di sekolah rasanya tidak cukup olah para siswa sehingga perlu adanya ekstrakurikuler seperti futsal.

Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar.

Sedangkan menurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah di setujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau bisa kita sebut FIFA, (2014).

Berdasarkan pengamatan ke lapangan yang dilakukan pada bulan Februari 2024 terhadap pelaksanaan Latihan serta wawancara langsung dengan pelatih ekstrakurikuler di SMAN 2 Padang Panjang diperoleh informasi bahwa tim futsal SMAN 2 Padang Panjang masih minim prestasi sampai saat ini.

Banyak faktor yang mempengaruhi pemain futsal, di antara nya adalah kondisi fisik, mental, teknik, taktik, dan pelatih serta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan. Filosofi dalam bermain futsal yaitu tempo permainan yang cepat, membutuhkan akurasi *passing* yang bagus, cepat dan tepat buka ruang tutup ruang.

Dan itu semua membutuhkan kondisi fisik yang bagus agar bisa melakukannya dengan baik. Berpedoman pada penjelasan diatas maka di antara faktor dominan yang dapat mempengaruhi pemain futsal SMAN 2 Padang Panjang adalah faktor kondisi fisik.

Semakin baik kemampuan fisik yang baik dimiliki oleh atlet maka semakin baik juga penampilan atlet di dalam lapangan. (Arnando, dkk, 2022: 100).Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan. Kekuatan merupakan suatu komponen yang sangat dibutuhkan dalam kondisi fisik secara

keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik (Marrita, dkk, 2024:533).

Menurut Atradinal (2020) kondisi fisik adalah komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya yang artinya bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik diperlukan usaha,

maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan dengan baik untuk itu kondisi fisik merupakan persyaratan yang harus ada pada seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal,

sehingga semua kondisi fisiknya harus ada perkembangan dan peningkatan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/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 mental".

Menurut Suwirman (2019) dalam Asnaldi (2020: 161) olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat, perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Adapun menurut (Pujiyanto, 2015) Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan.

Menurut Rahman (2019:392) "Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk terampil secara optimal". Menurut Suwirman (2018) "Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dibentuk agar teknik dan taktik teralisasi dengan baik".

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting guna dapat melaksanakan Teknik dan taktik yang benar (Sepriadi, 2018).

Olahraga adalah aktivitas fisik yang diharapkan dapat menciptakan individu yang sehat jasmani maupun rohani, selain itu aktivitas olahraga juga diharapkan untuk membentuk watak serta kepribadian yang baik.

Sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam pembangunan olahraga, dengan begitu olahraga dapat ditingkatkan dan disebarluaskan ke pelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga (Mustofa, dkk, 2020: 743)

Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari dalam bermain futsal.

Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Begitu juga dalam meningkatkan dan mengembangkan teknik futsal.

Menurut Syafruddin dalam Arazes (2023:97) "Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila didukung kondisi fisik yang baik pula".

Selanjutnya ada beberapa komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan bermain futsal antara lain yaitu

daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak dan ketahanan tubuh.

Menurut Syafruddin (2011:70) mengemukakan bahwa, "Daya ledak adalah *schnelkraf* yang berarti kemampuan untuk meraih suatu kekuatan setinggi mungkin dalam waktu yang singkat".

Menurut Syafruddin dalam Ihsan, dkk (2018: 2) daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam satu gerakan *explosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Berdasarkan pengamatan yang terjadi di lapangan bahwa penulis menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal SMAN 2 Padang Panjang belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal.

Oleh karena itu penulis sangat tertarik meninjau kondisi pemain futsal SMAN 2 Padang Panjang yaitu daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan.

## METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif dimana penelitian bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Arikunto (2010:3) bahwa "penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya.

dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian". Didalam penelitian ini nantinya akan diungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik pemain futsal SMAN 2 Padang Panjang. Pengambilan sampel pada

penelitian ini menggunakan *sensus sampling*.

Menurut Sugiyono (2012: 68) *sensus sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan pendapat diatas maka sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 25 orang.

