

## TINJAUAN KONDISI FISIK TIM FUTSAL PUTRI RAFFLESIA LABUHAN BATU

**Aldi Syahroni<sup>1</sup>, Atradinal<sup>2</sup>, Edwarsyah<sup>3</sup>, Muhammad Arnando<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

[aldisyahroni4@gmail.com](mailto:aldisyahroni4@gmail.com), [atradinal@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal@fik.unp.ac.id), [edwarsyah@fik.unp.ac.id](mailto:edwarsyah@fik.unp.ac.id),

[muhhammadarnando@fik.unp.ac.id](mailto:muhhammadarnando@fik.unp.ac.id),

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.55>

Kata kunci : Kondisi Fisik, Futsal

Abstrak : Masalah Penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain futsal putri Rafflesia Labuhan Batu yang diduga rendahnya kemampuan kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki pemain Rafflesia Labuhan Batu yang berkaitan dengan Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, dan Daya Tahan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain putri Rafflesia Labuhan Batu yang berjumlah 16 orang pemain Rafflesia Labuhan batu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan menetapkan sampel sebanyak 16 orang pemain Rafflesia Labuhan Batu. Teknik pengumpulan data daya ledak otot tungkai menggunakan Standing Board Jump, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, kelincahan menggunakan Shuttle Run, daya tahan menggunakan Bleep Test. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase menggunakan rumus persentase atau  $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Hasil Penelitian : (1) Daya Ledak Otot Tungkai yang dominan dimiliki pemain Rafflesia Labuhan Batu adalah 9 orang (56%) termasuk kategori Cukup. (2) Kecepatan yang dominan dimiliki pemain Rafflesia Labuhan Batu adalah 9 orang (56%) termasuk kategori kurang. (3) Kelincahan yang dominan dimiliki pemain Rafflesia Labuhan Batu adalah 11 orang (69%) termasuk kategori kurang. (4) Daya Tahan yang dominan dimiliki pemain Futsal Putri Rafflesia Labuhan Batu adalah 13 orang (81%) termasuk kategori fair

Keywords : *Physical Condition, Futsal*

Abstract : *The problem of this research is the decline in the performance of female futsal players of Rafflesia Labuhan Batu which is suspected to be due to low physical condition. This study aims to determine the physical condition of Rafflesia Labuhan Batu players related to Leg Muscle Explosive Power, Speed, Agility, and Endurance. This research is a descriptive study. The population in this study were all Rafflesia Labuhan Batu players totaling 16 people. The sampling technique used purposive sampling, by determining a sample of 16 Rafflesia Labuhan Batu players. The data collection technique for leg muscle explosive power used Standing Board Jump, speed used a 30-meter running test, agility used Shuttle Run,*

*endurance used Bleep Test. The data analysis technique in this study used a percentage technique using the percentage formula or  $P = F/N \times 100\%$*

*Research Results: (1) The dominant Leg Muscle Explosive Power possessed by Rafflesia Labuhan Batu players is 9 people (56%) including the Sufficient category. (2) The dominant speed possessed by Rafflesia Labuhan Batu players is 9 people (56%) in the less category. (3) The dominant agility possessed by Rafflesia Labuhan Batu players is 11 people (69%) in the less category. (4) The dominant endurance possessed by Rafflesia Labuhan Batu Women's Futsal players is 13 people (81%) in the fair category.*

## PENDAHULUAN

Dunia olahraga saat ini sedang berkembang sangat pesat. Hal ini dapat diketahui dari banyaknya masyarakat melakukan kegiatan olahraga, baik dari anak-anak maupun orang tua. Tujuan untuk memenuhi berbagai kebutuhan sesuai dengan situasi dan kondisi masing-masing.

Misalnya, untuk pendidikan, untuk menjaga kesehatan, untuk proses penyembuhan, untuk mencapai prestasi. Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

(Undang-undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan). Dalam dunia olahraga, setiap orang yang menekuni suatu biasanya diasumsikan memiliki tubuh dengan kondisi fisik yang baik, karena tanpa hal itu seseorang atlet akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga yang diminati atau ditekuninya.

