

Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota

Muhammad Asyrully¹, Atradinal², Edwarsyah³, Mardepi Saputra⁴

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

masyrully@gmail.com, atradinal@fik.unp.ac.id, edwarsyah@fik.unp.ac.id,

mardepi@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.6.2025.173pp>

Kata Kunci : Kondisi Fisik Futsal

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari. Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran kondisi fisik siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari yang berkenaan dengan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 20 siswa yang diambil melalui teknik total sampling. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik siswa pada ekstrakurikuler futsal meliputi, daya tahan diukur dengan *bleep test*, kekuatan dalam penelitian ini kekuatan otot tungkai diukur dengan *standing broad jump tes*, kecepatan diukur dengan *linear sprint test* dan kelincahan diukur dengan *illionis agility test*. Teknik analisa data dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi. Hasil penelitian ; "1) Daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuh dalam kategori sangat kurang, 2) Kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuh dalam kategori cukup, 3) Kecepatan siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuh kategori cukup, 4) Kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuh dalam kategori cukup, 5) Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuh dikategorikan cukup.

Keywords : *Futsal Physical Condition*

Abstract : *The problem in this study is that the physical condition of students in the futsal extracurricular of SMA N 1 Situjuh Limo Nagari District is unknown. The purpose of this study is to see an overview of the physical condition of students in the futsal extracurricular of SMA N 1 Situjuh Limo Nagari District which is related to endurance, strength, speed and agility. The method used in this study is quantitative descriptive with a sample of 20 students taken through the total sampling technique. Data collection was carried out by measuring the physical condition of students in futsal extracurriculars, including, endurance was measured by bleep test, strength in this study leg muscle strength was measured by the standing broad jump test, speed was measured by the linear sprint test and agility was measured by the illinois agility test. Data analysis techniques using frequency distribution techniques. Research results; "1) The endurance of futsal extracurricular students of SMA N 1 Situjuh District is in the category of very lacking, 2) The leg muscle strength of futsal extracurricular students of SMA N 1 Situjuh District is in the sufficient category, 3) The speed of futsal extracurricular students of SMA N 1 Situjuh District is in the sufficient category, 4) The agility of futsal extracurricular students of SMA N 1 Situjuh District is in the sufficient category, 5) The physical condition of futsal extracurricular students of SMA N 1 Situjuh District is categorized as sufficient.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah 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 kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat martabat bangsa (Edwarsyah, 2018).

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang (Sari D, 2025).

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 (Zulman, 2018).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani, Eldawati & 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. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018).

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, 2023).

Olahraga adalah suatu bentuk upaya dalam peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas pada peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasional (Madri dkk, 2018).

Upaya untuk mengubah atau memantapkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda. Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional (Astuti, 2017).

Futsal saat ini menjadi olahraga yang banyak diminati masyarakat Indonesia. Olahraga ini masuk Indonesia awal abad 21 tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) pada tahun 2004 (Sahda Halim, 2009) dengan cepat mendapat tempat dihati para pecinta olahraga sepak bola. Mulai dari lingkungan sekolah ,kampus, sampai perusahaan. Tak jarang pihak – pihak tersebut kerap mengadakan turnamen futsal dilingkungannya guna menjalin keakraban anggotanya. Tren inilah yang kemudian sebagai peluang bisnis dan peluang prestasi (Asmar Jaya, 2008).

Futsal merupakan permainan sepak bola dengan lapangan berada di dalam ruang yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim

berjumlah lima orang pemain. Ukuran lapangan futsal lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola.

Pada permainan futsal ini bertujuan untuk memasukan bola kedalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan menggunakan taktik, teknik, dan strategi. Permainan futsal ini memiliki daya tarik yang menantang fisik dan mental.

Seorang pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik dan teknik bermain yang bagus. Apabila seorang pemain memiliki kemampuan bermain yang bagus namun tidak didukung dengan kondisi fisik yang bagus pula, tidak mungkin permainan futsalnya menjadi tidak bagus. Latihan fisik harus didahulukan sebelum latihan *skill* dan teknik, yakni latihan kecepatan (*speed*), daya tahan (*durability*), dan kekuatan (*strenght*). (Justinus Lhaksana, 2011). Tanpa adanya latihan fisik, keterampilan bermain tidak akan berkembang.

