

TINJAUAN KONDISI FISIK UMUM PEMAIN FUTSAL PUTRA UNIT KEGIATAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Ihsanul Hakim Dirpa¹, Despita Antoni², Arie Asnaldi³, Haripah Lawanis⁴

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

ihsanulhakimdirpa79@gmail.com, Despitaantoni@fik.unp.ac.id, asnaldi@fik.unp.ac.id,
haripahlawanis@fik.unp.ac.id

haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.102>.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal, UKO UNP.

Abstrak : Penelitian bertujuan mengetahui kondisi fisik pemain futsal putra Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang yang mencakup daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi 16 pemain yang dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Instrumennya meliputi Bleep Test untuk daya tahan, V-Sit & Reach untuk fleksibilitas, Agility T-Test untuk kelincahan, Standing Broad Jump untuk daya ledak otot tungkai, dan Soccer Wall Volley Test untuk koordinasi mata-kaki. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dalam bentuk persentase. Hasil penelitian daya tahan berada pada kategori baik (1 orang), cukup (7 orang), kurang (6 orang), dan kurang sekali (2 orang). Fleksibilitas diperoleh baik (3 orang), cukup (5 orang), kurang (4 orang), dan kurang sekali (4 orang). Kelincahan diperoleh baik (5 orang), cukup (5 orang), kurang (3 orang), dan kurang sekali (3 orang). Daya ledak otot tungkai diperoleh baik (4 orang), cukup (6 orang), kurang (4 orang), dan kurang sekali (2 orang). Koordinasi mata-kaki diperoleh baik (5 orang), cukup (5 orang), kurang (4 orang), dan kurang sekali (2 orang). Secara keseluruhan, pemain berada pada kategori kurang, serta belum ada yang mencapai kategori baik sekali. Oleh karena itu, program latihan perlu ditingkatkan agar menunjang performa optimal dalam pertandingan futsal.

Keywords : *Physical Condition, Futsal, UKO UNP.*

Abstract : *This study aims to examine the physical condition of male futsal players in the Sports Activity Unit at Universitas Negeri Padang, focusing on endurance, flexibility, agility, leg muscle explosive power, and foot-eye coordination. The research employed a descriptive quantitative method with a population of 16 players, all included samples through total sampling. The instruments consisted of Bleep Test for endurance, V-Sit & Reach for flexibility, Agility T-Test for agility, Standing Broad Jump for leg muscle explosive power, and Soccer Wall Volley Test for foot-eye coordination. Data were analyzed using frequency distribution in percentages. The results indicated that endurance was classified as good (1 player), fair (7 players), poor (6 players), and very poor (2 players). Flexibility was good (3), fair (5), poor (4), and very poor (4). Agility was good (5), fair (5), poor (3), and very poor (3). Leg muscle explosive power was good (4), fair (6), poor (4), and very poor (2). Foot-eye coordination was good (5), fair (5), poor (4), and very poor (2). Overall, most players were in the fair and poor categories, with none reaching the excellent category. Therefore, the physical training program requires improvement in intensity, material, and consistency to enhance optimal futsal performance.*

PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan olahraga bola yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari lima orang pemain utama dengan beberapa pemain cadangan. Permainan ini mirip dengan sepak bola, tetapi dimainkan di lapangan yang lebih kecil, biasanya di dalam ruangan (indoor), dengan ukuran bola yang lebih kecil dan aturan permainan yang disesuaikan.

Gumantan & Fahrizqi (2020) menyatakan bahwa futsal adalah cabang olahraga permainan sejenis sepakbola yang dilakukan di lapangan lebih sempit dan kecil; futsal merupakan olahraga kompleks yang menuntut penguasaan teknik dasar yang baik serta kondisi fisik yang mendukung performa atlet

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang pemain. penampilan fisik yang buruk tentu nya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap individu pemain di tuntut untuk memiliki teknik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang harus baik juga. 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 khususnya.