Olahraga adalah sesuatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaanya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. (Asnaldi, 2019 : 2). Olahraga harus dikembangkan sejak dini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang di dapat dari program yang terencana, berjenjang dan

berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

(Sari, Wulandari & Hardiansyah)

Bagi seorang pemain yang menjadikan olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi, maka memiliki kondisi fisik yang adalah mutlak harus dimiliki, tidak terkecuali dalam cabang olahraga futsal khususnya. Kekuatan maksimal yaitu tenaga tertinggi yang dapat dilakukan oleh system otot selama satu kali maksimal. Mury Kuswari (2021:71)

Para pemain harus melakukan latihan-latihan yang telah diprogramkan oleh pelatih agar dapat mencapai target yang telah ditentukan sesuai dengan program latihan itu sendiri. Karena tanpa latihan yang teratur, terukur, dan konsisten seorang pemain tidak akan bisa berprestasi secara optimal.

Pemain dengan kondisi fisik yang baik akan lebih mudah untuk menerima dan melakukan latihan, baik latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang di berikan oleh pelatih. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat baik dari kalangan anak-anak, remaja, serta dewasa pada saat sekarang ini adalah futsal.

Futsal dalam bahasa Spanyol yaitu futbol sala yang berarti sepak bola dalam ruangan. Secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, tetapi permainan ini juga dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada.

Asmar Jaya (2008) menyatakan bahwa futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay. (Al Kindi, J. L. (2016). Permainan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang.

Tujuan permainan ini sama dengan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola sebanyak banyaknya ke gawang. Istilah futsal pada dasarnya berasal dari Spanyol dan Portugis. Sepakbola (football) dikenal sebagai futbol.

Dalam istilah yang sama, kemudian dinamakan futsal. Sal disini memiliki arti ruangan yang diambil dari bahasa France (salon) atau Spanyol (sala). (Narti, 2019:1) Di Indonesia, pada tahun 1998 futsal belum begitu populer, karena semua orang masih menggandrungi sepakbola.

Akan tetapi, lapangan terbuka untuk bermain sepakbola yang berukuran luas semakin sedikit, terutama di kota-kota besar. Terbatasnya lapangan terbuka itu yang mendorong futsal sebagai alternatif untuk menyalurkan hobi berolahraga (Justinus Lhaksana, 2008).

Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain.

Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Futsal adalah aktivitas permainan invasi yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang 3 dimainkan pada lapangan, gawang, dan, bola relatif kecil dari permainan sepakbola.

Futsal mensyaratkan kecepatan bergerak menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih

banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Agus Suworo D.M, dkk). Menurut Albertus fenanlampir (2020:147) kecepatan maksimal adalah Ketika pergerakan akselerasi telah mencapai puncaknya.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Menurut Hardiansyah (2018) Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang, 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 Yulifri (2019), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang baik.

Permainan futsal sangat menuntut para pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang bagus, tanpa melupakan empat momen penting yang harus dipahami dan dikuasai sesuai dengan saat-saat penting dalam bermain futsal.

Dengan hal ini kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam permainan futsal, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi para pemain futsal. Menurut Atradinal (2018) Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan oleh pemain futsal yaitu kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), dan kelenturan (flexibility).

Menurut Edwarsyah & Linas (2018) kondisik fisik adakah suatu kemampuan dasar

yang dimiliki seorang atlet, kondisi fisik juga memiliki aspek penting yang dimiliki oleh seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi atlet.

Oleh karena itu, kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi dan merupakan faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping itu pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga.

Menurut Emral (2018) Ada empat momen penting dalam bermain sepakbola dan futsal yang harus diberikan kepada pemain yang tujuannya adalah agar konsep bermain sepak bola ataupun futsal pemain-pemain kita tidak akan tertinggal jauh dari negara-negara lain.

Salah satu tim futsal Puteri yang ada di Labuhan Batu adalah tim futsal puteri Rafflesia Labuhan batu. Di dalam beberapa tournemen belakangan, nama tim futsal puteri Rafflesia Labuhan Batu selalu menjadi sorotan pecinta futsal Kota Rantauprapat.

Hal ini dikarenakan tim futsal Rafflesia Kota Rantauprapat sering mendapatkan Juara. Pada tournamen Rafflesia Cup 1 2021 di Labuhan Batu mendapatkan juara 1, Gass Labura Cup 2020 di Labuhan Batu Utara mendapatkan juara 1 dan mendapatkan peringkat 1 pada tournament Labusel Cup 2022 di Labuhan Batu Selatan.