Pentingnya keadaan kondisi fisik pada setiap individu harus disadari pada setiap individu masing-masing untuk meraih prestasi. Salah satu dalam meraih prestasi olahraga ada faktor yang penting ialah dibutuhkan unsur penguasaan teknik, taktik, kondisi fisik dan kemampuan mental yang harus dimiliki seorang atlet (Rohman & Effendi, 2019).

Komponen kondisi fisik terbagi menjadi 9 komponen, diantaranya kecepatan, kelincahan, daya tahan, power, kekuatan (Harsono, 2018). Untuk memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima ialah harus melakukan latihan yang sesuai dengan program latihan telah dirancang dengan baik sesuai kebutuhan cabang olahraga.

Kondisi fisik yakni komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi, tingkat kondisi fisik yang baik akan mengarahkan atlet mengembangkan teknik dasar menuju ke

teknik yang selanjutnya. Kondisi fisik adalah serangkaian atribut yang mencerminkan toleransi terhadap aktivitas fisik dan dapat diukur dengan tes tertentu (Saputra, M, 2024).

Menurut Kharisma & Faruk (2022), "Melihat karakteristik olahraga futsal dapat disimpulkan bahwa komponen fisik yang harus lebih dominan untuk dimiliki pemain futsal yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain".

Permainan futsal yang cepat dengan durasi 2 x 20 menit dan lapangan yang relative dituntut setiap pemain memiliki daya tahan stamina, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan yang baik. Hal ini di karenakan dalam permainan futsal membutuhkan kecepatan dan kelincahan dalam bergerak, berlari, mengambil keputusan, mengantisipasi perubahan, membaca situasi permainan, mengubah pergerakan, *defence*, *attacking*, *men-drible* bola, menghalau bola, dan melakukan kombinasi perubahan.

Dengan kestabilan komponen dominan kondisi fisik dalam futsal pemain akan bertahan lebih lama dengan baik selama permainan berlangsung selama 2 x 20 menit. (Ricky Ferrari Valentino, 2019)

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan diperkuat hasil wawancara terhadap pelatih futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu Bapak Rori Nafri, didapatkan terdapat permasalahan pada kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota.

Hal ini dilihat pada saat latihan dan beberapa pertandingan yang dilakukan, sebagian besar pemain memiliki kemampuan baik dalam posisi menyerang (*attacking*), namun dengan tenaga yang menurun membuat kelemahan setiap pemain terlihat.

Seperti salah satu pemain pivot yang memiliki tendangan keras namun kecepatan berlari dalam transisi menyerang (*attacking*) ke bertahan (*defence*) maupun sebaliknya sering terjadi keterlambatan.

Pemain lainnya sebagai pemain *flank* juga memiliki kemampuan *shooting* yang keras dan memiliki kelincahan namun juga sering terjadi keterlambatan dalam transisi ke *defence*. Pemain *flank* yang lain yang memiliki kelincahan dan kecepatan namun untuk *shooting* ke arah gawang lawan masih mudah dihalau penjaga gawang.

Dari hasil pengamatan tersebut, peneliti menduga sebagian besar pemain memiliki daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan yang kurang baik dan maksimal. Sehingga, dibutuhkan peningkatan tiap aspek komponen kondisi fisik terutama daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan.

METODE

Metode penelitian deskriptif kuantitatif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang. Suwirman (2015) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya”.

Populasi adalah objek atau subjek yang telah tergeneralisasi yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di terapkan oleh peneliti untuk di teliti (Sugiyono, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuh Limu Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 20 orang.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik total sampling. Total sampling adalah Teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2020). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain futsal.

Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes daya tahan, kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan, yang meliputi :



Gambar 1. Tes Bleep Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Tes Standing Board Jump

Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Tes Linear Sprint

Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Tes *illionis agility test*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Pengujian data yang sudah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistik Deskriptif (Lawanis, 2019).