Menurut Irawan (2007), futsal merupakan olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar secara baik dan benar, karena teknik dasar menjadi fondasi utama dalam mengembangkan keterampilan bermain serta menunjang pencapaian prestasi. Penguasaan teknik dasar modern futsal, seperti passing, dribbling, control, dan shooting, sangat penting agar pemain mampu bermain efektif dalam situasi permainan yang cepat dan dinamis.

Setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan lainnya. Syafruddin (2017) berpendapat "Kondisi fisi (Physical Condition) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan".

Menurut Lawanis (2018), kondisi fisik atlet terdiri dari beberapa aspek penting, yaitu kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik, yang semuanya berpengaruh terhadap pencapaian prestasi olahraga. *"Physical fitness describes a person's health level for various types of physical activity"* (Antoni et al., 2021).

Menurut Wizarah (2018), profil kondisi fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat diketahui melalui tes kondisi fisik yang meliputi daya tahan, kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, dan komponen biomotor lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kondisi fisik mahasiswa berbeda-beda pada setiap komponen, sehingga diperlukan latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan aspek-aspek kondisi fisik tersebut.

Berdasarkan informasi dan wawancara peneliti lakukan pada ketua Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang, ternyata hasil prestasi yang diraih masih kurang karena dari beberapa turnamen dan uji coba yang diikuti oleh pemain futsal Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang masih kurang.

Kurangnya prestasi yang di dapatkan oleh Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang, Mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kemampuan teknik dasar pemain, pola latihan pemain dan mungkin juga di sebabkan oleh kondisi fisik pemain yang kurang.

Setelah peneliti mendapatkan informasi tentang hasil kondisi fisik pemain yang kurang maka peneliti melakukan observasi ke lapangan GOR UNP pada saat pemain melakukan latihan dan uji coba. Dari hasil observasi dan pengamatan tersebut, peneliti menduga kondisi fisik pemain yang masih kurang. Hal ini terlihat dari penampilan pemain pada saat pertandingan pemain tidak mampu bergerak terus menerus, pemain yang kurang mampu untuk menguasai bola pada saat pertandingan, dan kondisi pemain yang tidak stabil pada waktu akhir pertandingan..

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2010: 3) bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu".

Penelitian ini akan dilaksanakan di GOR UNP Air Tawar, Kota Padang, Pada bulan Juli-Agustus 2025. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Menurut Arsil, (2018: 192) rumusan persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Persentase

f: Frekuensi jawaban

N: Jumlah Sampel atau Responden

HASIL

Deskripsi data penelitian dilakukan sesuai dengan urutan pada pertanyaan dan tujuan penelitian. Semua data dianalisis secara

statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi. Hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 23 juli 2025 terhadap pemain futsal putra Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang

1. Daya Tahan

Berdasarkan hasil tes VO2MAX terhadap 16 pemain futsal putra, tidak ada pemain yang masuk kategori Baik Sekali, hanya 1 orang (6,25%) yang berada pada kategori Baik, sebagian besar pemain berada pada kategori Cukup yaitu 7 orang (43,75%), diikuti oleh kategori Kurang sebanyak 6 orang (37,50%), dan 2 orang (12,50%) berada pada kategori Kurang Sekali.

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas pemain memiliki tingkat daya tahan aerobik yang berada pada kategori Cukup dan Kurang, sehingga perlu dilakukan program latihan fisik yang terarah untuk meningkatkan kapasitas VO₂max pemain.

Tabel 1. Tabel Hasil Penelitian Daya Tahan

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
> 60	0	0%	Baik Sekali
52 – 60	1	6,25%	Baik
43 – 51	7	43,75%	Cukup
35 – 42	6	37,50%	Kurang
< 35	2	12,5%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

2. Fleksibilitas

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tes daya tahan terhadap 16 orang pemain, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain berada dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 31,25%. Sementara itu, tidak ada pemain yang masuk ke dalam kategori baik sekali. Sebanyak 25% pemain termasuk dalam kategori kurang, dan 25% lainnya berada pada kategori kurang sekali, yang menunjukkan bahwa setengah dari

pemain masih memiliki daya tahan di bawah standar yang diharapkan. Hanya 18,75% pemain yang memiliki daya tahan dalam kategori baik.