Berdasarkan Pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan pada saat tim putri Rafflesia Labuhan Batu mengikuti kompetisi Rafflesia Cup ketika tim futsal putri Rafflesia Labuhan Batu melawan salah satu tim dari Labuhan Batu Utara, pada babak pertama performa pemain bagus baik dari segi teknik, taktik, dan kondisi fisik.

Tim futsal putri Rafflesia Labuhan Batu permainan dapat memimpin pada babak pertama. Namun pada saat masuk babak kedua

terlihat penurunan pada performa tim futsal putri Rafflesia Labuhan Batu, kurangnya penurunan kondisi fisik tersebut seperti daya tahan pemain.

Futsal putri Rafflesia Labuhan Batu yaitu daya tahan dari transisi defending ke attacking. Masih kurangnya tingkat kelincahan pemain futsal putri Rafflesia Labuhan Batu sebelum menerima bola yaitu check in check out, kurangnya kecepatan tim futsal putri Rafflesia Labuhan Batu dalam merebut bola.

Memotong serangan lawan dan kurangnya daya ledak shooting ke gawang dan mengakibatkan bola tidak terarah. Dikarenakan kurang baiknya tingkat kondisi fisik pemain tim futsal putri Rafflesia Labuhan Batu penurunan drastis dari tahun 2022.

Selain dari pengamatan dan observasi peneliti lakukan peneliti juga mewawancarai pelatih tim futsal putri Rafflesia Labuhan Batu, pelatih menyatakan bahwa sebagian besar pemain tim futsal putri Rafflesia Labuhan Batu.

Memiliki tingkat kondisi yang kurang baik, hal ini yang menyebabkan prestasi Tim Futsal Putri Rafflesia Labuhan Batu mengalami penurunan prestasi di tahun 2022. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pola hidup, pola makan pemain futsal putri Rafflesia Labuhan Batu, kedisiplinan dan ketekunan dalam program latihan.

Berdasarkan gejala dan fenomena di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik Tim Futsal Putri Rafflesia Labuhan Batu masih sangat rendah. Oleh sebab itu penulis tertarik ingin mengadakan suatu kajian dengan judul "Tinjauan Terhadap Kondisi Fisik Tim Futsal Puteri Rafflesia Labuhan Batu".

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu.

Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala, atau keadaan. Waktu dan Tempat penelitian di laksanakan di Lapangan Harapan Futsal, Labuhan Batu.

Dalam penelitian ini populasinya adalah sebanyak 16 orang pemain yang aktif dalam latihan. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sensus sampling yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Dengan demikian jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Tahap pelaksanaan merupakan tahap pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan instrument tes kemampuan kondisi fisik.

## HASIL

### A. Deskripsi Data

#### 1. Variabel Daya ledak otot tungkai

Hasil data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan standing board jump dari 16 orang pemain Rafflesia Labuhan Batu, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 5,53 skor tertinggi yaitu 6''2'' inc dan skor terendah 5''12''. Sedangkan nilai tengah (median) adalah 5,55 dan standar deviasi 0,32.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai**

Norma Tes	Frekuensi absolut	Frekuensi relative	Kategori
6'0''- 7'7''	0	0	Baik Sekali
5'7''- 5'11''	7	44%	Baik
5'2''- 5'6''	9	56%	Cukup
4'8''- 5'1''	0	0	Kurang
4'0''- 4'7''	0	0	Kurang Sekali

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 16 orang pemain Rafflesia Labuhan Batu, pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori

baik adalah 7 orang (44%), dan kategori cukup adalah sebanyak 9 orang (56%). Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai pemain Rafflesia Labuhan Batu kategori cukup.