HASIL

1. Daya Tahan

Daya tahan diukur dengan menggunakan *bleep test*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor tertinggi 41,10 ml Kg bb/menit tergolong kategori cukup dan skor terendah 26,20 ml Kg bb/menit tergolong kategori sangat kurang.

Rata-rata daya tahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari sebesar 32,03 ml Kg bb/menit tergolong kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil pengukuran tes daya tahan dikonversikan dengan norma penilaian tes dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

Kategori	Nilai	Fa	Fr (%)
Cukup	38,4 - 45,1	2	10
Kurang	35,0 - 38,3	4	20
Sangat Kurang	< 35,0	14	70
Jumlah		20	100

Sumber : data penelitian

Berdasarkan tabel distribusi daya tahan, diperoleh hasil dari 20 orang sampel, pada nilai 38,4 - 45,1 terdapat 2 orang siswa dengan

persentase 10% atau dengan kategori cukup, pada nilai 35,0 - 38,3 terdapat 4 orang (20%) atau dengan kategori kurang, pada nilai < 35,0 terdapat 14 orang (70%) dengan kategori sangat kurang.

2. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *standing broad jump*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor tertinggi 259 cm tergolong kategori sangat baik dan skor terendah 179 cm tergolong kategori sangat kurang.

Rata-rata kekuatan otot tungkai siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari sebesar 224 cm tergolong kategori sangat cukup. Berdasarkan hasil pengukuran tes kekuatan otot tungkai dikonversikan dengan Penilaian Acuan Norma dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

Kategori	Nilai	Fa	Fr (%)
Sangat Baik	> 256,41	1	5
Baik	234,80 - 256,41	5	25
Cukup	213,20 - 234,80	9	45
Kurang	191,59 - 213,20	3	15
Sangat Kurang	< 191,59	2	10
Jumlah		20	100

Sumber : data penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kekuatan otot tungkai, diperoleh hasil dari 20 orang sampel, pada nilai > 256,41 terdapat 1 orang (5%) atau dengan kategori sangat baik, pada nilai 234,80 - 256,41 terdapat 5 orang (25%) atau dengan kategori baik.

Pada nilai 213,20 - 234,80 terdapat 9 orang dengan persentase sebesar 45% dengan kategori cukup, pada nilai 191,59 - 213,20 terdapat 3 orang dengan persentase 15% dengan kategori kurang dan pada nilai <

191,59 terdapat 2 orang (10%) dengan kategori sangat kurang.

3. Kecepatan

Kecepatan diukur dengan menggunakan *linear sprint test*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor tertinggi 4,70 detik tergolong kategori sangat baik dan skor terendah 5,46 detik tergolong kategori sangat kurang.

Rata-rata kecepatan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari sebesar 5,09 detik tergolong kategori cukup. Berdasarkan hasil pengukuran tes kecepatan siswa pada ekstrakurikuler futsal dikonversikan dengan norma penilaian tes dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kategori	Nilai	Fa	Fr (%)
Sangat Baik	< 4,79	1	5
Baik	4,79 - 4,99	4	20
Cukup	4,99 - 5,19	10	50
Kurang	5,19 - 5,39	2	10
Sangat Kurang	> 5,39	3	15
Jumlah		20	100

Sumber : data penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kecepatan, diperoleh hasil dari 20 orang sampel, pada nilai < 4,79 terdapat 1 orang (5%) atau dengan kategori sangat baik, pada nilai 4,79 - 4,99 terdapat 4 orang (20%) atau dengan kategori baik.

Pada nilai 4,99 - 5,19 terdapat 10 orang (50%) dengan kategori cukup, pada nilai 5,19 - 5,39 terdapat 2 orang (10%) dengan kategori kurang dan pada nilai > 5,39 terdapat 3 orang (15%) dengan kategori sangat kurang.

4. Kelincahan

Kelincahan diukur dengan menggunakan *illionis agility test*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor tertinggi 15,18 detik tergolong kategori sangat baik dan skor terendah 20,36 detik tergolong kategori sangat kurang. Rata-

rata kelincahan siswa pada ekstrakurikuler futsal sebesar 18,15 detik tergolong kategori cukup.