Dengan demikian, secara umum, kondisi daya tahan pemain futsal masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan berkelanjutan, seperti pada tabel yang tertera di bawah ini.

Tabel 2. Tabel Hasil Penelitian Fleksibilitas

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥ 34	0	0%	Baik Sekali
29 – 33	3	18,75%	Baik
23 – 28	5	31,25%	Cukup
17 – 22	4	25%	Kurang
< 17	4	25%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan terhadap 16 orang pemain futsal, diperoleh bahwa sebanyak 31,25% pemain berada dalam kategori Baik, 31,25% dalam kategori Cukup, 18,75% dalam kategori Kurang, dan 18,75% lainnya dalam kategori Kurang Sekali. Tidak ada pemain yang tergolong dalam kategori Baik Sekali.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas pemain (62,5%) memiliki tingkat kelincahan pada kategori sedang, yaitu Baik dan Cukup. Namun, masih terdapat 37,5% pemain yang berada pada kategori Kurang hingga Kurang Sekali. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kelincahan pemain futsal masih perlu ditingkatkan.

Tidak adanya pemain yang masuk dalam kategori Baik Sekali menjadi indikator bahwa kualitas kelincahan pemain belum optimal, sehingga dibutuhkan program latihan yang lebih terarah dan berkelanjutan untuk

meningkatkan kemampuan kelincahan secara keseluruhan

Tabel 3. Tabel Hasil Penelitian Kelincahan

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
$< 9,5$	0	0%	Baik Sekali
9,6 – 10,5	5	31,25%	Baik
10,6 – 11,5	5	31,25%	Cukup
11,6 – 12,5	3	18,75%	Kurang
$> 12,5$	3	18,75%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes terhadap 16 peserta, diketahui bahwa sebagian besar peserta, yaitu sebesar 37,5%, berada dalam kategori "Cukup". Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan peserta dalam aspek yang diukur masih berada pada tingkat sedang. Tidak ada peserta yang masuk dalam kategori "Baik Sekali", yang berarti belum ada yang menunjukkan performa yang sangat tinggi.

Sebanyak 25% peserta tergolong dalam kategori "Baik", dan 25% lainnya berada dalam kategori "Kurang", menunjukkan adanya persebaran kemampuan yang relatif seimbang antara atas dan bawah. Sementara itu, 12,5% peserta masuk dalam kategori "Kurang Sekali", yang menunjukkan bahwa masih terdapat peserta dengan kemampuan yang cukup rendah.

Dengan demikian, secara umum kemampuan peserta masih berada pada tingkat sedang hingga kurang, sehingga diperlukan upaya peningkatan melalui program latihan yang terarah untuk mendorong lebih banyak peserta mencapai kategori "Baik" dan "Baik Sekali".

Tabel 4. Tabel Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>250	0	0%	Baik Sekali
231 – 250	4	25%	Baik
211 – 230	6	37,5%	Cukup
191 – 210	4	25%	Kurang
≤ 190	2	12,5%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

5. Koordinasi Mata Kaki

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata-kaki terhadap 16 orang pemain futsal putra Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori "Baik" dan "Cukup", masing-masing sebesar 31,25%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan koordinatif mata dan kaki para pemain secara umum berada pada tingkat yang cukup baik, meskipun belum mencapai kategori "Baik Sekali".

Namun demikian, masih terdapat pemain yang tergolong dalam kategori "Kurang" sebanyak 25% dan "Kurang Sekali" sebesar 12,5%, yang menandakan bahwa masih ada sebagian pemain dengan kemampuan koordinasi yang rendah.

Tabel 5. Tabel Hasil Penelitian Koordinasi Mata Kaki

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥ 35	0	0%	Baik Sekali
28 – 34	5	31,25%	Baik
20 – 27	5	31,25%	Cukup
15 – 19	4	25%	Kurang
< 15	2	12,5%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Daya tahan pemain futsal putra Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam suatu pertandingan atau latihan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Weineck dalam Syafruddin (2016) mengartikan "Daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental)".

Daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga, karena dengan daya tahan yang baik seorang atlet mampu melakukan aktivitas dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam permainan bulutangkis, daya tahan aerobik yang baik sangat menunjang performa, sebab pertandingan dapat berlangsung dalam tempo panjang dan memerlukan energi berulang kali." (Asnaldi, 2020: 37)

Hasil ini memberikan gambaran bahwa kondisi fisik, khususnya aspek daya tahan pemain futsal UKO UNP, belum sepenuhnya optimal. Program latihan ke depan perlu lebih mengutamakan pembinaan daya tahan secara spesifik dan periodik, dengan evaluasi berkala menggunakan tes yang sesuai dengan karakteristik permainan futsal seperti, lari Jarak Sedang/Jauh – dilakukan 30 menit untuk melatih daya tahan aerobik. Sprint Interval – lari cepat 20 meter diulang beberapa kali dengan jeda istirahat singkat. Shuttle Run – lari bolak-balik jarak pendek untuk melatih daya tahan dan kecepatan. Circuit Training – kombinasi gerakan seperti

push-up, sit-up, squat jump, plank, dan shuttle run.

2. Kemampuan Fleksibilitas pemain futsal putra Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang

Hasil ini juga mengindikasikan bahwa program latihan fleksibilitas mungkin belum dilaksanakan secara maksimal dalam rutinitas latihan para pemain. Menurut Kisner dan Colby (2012), latihan fleksibilitas seperti dynamic stretching, static stretching, dan PNF stretching sangat efektif untuk meningkatkan kelenturan otot dan rentang gerak sendi, serta sebaiknya dilakukan secara rutin, baik sebelum maupun sesudah latihan atau pertandingan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat fleksibilitas pemain futsal putra UKO UNP masih perlu ditingkatkan. "Kelenturan dan daya ledak otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap ketepatan smash bolavoli, baik secara parsial maupun secara bersama-sama." (Asnaldi, 2020: 163).

Dibutuhkan perencanaan program latihan yang lebih spesifik dan terstruktur guna meningkatkan fleksibilitas secara menyeluruh. Pelatih dan tim pembina fisik disarankan untuk memasukkan latihan mobilitas dan fleksibilitas sebagai bagian integral dari sesi latihan harian agar performa pemain meningkat dan risiko cedera dapat diminimalkan.

Hal dijelaskan (Asnaldi, 2020) Untuk dapat menghasilkan smash bola voli yang baik dibutuhkan kondisi fisik kelenturan dan daya ledak otot lengan yang prima dari pemain selain itu juga diharapkan kepada pelatih untuk mengembangkan model dan bentuk dari materi latihan yang diberikan".

3. Kemampuan Kelincahan pemain futsal putra Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang

Seseorang yang mempunyai kelincahan akan dapat melakukan gerakan dengan cepat merubah posisinya tanpa mengalami kesulitan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Rosmawati (2019) "Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan".

Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar pemain memiliki kelincahan dalam kategori sedang, peningkatan tetap perlu dilakukan untuk mencapai tingkat kelincahan yang ideal bagi pemain futsal. Latihan kelincahan yang bersifat spesifik seperti ladder drill, zig-zag run, cone drill, dan reaction-based agility training sangat dianjurkan untuk mengembangkan kemampuan ini (Reilly et al., 2008: 575). "Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerakan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan" (Lawanis, 2023: 45).

Selain itu, kelincahan tidak hanya bergantung pada latihan fisik semata, namun juga pada fungsi neuromuskular dan kemampuan pengambilan keputusan cepat selama permainan (Sheppard & Young, 2006: 919). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan latihan yang komprehensif, baik dari sisi teknik gerakan, kekuatan otot, koordinasi tubuh, maupun kecepatan reaksi terhadap stimulus.