### 2. Variabel Kecepatan

Hasil data kecepatan dengan menggunakan tes sprint 30 meter dari 16 orang pemain Rafflesia Labuhan Batu, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 5,53 skor tertinggi yaitu 5,01 detik dan skor terendah 6,27 detik, sedangkan nilai tengah (median) adalah 5,55 dan standar deviasi 0,35.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan**

Norma Tes	Frekuensi absolut	Frekuensi relative	Kategori
4.06 – 4.50	0	0	Baik Sekali
3.51 – 4.96	0	0	Baik
4.97 – 5.40	5	31%	Sedang
5.41 – 5.86	9	56%	Kurang
5.87– 6.30	2	13%	Kurang Sekali

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 16 orang pemain Rafflesia Labuhan Batu, pemain yang memiliki kecepatan pada kategori sedang 5 (31%), kategori kurang 9 (56%) kurang sekali 2 (13%).

### 3. Variabel Kelincahan

Berdasarkan hasil te kelincahan menggunakan shuttle run test terhadap pemain yang telah dilakukan ,dari 16 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 13,11 detik, nilai terendah 16,52 detik, nilai rata-rata sebesar 19,92, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,82.

Berdasarkan table dibawah, maka dapat di tarik suatu kesimpulan bahwa dari 16 orang pemain Rafflesia Labuhan Batu ,pemain yang memiliki kelincahan pada kategori baik adalah 1 orang ( 6%), kategori sedang 4 orang (25%)

dan kategori kurang 11 orang ( 69%) dapat disimpulkan bahwa kelincahan pemain Rafflesia Labuhan Batu kategori kurang.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan**

Norma Tes	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
< 12.42	0	0	Baik Sekali
12.43 – 14.09	1	6%	Baik
14.10 – 15.74	4	25%	Sedang
15.75 – 17.39	11	69%	Kurang
>16.40	0	0	Kurang Sekali

Sumber: Hasil Penelitian

#### 4. Variabel Daya Tahan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan menggunakan bleep test terhadap pemain Rafflesia Labuhan Batu yang telah dilakukan, dari 16 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 36,4 ml/kg/menit, nilai terendah 31,4 ml/kg/menit, nilai rata-rata 33,74 l/kg/menit, dan simpang baku (standar deviasi) sebesar 1,46.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan**

Norma Tes	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>55,9	0	0	Excellent
51,0-55,9	0	0	Very good
45,2-50,9	3	81	Good
38,4-45,1	13	19	Fair

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 orang pemain futsal yang diteliti, tidak ada pemain memiliki daya tahan pada kelas interval >55,9 ml/kg/menit dan 51,0-55,9, berada pada kategori excellent kategori very good, 3 orang pemain (19%). memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 45,2-50,9 ml/kg/menit.

Berada pada kategori good, dan 13 orang pemain (81%).Memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 38,4-45,1 ml/kg/menit, berada pada kategori fair. Dari hasil analisis

didapatkan tingkat daya tahan pemain memiliki rata-rata sebesar 33,74 ml/kg/menit, maka tingkat daya tahan pemain berada pada kategori fair.

#### 5. Variabel Kondisi Fisik

Berdasarkan data keseluruhan tentang komponen kondisi fisik atlet Rafflesia Labuhan Batu, diperoleh skor tertinggi sebesar = 60, skor terendah sebesar = 43 skor rata-rata sebesar = 49, dan standar deviasi sebesar 5. Untuk lebih jelasnya distribusi data keseluruhan komponen atlet Rafflesia Labuhan Batu dapat dilihat pada tabel dibawah

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik**

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative	Kategori
56<	2	12,5%	Baik Sekali
52 – 55	2	12,5%	Baik
48 – 51	6	37,5%	Sedang
44 – 47	5	31,25%	Kurang
<43	1	6,25%	Kurang Sekali

Sumber: Hasil Penelitian

data kondisi fisik atlet Rafflesia Labuhan Batu dengan kelas interval < 43 sebanyak 1 orang(6,25%) ,kelas interval 44-47 sebanyak 5 orang(31,25%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval 48 -51 sebanyak 6 orang(37,5%) dengan klasifikasi sedang,kelas interval 52-55 sebanyak 2 orang (12,5%) dengan klasifikasi baik dan kelas interval 55< sebanyak 2 orang (12,5%).

## PEMBAHASAN

### 1. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan aktivitas secara explosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak sering disebut juga explosive power, karena proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan.

Hal ini lebih diperkuat oleh pendapat menurut Arsil (2018:71) "Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena adanya daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menendang, melempar, seberapa cepat orang dapat berlari dan sebagainya".