Berdasarkan hasil pengukuran tes kelincahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari yang dikonversikan dengan norma penilaian tes dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kategori	Nilai	Fa	Fr (%)
Sangat Baik	< 15,96	2	10
Baik	15,96 - 17,42	3	15
Cukup	17,42 - 18,88	9	45
Kurang	18,88 - 20,34	5	25
Sangat Kurang	> 20,34	1	5
JUMLAH		20	100

Sumber : data penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kelincahan, diperoleh hasil dari 20 orang sampel, pada nilai < 15,96 terdapat 2 orang (10%) atau dengan kategori sangat baik, pada nilai 15,96 - 17,42 terdapat 3 orang (15%) atau dengan kategori baik.

Pada nilai 17,42 - 18,88 terdapat 9 orang (45%) dengan kategori cukup, pada nilai 18,88 - 20,34 terdapat 5 orang (25%) dengan kategori kurang dan pada nilai > 20,34 terdapat 1 orang (5%) dengan kategori sangat kurang.

5. Kondisi Fisik Keseluruhan Pada Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari

Kondisi fisik keseluruhan pada siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari didapatkan dari nilai tes kondisi fisik secara keseluruhan yang meliputi daya tahan, kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan yang digabungkan menggunakan *Z-score* dan *T-Score*,.

Dari data kondisi fisik keseluruhan pada siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari diperoleh skor tertinggi 16 tergolong kategori baik dan skor terendah 1 tergolong kategori sangat kurang.

Rata-rata kemampuan kondisi fisik secara keseluruhan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari sebesar 50 tergolong kategori cukup. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kondisi fisik keseluruhan dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

Kategori	Nilai	Fa	Fr (%)
Sangat Baik	> 59,17	2	10
Baik	53,06 - 59,17	3	15
Cukup	46,94 - 53,06	9	45
Kurang	40,83 - 46,94	4	20
Sangat Kurang	< 40,83	2	10
Jumlah		20	100

Sumber : data penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kondisi fisik pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari, diperoleh hasil dari 20 orang sampel, pada nilai > 59,17 terdapat 2 orang (10%) atau dengan kategori sangat baik.

Pada nilai 53,06 - 59,17 terdapat 3 orang (15%) atau dengan kategori baik, pada nilai 46,94 - 53,06 terdapat 9 orang (45%) dengan kategori cukup, pada nilai 40,83 - 46,94 terdapat 4 orang (20%) dengan kategori kurang dan pada nilai < 40,83 terdapat 2 orang (10%) dengan kategori sangat kurang.

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari

Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan

aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab pemain futsal harus terus bergerak.

Daya tahan yang dimiliki siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki rata-rata yaitu 32,03 ml Kg bb/ menit dikategorikan sangat kurang.

Artinya siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota belum memiliki daya tahan yang baik. Hal ini menandakan bahwa dibutuhkan peningkatan daya tahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota.

2. Kekuatan Otot Tungkai Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari

Kekuatan otot tungkai adalah salah satu faktor terpenting dalam melakukan permainan futsal. Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melangkah.

Kekuatan otot tungkai yang dimiliki siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki rata-rata yaitu 224 cm dikategorikan cukup. Artinya, kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah masih harus ditingkatkan.

Pada pemain futsal membutuhkan kekuatan otot yang baik untuk mempertahankan performa sehingga tidak mudah mengalami cedera otot.

3. Kecepatan Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari

Kecepatan adalah kemampuan melakukan suatu tindakan atau mencapai jarak tertentu dalam waktu yang singkat. Dalam permainan futsal pemain untuk berlari dengan secepat-cepatnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya terlihat sekali pada saat menerima bola dan berlari secepatnya menuju daerah gawang.

Kecepatan yang dimiliki siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki rata-rata yaitu 5,09 detik dikategorikan cukup.

Artinya, kecepatan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota masih harus sangat kurang dan harus ditingkatkan melalui program latihan yang terprogram dan sistematis.