Data yang diperoleh bersumber dari hasil tes daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan pemain futsal SMAN 2 Padang Panjang yang terpilih menjadi sampel.

Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan kondisi fisik pemain futsal sebagai berikut: Daya tahan aerobik menggunakan metode *Bleep Test*, Daya ledak otot tungkai menggunakan *Standing Broad Jump*, Kecepatan dilakukan dengan tes *30 metre- acceleration test* dan Kelincahan dengan tes *Agility T-Test*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Daya Tahan Aerobik

Dari 25 orang pemain, 0 orang (0%) yang memiliki daya tahan baik sekali yaitu pada interval ( $\geq 54,5$ ), 2 orang (8%) yang memiliki daya tahan baik yaitu pada interval (46,5 – 54,3), 7 orang (28%) yang memiliki daya tahan sedang yaitu pada interval (37,8 – 46,2),

11 orang (44%) yang memiliki daya tahan kurang yaitu pada interval (29,1 – 37,5) dan 5 orang (20%) yang memiliki daya tahan kurang sekali yaitu pada interval ( $\leq 28,7$ ). Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya tahan adalah 35,69.

Dalam permainan futsal sangat dibutuhkan daya tahan karena untuk menyelesaikan pertandingan dalam futsal seorang atlet harus mampu bermain dalam waktu yang lama jadi untuk itu seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan daya tahan aerobik yang baik.

Daya tahan merupakan kemampuan menghadapi kelelahan yang disebabkan pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Kita tahu dalam permainan futsal memerlukan daya tahan yang bagus untuk menyelesaikan pertandingan.

Apabila seorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik, tidak akan mungkin akan bermain maksimal yang akan terjadi malah justru sebaliknya atlet akan menampilkan permainan yang sangat buruk seperti lemas dan kelelahan.

Dengan demikian daya tahan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang sebagian besar berada pada kategori kurang. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

I. TABEL 1. FREKUENSI HASIL TES DAYATAHAN AEROBIK

| Kelas Interval | FA | FR  |
|----------------|----|-----|
| ≥ 54,5         | 0  | 0%  |
| 46,5 – 54,3    | 2  | 8%  |
| 37,8 – 46,2    | 7  | 28% |
| 29,1 – 37,5    | 11 | 44% |
| ≤ 28,7         | 5  | 20% |
| Jumlah         | 25 | 100 |



Gambar 1 Bleep Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 2. Kelincahan

Dari 25 orang pemain, 8 orang (32%) yang memiliki kelincahan baik sekali yaitu pada interval ≤11.84 detik, 17 orang (68%) yang memiliki kelincahan baik yaitu pada interval 18.82 –11.83 detik. Untuk kategori

sedang, kurang maupun kurang sekali bernilai 0 orang(0%).

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kelincahan adalah 11,98 detik. Dengan demikian kelincahan pada pemain futsal sebagian besar berada pada kategori baik. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

II. TABEL 2. FREKUENSI HASIL TES KELINCAHAN

| Kelas Interval      | FA | FR   |
|---------------------|----|------|
| ≤ 00.11.84          | 8  | 32%  |
| 00.18.82 – 00.11.83 | 17 | 68%  |
| 00.24.83 – 00.18.83 | 0  | 0%   |
| 00.30.84 – 00.24.84 | 0  | 0%   |
| ≥ 00.30.83          | 0  | 0%   |
| Jumlah              | 25 | 100% |

## Foto Tes Kelincahan



Gambar 2 Agility T Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 3. Kecepatan

Dari 25 orang pemain, 7 orang pemain (28%) memiliki kecepatan sedang yaitu pada interval 4,35 – 4,72 detik, 13 orang pemain (52%) memiliki kecepatan kurang yaitu pada interval 4,73 – 5,11 detik, 5 orang pemain (20%) memiliki kecepatan kurang sekali yaitu pada interval 5,12 – 5.50 detik, sedangkan yang berada pada kategori baik.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kecepatan adalah 4,89 detik. Dengan demikian kecepatan pada kategori kurang. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut

III. TABEL 3. FREKUENSI HASIL KECEPATAN

| Kelas Interval | FA | FR   |
|----------------|----|------|
| 3,58 – 3,91    | 0  | 0%   |
| 3,92 – 4,34    | 0  | 0%   |
| 4,35 – 4,72    | 7  | 28%  |
| 4,73 – 5,11    | 13 | 52%  |
| 5,12 – 5.50    | 5  | 20%  |
| Jumlah         | 25 | 100% |

Foto Tes Kecepatan



Gambar 3 30 metre-acceleration test  
 Sumber : Dokumentasi Penelitian

#### 4. Daya Ledak Otot Tungkai

Dari 25 orang pemain, 5 orang pemain (20%) yang memiliki daya ledak dengan kategori baik sekali yaitu pada interval  $\geq 224$  cm, 8 orang pemain (32%) yang memiliki daya ledak dengan kategori baik yaitu pada interval 195 - 223 cm, 9 orang pemain (36%) yang memiliki daya ledak dengan

kategori sedang yaitu pada interval 165 – 194 cm, 3 orang pemain (12%) yang memiliki daya ledak dengan kategori kurang yaitu pada interval 136 – 164 cm dan 0 pemain yang berada pada kategori kurang sekali.

Pada cabang olahraga futsal kecepatan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga kecepatan dalam berlari sering membantu dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh pemain

lawan.jadi pemain harus memiliki kecepatan sangat bagus.

Dalam permainan futsal sangat dibutuhkan daya tahan karena untuk menyelesaikan pertandingan dalam futsal seorang atlet harus mampu bermain dalam waktu yang lama.jadi untuk itu seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan daya tahan yang baik

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya ledak otot tungkai adalah 197,8 cm. Dengan demikian daya ledak otot tungkai pada pemain futsal ekstrakurikuer SMAN 2 Padang Panjang sebagian besar berada pada kategori baik. Lihat lebih lengkapnya ditabel berikut:

IV. TABEL 4. FREKUENSI HASIL DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI

| Kelas Interval | FA | FR   |
|----------------|----|------|
| $\geq 224$     | 5  | 20%  |
| 195 - 223      | 8  | 32%  |
| 165 - 194      | 9  | 36%  |
| 136 – 164      | 3  | 12%  |
| $\leq 135$     | 0  | 0%   |
| Jumlah         | 25 | 100% |

Foto Tes Daya Ledak Otot Tungkai



Gambar 4 Tes Standing Board Jump  
 Sumber : Dokumentasi Penelitian

## PEMBAHASAN

### 1. DAYA TAHAN AEROBIK

Daya tahan merupakan suatu kegiatan gerak badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang

waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistem sirkulasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot-otot yang sedang bekerja tanpa mengalami kelelahan.

Apabila seorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik, tidak akan mungkin akan bermain maksimal yang akan terjadi malah justru sebaliknya atlet akan menampilkan permainan yang sangat buruk seperti lemas dan kelelahan. Untuk itu, daya tahan sangatlah penting dalam permainan futsal.

Artinya, pemain harus memiliki kesanggupan untuk melakukan aktivitas selama permainan berlangsung. Dengan demikian, seorang pemain futsal, harus memiliki keadaan dan kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dan bermain pada waktu yang lama tanpa mengalami

kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan atau permainan tersebut, dan semua hal tersebut sangatlah penting untuk diketahui oleh setiap pemain. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya tahan adalah 35,69.

Dengan demikian daya tahan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang sebagian besar berada pada kategori kurang. Daya tahan yang rendah, tentunya akan mempengaruhi prestasi pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang.

Dalam permainan futsal sangat dibutuhkan daya tahan karena untuk menyelesaikan pertandingan dalam futsal seorang atlet harus mampu bermain dalam waktu yang lama. Jadi untuk itu seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan daya tahan yang baik.