Pengertian tentang daya ledak otot tungkai diantaranya menurut Syafrudin (2012:37) "explosive power adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi tinggi".

Permainan futsal unsur daya ledak dominan dibutuhkan pada otot tungkai, artinya kemampuan otot tungkai untuk menampilkan gerakan secara explosive merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek.

Daya ledak otot tungkai dapat juga dikatakan sebagai kombinasi dua unsur kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan, untuk mengatasi beban atau hambatan dengan suatu kecepatan kontraksi otot yang tinggi.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai pemain futsal Rafflesia Labuhan Batu memiliki rata-rata sebesar 5'53" inc, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai pemain Futsal Rafflesia Labuhan batu berada pada kategori Cukup.

Dari hasil penelitian tersebut, jelas bahwa kondisi daya ledak otot tungkai pemain sudah berada pada level cukup dari norma daya ledak yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal belum mencapai level yang maksimal.

Dan ini harus terus dilakukan latihan yang terorganisir dan terprogram. Daya ledak otot tungkai memiliki peran yang sangat vital dalam futsal, misalnya saja melompat setinggi mungkin merebut bola tinggi dalam

pelaksanaan heading dengan sasarannya adalah gawang dan juga duel untuk merebut bola saat berada di udara.

Kemudian daya ledak sangat dibutuhkan saat usaha tendangan ke gawang yang dilakukan menggunakan kura-kura kaki dengan keras dan jalan bola begitu sangat cepat, sehingga penjaga gawang sulit menangkap bola.

tanpa memiliki power yang eksplosif seorang pemain akan kesusahan dalam menceplokkan bola ke dalam gawang. Dari hasil penelitian yang dilakukan dari 16 orang pemain memiliki raihan daya ledak pada kategori Baik dan Cukup.

Hasil ini bisa dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih untuk menerapkan perlakuan latihan-latihan yang bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain. Adapun latihan yang dapat dilakukan antara lain adalah latihan lompat box, divariasikan dengan naik turun dengan satu kaki atau dua kaki ke atas box.

Naik tangga-turun tangga, loncat-loncat ke atas secara vertical sambil meraih sesuatu yang digantung, kemudian dijangkau dengan satu tangan atau dua tangan, latihan skipping (lompat tali) dan sebagainya. Selanjutnya perlu juga dilatih dua unsur kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan, karena kedua unsur kondisi fisik ini dapat.



**Gambar 1. Tes Daya Ledak Otot Tungkai**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

## **2. Kemampuan Kecepatan**

Hasil penelitian kemampuan kecepatan dengan alat test Sprint 30 meter Dari hasil

analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain Futsal Rafflesia Labuhan batu memiliki rata-rata sebesar 5,53 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain futsal Rafflesia Labuhan Batu berada pada kategori kurang.

Artinya kecepatan yang dimiliki oleh pemain Futsal Rafflesia Labuhan Batu belum mencapai level maksimal yaitu 4,06 detik, ini harus menjadi evaluasi dari tim pelatih untuk menerapkan program-program latihan yang bisa meningkatkan kecepatan pemain

Adapun latihan-latihan yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan latihan running ABC, lari sprint, dan lari dengan menggunakan parasut. Menurut Hendri Irwandi (2014:103) "kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dalam satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya".

Hal senada juga juga dikemukakan oleh Sepriadi (2020:57) "bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya "... Menurut (Asnaldi 2020) Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu Gerak ke suatu sasaran dengan tujuannya.

Arsil (2018:83) mengemukakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Kecepatan sangat dipengaruhi oleh kemampuan fisik seseorang fisik seseorang untuk bergerak dengan cepat.

Kurangnya kecepatan yang dimiliki pemain disebabkan karena, pada saat proses latihan bentuk-bentuk latihan yang mengacu kepada peningkatan kecepatan masih minim dan belum berjalan dengan baik. Dan juga bentuk latihan tersebut kurang memiliki variasi sehingga para pemain cenderung membosankan.

Menurut Ridwan (2018) kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam permainan olahraga futsal . Fauzal dan Alnedral (2019)"kondisi fisik tidak berjalan dengan baik tanpa terbentuknya jiwa pemain sangat yang di dibutuhkan dalam suatu kondisi fisik olahraga futsal.