Untuk mencapai hasil yang maksimal, program latihan perlu disusun secara terarah, sistematis, dan berkelanjutan, serta dilakukan evaluasi berkala agar

perkembangan pemain dapat terpantau secara objektif.

4. Kemampuan Daya ledak otot tungkai pemain futsal putra Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang

Dalam kegiatan berolahraga Eksplosive power merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Menurut Yulifri (2018) “ Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi”.

“Latihan kekuatan otot tungkai terbukti memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh atlet, karena otot tungkai merupakan faktor dominan dalam menghasilkan daya dorong saat melakukan tolakan” (Antoni, 2018).

Hasil tes menunjukkan bahwa sebagian besar pemain belum mencapai tingkat yang optimal dalam daya ledak otot tungkai. Maka dari itu, dibutuhkan program latihan yang lebih spesifik dan terarah. Salah satu metode latihan yang terbukti efektif adalah latihan plyometric, yaitu latihan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot secara bersamaan.

Beberapa jenis latihan yang dapat diterapkan antara lain seperti squat jump, box jump, tuck jump, lateral bound, dan depth jump. Latihan-latihan tersebut dapat diberikan dengan intensitas sedang hingga tinggi, dan dilakukan secara periodik 2–3 kali per minggu selama 6–8 minggu, dengan tetap memperhatikan teknik yang benar untuk mencegah cedera.

Program latihan seperti ini diyakini mampu meningkatkan performa eksplosif otot tungkai secara signifikan.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal putra Universitas Negeri Padang sebagian besar berada dalam kategori Cukup. Tidak adanya peserta yang berada dalam kategori Baik Sekali serta masih adanya peserta dalam kategori Kurang Sekali, menunjukkan bahwa performa eksplosif otot tungkai masih perlu ditingkatkan.

Oleh karena itu, pelatih dan tim pembina sebaiknya merancang program latihan yang menitikberatkan pada peningkatan daya ledak, guna mendorong lebih banyak pemain untuk mencapai kategori Baik dan Baik Sekali, sehingga performa tim secara keseluruhan dapat meningkat.

5. Kemampuan Koordinasi mata kaki pemain futsal putra Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang

Koordinasi merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mempunyai peranan penting. Menurut Syafruddin (2016) “Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengetahuan gerak serta kerja sama sistem persarafan pusat”.

Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan koordinatif sebagian besar pemain tergolong sedang hingga baik. Namun, masih terdapat sekelompok pemain yang berada di bawah kategori ideal.

Dalam konteks permainan futsal, koordinasi mata-kaki sangat diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan teknis seperti menggiring bola, mengoper, menembak, serta melakukan manuver cepat dalam ruang yang sempit. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988:165),

koordinasi merupakan kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan tubuh dengan efisien, terutama ketika harus melakukan gerakan kompleks dalam waktu singkat.

Koordinasi ini mencerminkan bagaimana sistem saraf pusat mengontrol gerakan anggota tubuh melalui perintah motorik yang tepat dan terkoordinasi. Menurut Bompa (2009:235), dalam olahraga permainan seperti futsal, pengembangan unsur koordinasi menjadi aspek penting dalam fase pembinaan dasar maupun lanjutan. Tanpa koordinasi yang baik, pemain akan sulit beradaptasi terhadap perubahan situasi permainan, sehingga akan berdampak pada efektivitas taktik dan teknik yang dijalankan tim.

Oleh karena itu, keberadaan pemain dalam kategori “Kurang” dan “Kurang Sekali” perlu mendapatkan perhatian khusus agar dilakukan program latihan koordinasi secara intensif dan terstruktur. Untuk mengatasi rendahnya tingkat koordinasi pada beberapa pemain, pelatih disarankan untuk menyusun program latihan koordinasi yang terfokus pada peningkatan sinergi antara kerja visual (mata) dan gerakan ekstremitas bawah (kaki).

Latihan-latihan seperti ladder drills (latihan tangga koordinasi) dapat membantu meningkatkan kecepatan kaki dan presisi gerakan. Selain itu, latihan dribbling zig-zag menggunakan cone, serta latihan passing dan kontrol bola dalam bentuk permainan berpasangan, akan memperbaiki respons visual dan motorik pemain. Penggunaan reaction ball drill juga bisa diterapkan untuk melatih reaksi dan refleks terhadap arah bola yang

tidak terduga, sehingga pemain terbiasa dengan kondisi permainan yang dinamis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kondisi fisik pemain futsal putra Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kondisi fisik pemain masih berada pada kategori *sedang ke bawah* dan belum mencapai level optimal yang dibutuhkan dalam permainan futsal.

Pada aspek daya tahan ($VO_2\max$), sebagian besar pemain hanya berada pada kategori Cukup dan Kurang. Fleksibilitas juga cenderung rendah, dengan sebagian besar pemain berada dalam kategori Kurang dan Kurang Sekali. Pada aspek kelincahan, meskipun terdapat sebagian pemain dalam kategori Baik dan Cukup, namun persentase pemain dalam kategori Kurang masih cukup besar. Daya ledak otot tungkai mayoritas berada pada kategori Cukup, dengan sedikit yang masuk kategori Baik, sedangkan koordinasi mata-kaki sebagian besar berada pada kategori Baik dan Cukup, namun belum ada yang mencapai kategori Baik Sekali.

Secara keseluruhan, kondisi fisik pemain futsal putra UKO Universitas Negeri Padang masih memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terstruktur, khususnya pada aspek daya tahan, fleksibilitas, dan daya ledak otot tungkai agar dapat menunjang performa permainan futsal secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Antoni, D. (2018). *Pengaruh model latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh atlet atletik Kota Solok* (Riset Terapan). Padang: Badan Penelitian dan Pengembangan Daerah

Sumatera Barat.

- Antoni, D., Sari, D. N., & Hardiansyah, S. (2021). *The Influence of Athletic Learning Model on Improving Physical Fitness*. Dalam *Proceedings of the 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (hlm. 194–197). Atlantis Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (hlm. 3). Rineka Cipta
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160–175.
- Asnaldi, A. (2020). *Hubungan kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap ketepatan smash bolavoli*. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160–175.
- Asnaldi, A. (2020). *Hubungan daya tahan aerobik dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan smash pemain bulutangkis Pasie Nan Tigo Kota Padang*. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10(1), 36–43.
- Arsil, A. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (hlm. 192). Padang: Wineka Media
- Bompa, T.O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. (235).
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh latihan fartlek dan cross country terhadap VO₂max atlet futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1–9.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV Bulan Bintang. (165).
- Irawan, A. 2007. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2012). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques* (6th ed.). Philadelphia: F.A. Davis Company
- Lawanis, H. (2020). *Dasar-dasar kondisi fisik dalam olahraga*. Padang: UNP Press.
- Lawanis, H., & Rahman, F. (2023). Analisis kemampuan fisik atlet dalam permainan bola kecil. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Olahraga* (Vol. 2, No. 1, hlm. 45). Universitas Negeri Padang.
- Rosmawati. Darni & Syampurma, Hilmainur. 2019. *Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang*. *Jurnal : Menssana* Volume 4 Nomor 1 : 44-52.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). *Agility literature review: Classifications, training and testing*. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.

Syafruddin. 2016. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.
Padang: FIK UNP. UNP Press.

Syafruddin. (2017). *Ilmu kepelatihan olahraga*.
Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang.

Wizarah, Yufika. 2018. *Profil Kondisi Fisik
Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang: Studi
Deskriptif Dalam Mata Kuliah Renang
Spesialisasi*. Skripsi (S1), Universitas
Negeri Padang.

Yulifri & Sepriadi, 2018. *Hubungan daya ledak
otot tungkai dan otot lengan dengan
ketepatan smash atlet bolavoli gempar
Kabupaten Pasaman Barat*. Jurnal :
Menssana Volume 3 Nomor 1 : 19-32.