Daya tahan merupakan kemampuan menghadapi kelelahan yang disebabkan pembebanan dalam waktu yang relatif lama, kita tahu dalam permainan seorang atlet

tidak memiliki daya tahan yang baik, tidak akan mungkin akan bermain maksimal yang akan terjadi malah justru sebaliknya atlet akan menampilkan permainan yang sangat

buruk seperti lemas dan kelelahan. Untuk itu, daya tahan sangatlah penting dalam permainan futsal. futsal memerlukan daya tahan yang bagus untuk menyelesaikan pertandingan. Apabila, sebab daya tahan yang dimiliki pemain rendah berarti dalam hal ini kesegaran jasmaninya kurang sehingga tidak dapat bertahan lama dan

dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan dalam bertanding seperti kelelahan, kurang semangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik.

Untuk itu, upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan adalah dalam bentuk latihan jogging dan latihan lompat tali, latihan seperti ini jika dikerjakan dalam waktu yang cukup lama akan mengembangkan kapasitas *aerobik*.

## 2. KELINCAHAN

Pada cabang olahraga futsal kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga. Selain itu, kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman se-team serta gerak bermain.

Pada cabang olahraga futsal kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga. Selain itu, kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman se-team serta gerak bermain.

Melakukan gerak tipu dengan bola untuk mengelabui lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat mengubah arah. Kelincahan dalam memainkan bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang pemain lawan.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kelincuhan adalah 11,98 detik. Dengan demikian kelincuhan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang sebagian besar berada pada kategori baik.

Dari hasil tersebut jelas bahwa kelincuhan pemain perlu dilakukan latihan-latihan yang bisa untuk meningkatkan kelincuhan agar memiliki kelincuhan yang baik, pemain yang memiliki kelincuhan pada kategori baik tersebut tentunya mereka terbiasa melakukan aktivitas fisik serta mereka aktif melakukan kegiatan olahraga.

### **3. KECEPATAN**

Pada cabang olahraga futsal, kecepatan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga. Kecepatan dalam berlari sering membantu dalam mengatasi situasi yang sulit seperti, saat diserang oleh pemain lawan

Pemain yang memiliki kecepatan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, terutama saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan serangan ke daerah lawan

Pada cabang olahraga futsal, kecepatan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga. Kecepatan dalam berlari sering membantu dalam mengatasi situasi yang sulit seperti, saat diserang oleh pemain lawan.

Pemain yang memiliki kecepatan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, terutama saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan serangan ke daerah lawan dengan gerakan cepat sehingga lawan sulit mengatasi serangan yang dilakukan.

Dari hasil tersebut jelas bahwa, kecepatan pemain harus ditingkatkan karena

kecepatan bagi seorang pemain futsal sangat dibutuhkan apapun posisi dari si pemain.

Untuk itu, ini sebagai bahan evaluasi bagi team pelatih untuk menyusun lagi program-program yang dapat meningkatkan kecepatan pemain.

Kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Secara umum kecepatan ditentukan oleh daya kerut otot. Artinya, semakin baik daya kerut otot, maka semakin baik juga kecepatan.

### **4. DAYALEDAK OTOT TUNGKAI**

Daya ledak otot tungkai memiliki peran penting dalam kondisi fisik. Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk dapat mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dalam hal ini gerakan yang dimaksud adalah meloncat setinggi-tingginya secara vertikal.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang harus meningkatkan frekuensi latihan. Jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai diantaranya latihan beban. Metode latihan dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, power.

Latihan beban harus dilaksanakan dengan benar, kecuali dapat mempertinggi kesehatan fisik secara keseluruhan, akan dapat mengembangkan kecepatan, daya ledak otot, kekuatan, dan kelentukan yang merupakan faktor-faktor penting bagi atlet.

### **5. KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL EKSTRAKURIKUER SMAN 2 PADANG PANJANG**

Agar tampil maksimal dalam permainan futsal dibutuhkan kondisi fisik yang baik, dengan demikian untuk mencapai prestasi futsal yang maksimal, kondisi fisik di atas harus dalam keadaan yang prima. Untuk

memperoleh kondisi fisik yang prima diperlukan latihan yang terprogram dengan baik.