Dalam hal ini kecepatan pemain memegang peranan penting pada saat di situasi tersebut. Kecepatan sangat penting dalam permainan futsal, kecepatan juga dibutuhkan dalam menerima umpan-umpan pacu yang diberikan dan juga pada saat lawan melakukan serangan balik, pemain harus berlari dengan kecepatan tinggi pada saat situasi tersebut.

Jadi untuk meningkatkan kecepatan pemain yang kurang dapat dilakukan melakukan bentuk latihan sprint jarak pendek baik itu menggunakan bola atau tanpa bola. Dengan melakukan latihan-latihan tersebut dengan tepat dan teratur maka kecepatan pemain akan dapat meningkat lebih baik.



**Gambar 2. Tes Kecepatan**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

### **3. Kemampuan Kelincahan**

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain Futsal Rafflesia Labuhan Batu memiliki rata-rata sebesar 15,92 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain futsal Rafflesia berada pada kategori kurang.

Artinya kelincahan yang dimiliki pemain belum mencapai level maksimal yang

harus dimiliki oleh seorang atlet futsal yaitu 12.42 detik, hal ini harus lebih ditingkatkan lagi dengan menyusun program-program latihan yang dapat meningkatkan kelincihan pemain.

Adapun latihan yang dapat meningkatkan kelincihan seperti lari bolak-balik (shuttle-run), lari zigzag-run, dogging-run, dan sebagainya. Dengan melakukan latihan-latihan seperti ini secara teratur dan berkelanjutan maka akan dapat meningkatkan kelincihan seorang pemain sepakbola.

Yulifri (2018:31) Kelincihan penting untuk dimiliki pemain sepakbola, kelincihan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan dribbling.

Selain itu kelincihan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Kelincihan merupakan terjemahan dari agility yang dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam kelincihan ada dua unsur utama dalam aktivitas gerakanya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak, dan unsur kedua adalah unsur merubah arah gerak. (Irawadi,2014:189).

Artinya kelincihan pemain sepakbola dibutuhkan saat menggiring bola dan melewati lawan agar bola selalu berada dalam penguasaan. Dalam melewati lawan harus bergerak dan merubah arah secepat mungkin tanpa kehilangan bola.

Kurangnya kelincihan yang dimiliki pemain disebabkan karena bentuk-bentuk latihan kelincihan yang diberikan tidak berjalan dengan teratur dan tidak kontiniu. Hal ini terlihat pada saat latihan, kelincihan pemain pada saat menggiring bola masih

belum terlihat lincah untuk melewati lawan-lawan yang berada pada situasi pertandingan.

Zalfendi (2011:139) menyatakan bahwa "tujuan dari menggiring bola adalah a) untuk memindahkan daerah permainan, b) untuk melewati lawan, c) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, d) untuk memperlambat tempo".

Dalam permainan sepakbola, kelincihan berperan dominan pada saat menghadapi situasi di atas. Kelincihan penting untuk dimiliki pemain sepakbola, kelincihan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan dribbling.

Selain itu kelincihan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Untuk para pemain yang kurang kelincihannya, banyak melakukan kesalahan seperti posisi tubuhnya ketika berlari melewati rintangan terlalu jauh, sehingga banyak terpakai waktu untuk menyelesaikan Gerakan.



**Gambar 3. Tes Kelincihan**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

#### **4. Kemampuan Daya Tahan**

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik pemain Futsal Raffleisa Labuhan Batu memiliki rata-rata sebesar 33,74 ml/kg/menit, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan pemain futsal Rafflesia Labuhan Batu berada pada kategori fair atau good.

Artinya daya tahan pemain futsal Rafflesia Labuhan Batu belum mencapai level yang harus dimiliki oleh seorang atlet futsal yaitu 41,9 ml/kg/menit. hal ini perlu adanya evaluasi dari tim pelatih terkait peningkatan daya tahan pemain, karena daya tahan merupakan unsur dasar dari kondisi fisik.

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.

Daya Tahan merupakan kemampuan bertahan dalam melakukan suatu tindakan tanpa mengalami perubahan (tetap keadaannya) setelah bertindak. Daya tahan merupakan salah satu faktor penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga tidak mengalami kelelahan yang berlebihan Arnando,dkk (2022).

Daya Tahan 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". Menurut Astuti Y, dkk (2020) "Daya tahan umum atau cardiorespiratory endurance adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dalam menjalankan.

Kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dengan waktu yang cukup lama". Pada permainan futsal seorang pemain yang memiliki daya tahan yang bagus akan

mampu bertahan di dalam lapangan dengan waktu yang relative lama.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin (2019: 94) "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 daya tahan 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.



**Gambar 4. Tes Daya Tahan**  
**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

## 5. Kondisi Fisik Rafflesia Labuhan Batu

Kondisi fisik atlet Rafflesia Labuhan Batu merupakan salah satu komponen pencapaian untuk prestasi yang dimana dengan kondisi fisik yang bagus maka akan mendapatkan hasil yang bagus. Kondisi fisik atlet Rafflesia Labuhan Batu berada pada kualifikasi sedang sebesar 37,5%.

## KESIMPULAN

ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 16 orang pemain Rafflesia Labuhan Batu, pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori Baik adalah 7 orang (44%) dan kategori cukup adalah 9 orang (56%). Dapat simpulkan bahwa daya ledak otot tungkai pemain Rafflesia Labuhan Batu termasuk kategori kurang.

Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 16 orang pemain Rafflesia Labuhan Batu, pemain yang memiliki kecepatan pada kategori sedang adalah 5 orang (31%), kategori kurang adalah 9 orang (56%) dan kategori kurang sekali 2 orang (13%). Dapat simpulkan bahwa kecepatan pemain Rafflesia Labuhan Batu termasuk kategori kurang.

Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 16 orang pemain Rafflesia Labuhan Batu, pemain yang memiliki kecepatan pada kategori baik adalah 1 orang (6%), kategori sedang adalah 4 orang (25%) dan kategori kurang 11 orang (69%). Dapat simpulkan bahwa kecepatan pemain Rafflesia Labuhan Batu termasuk kategori kurang.

Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 16 orang pemain Rafflesia Labuhan Batu, pemain yang memiliki daya tahan pada kategori good adalah 3 orang (19%) dan kategori fair adalah 13 orang (81%). Dapat simpulkan bahwa daya tahan pemain Rafflesia Labuhan Batu termasuk kategori fair.

Dari keseluruhan hasil tes kondisi fisik yang dilakukan dari unsur daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan dan daya tahan disimpulkan hasil kemampuan kondisi fisik atlet Rafflesia Labuhan Batu dengan rata-rata 37,5% kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

Agus Susworo D.M. 2009 . *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK Olahraga FIK UNY.

Albertus Fenanlampir.2020. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*

Al Kindi, J. I. 2016 . *Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal*.

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

Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media

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.

Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>

Astuti Y, Zulfahri Z, Erianti E, Rosmawati R. Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*. 2020 Jul 7;1(3):109-18.

Atradinal, A. 2018. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet*

Edwarsyah, & Linas, I. O. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kabupaten Kerinci. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 98-109.

Emral. 2018. *Sepak Bola Dasar*. Sukabina Press, , Hal 1-238.

- 
- Fauzal, R., & -, A. (2019). Kondisi Fisik Gama Muda Soccer School Kabupaten Pasaman. *Jurnal Patriot*, 1(1), 301-307
- Hardiansyah, S. 2018 . Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Hendri Irwandi. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang. UNP Press
- Jaya, A., 2008. Futsal (Lifestyle, Rules and Game Tips). *Yogyakarta: East Library*.
- Justinus Lhaksana. (2008). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta : Penebar Swadaya Group
- Mury Kuswari (2021). *Periodisasi Gizi Dan Latihan*. PT. Raja Grafindo Persada
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Futsal Putri. Kota Padang. Vol 3 01 (2018).*Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Sari,D. N.,Wulandari , I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes of physical Education( IPCE 2019) ( pp. 120-123. Atlantis Press)
- Sepriadi. 2020. *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*.
- Sepriani, Rika, Rosmaneli Rosmaneli, and Arie Asnaldi. "Efektivitas minuman energi terhadap daya tahan aerobik." *Jurnal Sporta Sainika* 1, no. 2 (2016): 168-181.
- Syafuruddin. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press