Kecepatan dibutuhkan pada saat mengaplikasikan berbagai teknik futsal dengan menggerakkan anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Misalnya saja dalam melakukan *heading* ke gawang, gerakan tubuh atau dengan bagian-bagian tubuh seperti kepala, leher, bahu, pinggang, harus digerakan dengan cepat, kalau tidak bola akan lepas atau diambil oleh pemain lawan.

Begitu juga kecepatan gerak kaki untuk melakukan tendangan bola yang sedang mengelinding ke gawang, artinya kecepatan dari beberapa anggota tubuh pemain juga dibutuhkan pemain dalam permainan futsal.

Pemain akan mampu melakukan serangan dengan cepat dan mengantisipasi serangan balik dari lawan untuk mempertahankan daerah pertahanannya. Selain itu, para pemain akan mampu bermain cepat dengan umpan-umpan pendek.

4. Kelincahan Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari

Rata-rata kelincahan yang dimiliki siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki rata-rata yaitu 19,15 detik dikategorikan cukup.

Artinya, kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota masih belum mencapai level kelincahan maksimal yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal.

Hal ini sangat perlu ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan yang bisa untuk meningkatkan kelincahan agar memiliki kelincahan yang baik, pelatih harus mempunyai program latihan yang dapat diterapkan ke pemain, tentunya harus dilakukan secara continue.

Pada cabang olahraga futsal kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan 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. Kelincahan dalam memainkan bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh pemain lawan. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula.

5. Kondisi Fisik Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari

Rata-rata kemampuan kondisi fisik secara keseluruhan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari sebesar 50 tergolong kategori cukup.

Artinya, kemampuan kondisi fisik secara siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari masih rendah dan harus ditingkatkan melalui latihan yang terprogram, terencana dan terstruktur.

Masih rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota diakibatkan oleh kurangnya melakukan olahraga yang melatih kondisi fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Setujuan Limo Nagari secara keseluruhan berada pada kategori cukup.

Akan tetapi pada komponen daya tahan berada pada kategori sangat kurang, sedangkan pada komponen kekuatan otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan berada pada kategori cukup.

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar yang dimiliki kondisi fisik siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai berikut :

Kepada pelatih ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota, agar dapat memberikan latihan-latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam olahraga futsal.

Begitu juga dengan faktor-faktor lain sehingga kondisi fisik siswa dapat ditingkatkan secara maksimal. Diharapkan kepada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1

Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota

Untuk dapat memperhatikan kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik melalui program-program latihan yang terstruktur, terencana dan terprogram dan *continue* sesuai yang diberikan oleh pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 11-8
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta ; Pustaka Timur
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal Mensana*, 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 Mensana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Astuti. 2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *JURNAL PENDIDIKAN GURU MI* (2017) Vol 4 (1): 01-16
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing.

- Sporta Saintika, 3(1), 432-441.
- Edwarsyah. 2018. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Snatch Atlet Angkat Besi Di Sasana Hbt (Himpunan Bersatu Teguh) Padang", *Jm*, Vol. 3, No. 2, Pp. 8-15, Dec. 2018.
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group)
- Kharisma & Faruk (2022). *Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung*. Jurnal Prestasi Olahraga, 5(5), 96-102.
- Lawanis, H. -. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6-12.
- Madri and Zalfendi Fik UNP (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran jasmani Pada siswa Putera Ekstrakurikuler Gulat di SMP N 30 Padang. *Jm*, vol.3, no.1, pp.67-76.
- Saputra, M. 2024. *Differences in the Effect of aerobic sports and exercisemotivation on students' physical fitness Diferencias en el efecto de los deportes aeróbicos y la motivación para hacer ejercicio en la aptitud física de los estudiantes*. : Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Ricky Ferarry Valentino (2019). *Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Saba Fast dalam Menghadapi Liga Futsal Kabupaten Bandung Barat*. Journal of Physical and Outdoor Education. Vol.1, No.1
- Sahda Halim. (2009). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Sari, D. (2025). Profil Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Club PSPS Padang Sago Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(1), 135-144
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.