Unsur kondisi fisik dalam olahraga futsal tersebut adalah daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kondisi fisik pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang sebagian besar berada pada kategori kurang baik.

Ini dikarenakan kurangnya frekuensi latihan dan kurangnya mengkonsumsi makanan yang bergizi dan menambah tenaga dari pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang. Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan.

Status gizi yang baik merupakan salah satu syarat penting dalam mencapai kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik secara fisik, tetapi juga mental dan emosi. (Arnando, dkk, 2018: 1)

Faktor spesifikasi dari sebuah latihan juga sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang pemain, pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya.

Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik.

Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi

persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga. di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Menurut Justinus Lhaksana (2014: 16).

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya.

Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya.

Menurut Justinus Lhaksana (2014: 16), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik.

Sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik.

Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal yang permainannya begitu cepat dan dinamis. Olahraga ini juga memerlukan taktik dan teknik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain.

Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya

tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya tahan adalah 35,69. Dengan demikian daya tahan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang sebagian besar berada pada kategori kurang, rata-rata kelincahan adalah 11,98 detik.

Dengan demikian kecepatan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang berada pada kategori baik, rata-rata kecepatan 4,89 cm.

Dengan demikian kecepatan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang berada pada kategori kurang, dan rata-rata daya ledak adalah 197,8. Dengan demikian daya ledak pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang berada pada kategori sedang.

Berdasarkan perolehan rata-rata diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

Abi, Mustofa dkk. (2020). *Media Pembelajaran*. Medan: Yayasan Kita Menulis

Arazes, H. S., Darni, D., Atradinal, A., & Putra, A. N. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batipuh. *Jurnal JPDO*, 6(11), 95-102.

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta. Rineka cipta.

Army, L. F. A., Syamsuar, S., Syahrastani, S., & Wahyuri, A. S. (2023).

Kontribusi Power Otot Lengan dan Tungkai terhadap Kecepatan Renang 50meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal JPDO*, 6(6), 144-151.

Arnando, M. M., Syafruddin, S., Ihsan, N., & Sari, D. N. (2022). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 7(1), 99-107.

Arnando, M., Firdaus, K., & Kibadra, F. U. (2018). Pengetahuan Gizi Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 1-6.

Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.

Atradinal (2020). Tinjauan kondisi fisik Sepak Bola Batu Balang Saiyo(BBS) Padang. Kab. Lima Puluh Kota

Ihsan, N., Sepriadi, S., & Suwirman, S. (2018). Hubungan status gizi dan motivasi berprestasi dengan tingkat kondisi fisik siswa ppls cabang pencak silat sumatera barat. *Jurnal Sporta Sainatika*, 3(1), 410-422.

Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1-6.

Lhaksana, Justinus. (2014). *Taktik dan Strategi*

- Futsal Modern*. Depok : Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Marrita, D. C., Damrah, D., Erianti, E., & Igoresky, A. (2024). Hubungan Kekuatan Genggaman Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Groundstroke Forehand Dan Backhand Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fik Unp Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023. *Jurnal JPDO*, 7(3), 132-140.
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku pintar futsal*. Jakarta: Anugrah. Jakarta: Anugrah
- Naser, N., & Ali, A. (2016). A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players of different levels. *Journal of sports sciences*, 34(18), 1707-1715.
- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of physical education health and sport*, 2(1), 38-42.
- Rahman, F., Pramesti, N., Kurniawan, A., Budi, I. S., Khadijah, S., & Susanti, Y. (2019). Terapi Latihan Mendukung Optimalisasi Kondisi Fisik Penderita Sindrom Obstruksi Paska Tuberkulosis: Case Report Di Rs Khusus Paru Respira Bantul. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi (JFR)*, 3(1).
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133-138.
- Sepriadi, S., Arsil, A., & Mulia, A. D. 2018. Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 5 (2), 121-127.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP