

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Smp Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong

Muhammad Lutfi Khoirudin¹, Suwirman², Atradinal³, Mardepi Saputra⁴

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

ml3382434@gmail.com¹, suwirman@fik.unp.ac.id², atradinal@fik.unp.ac.id³,

mardepi@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0129>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal, Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah menurunnya prestasi futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong dalam kurun waktu beberapa tahun terakhir yang diduga dipengaruhi oleh rendahnya kondisi fisik pemain SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong. Penelitian ini bertujuan mengetahui kondisi fisik pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan menggambarkan suatu fenomena dengan kondisi fisik sebagai variabel yang akan diteliti. Populasi penelitian adalah seluruh pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong yang terdiri dari 20 pemain dengan penarikan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pemain cabang olahraga futsal yaitu tes: lari 20 meter (kecepatan), koordinasi mata kaki (koordinasi), T-Test (kelincahan), standing broad jump (power otot tungkai), serta bleep test (daya tahan). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 0% pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong memiliki kondisi fisik 85% "baik", dan 15% "baik sekali". Dengan demikian, dapat disimpulkan secara umum kondisi fisik pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong. "baik". Dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi menurunnya prestasi futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong.

Keywords : *Physical Condition, Futsal, Junior High School*

Abstract : *The problem of this study is the decline in futsal performance of SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong over the past few years, which is suspected to be influenced by the low physical condition of the players. This study aims to determine the physical condition of the futsal players at SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong. This research employs a quantitative descriptive method aimed at describing a phenomenon, with physical condition as the variable under investigation. The population of this study consisted of all futsal players of SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong, totaling 20 players, with the sampling technique using total sampling. The instruments used were physical condition tests for futsal players, including: a 20-meter sprint test (speed), foot-eye coordination test (coordination), T-Test (agility), standing broad jump (leg muscle power), and bleep test (endurance). The data analysis technique used in this research is descriptive statistics. The results showed that 0% of the futsal players of SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong had a "moderate" physical condition, 85% were in the "good" category, and 15% were in the "very good" category. Thus, it can be generally concluded that the physical condition of the futsal players of SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong is in the "good" category. Therefore, it can also be concluded that there are other factors influencing the decline in futsal performance at SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus (Atradinal, 2017).

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018). Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan itu adalah dengan berolahraga.

Mardepi Saputra (2023) menekankan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang menyeluruh dan memiliki nilai filosofis dalam kehidupan manusia. Menurut Mardepi Saputra (2019) Olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga memuat makna filosofis yang mendalam mengenai hubungan antara fisik dan mental dalam olahraga."

Menurut Mardepi Saputra (2022) Olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga memuat makna filosofis yang mendalam mengenai hubungan antara fisik dan mental dalam olahraga." Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Menurut, Atradinal, & Yulifri, (2018) "Proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup kesemua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan".

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat (Asnaldi, 2019). Menurut Mardepi Saputra (2023), pembinaan atlet muda dalam sepak bola adalah dasar utama untuk mencapai prestasi tinggi di masa depan.

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

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2017). Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan, membina, dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, serta aspek sosial seseorang (Asnaldi, 2016).

Futsal berasal dari bahasa Spanyol yaitu *futbol* dan *sala*. Secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup. Lhaksana (2012:4) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay (Aulia Narti, 2017:1). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia.

Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan dan nyaris tanpa berhenti. Olahraga khususnya futsal membutuhkan kebugaran jasmani (Suwirman, 2019).

Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan futsal karena pemain harus melakukan gerakan yang kompleks,

seperti meloncat, gerak cepat mengejar bola, memutar badan, melakukan operan (*passing*), melakukan tembakan (*shooting*).

Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kecepatan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan Teknik-teknik yang dimilikinya.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat dan tepat sambil mempertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh. Menurut Gusril (2020) mengemukakan "kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain.

Suhendi dan Irwansyah (2020) menyatakan bahwa daya ledak sangat penting dalam aktivitas yang memerlukan ledakan tenaga mendadak seperti lompatan, tendangan atau sprint awal.

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Diana et al., (2021), daya tahan sangat diperlukan terutama dalam olahraga yang berdurasi panjang seperti sepak bola, karena pemain dituntut untuk tetap aktif dan bergerak selama 2x20 menit atau lebih.

Di dalam suatu pertandingan gerakan-gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang sehingga pemain akan mengalami kelelahan yang mempengaruhi pada permainan, seperti melakukan tembakan yang tidak terarah, koordinasi menurun, power yang lemah.

Karena itu pemain futsal harus memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, melalui pelatihan kondisi fisik yang terprogram dengan baik maka faktor kelelahan akan bisa diatasi. Olahraga khususnya futsal membutuhkan kebugaran jasmani (Suwirman, 2019).

Ekstrakurikuler futsal di SMP Islam

Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong berdiri pada tahun 2013, yang didirikan oleh bapak Kg. Ray Juniansyah, S.Pd. Pada awal pembentukan ekstrakurikuler futsal hanya terdiri dari 11 seorang siswa dan kondisi lapangan futsal pada saat itu masih belum memungkinkan karena lapangan masih dari semen kasar.

Ekstrakurikuler futsal pernah mengikuti turnamen futsal di SMA Islam Terpadu IQRA' Bengkulu, namun mendapatkan hasil yang kurang memuaskan sehingga pada saat itu langsung mengalami kekalahan.

Seiring berjalannya waktu ekstrakurikuler ini diminati banyak siswa. Prestasi futsal di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong saat ini bisa dikatakan cukup baik karena setelah mengikuti turnamen yang lalu tim futsal mulai giat latihan.

Selain itu ketika mengikuti turnamen di SMK Islam Terpadu Khoiru Ummah berhasil mendapatkan juara 1 berkat kerja keras seluruh pemain futsal waktu itu. Akan tetapi dalam beberapa waktu terakhir prestasi sedikit menurun.

Seperti saat mengikuti turnamen futsal yang diadakan oleh AFK Rejang Lebong, tim futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah hanya mampu sampai kebabak 8 besar, dikarenakan menurunnya kondisi fisik pemain tersebut, dan juga saat mengikuti turnamen di IAIN Rejang Lebong, tim futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah langsung mengalami kekalahan karena sudah mulai menurunnya motivasi latihan.

Adanya ekstrakurikuler futsal di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong tentunya akan menjadi sarana untuk mengasah kemampuan siswa agar dapat memperbaiki teknik dan taknik dalam bermain futsal.

Tabel 1. Pencapaian Prestasi Tim Futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah

No	Event	Pencapaian
1.	Turnamen futsal	Langsung

	di SMA IT IQRA'.	mengalami Kekalahan
2.	Turnamen futsal di SMK IT Khoiru Ummah.	Juara 1
3.	Turnamen futsal AFK Rejang Lebong.	Hanya puas dibabak 8 besar
4.	Turnamen futsal di IAIN Rejang Lebong.	Langsung mengalami kekalahan

Sumber: Pelatih Futsal

Berdasarkan dari setiap turnamen yang diikuti tim futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah sangat jelas bahwa prestasi tim futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah menurun. Banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, kurangnya motivasi, program latihan, dan kepercayaan diri.

Oleh karena itu perlu dilakukan suatu penelitian yang dapat dijadikan sebagai dasar evaluasi latihan untuk meningkatkan prestasi futsal di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan hanya untuk menggambarkan atau mengungkapkan suatu apa adanya. (Paramita, 2021) "Penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena.

Menurut Sugiyono (2020) penelitian kuantitatif merupakan yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan deskriptif data yang ada dan sesuai dengan keadaan dilapangan.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Adam Futsal, alamat Desa Talang Rimbo Lama,

Kecamatan Curup Tengah, Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari- Februari 2026.

Menurut Sugiyono dalam (Rama Hendrayana, 2020) Populasi merupakan wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Poulasi penelitian ini adalah seluruh pemain yang berjumlah 20 orang.

Tabel 3. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah	No
1.	VII	6 orang	1.
2.	VIII	8 orang	2.
3.	IX	6 orang	3.
	Total	20 orang	

Sumber: Data Ekstrakurikuler

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Menurut Abubakar (2021) jika populasi dibawah 50 orang, maka seluruh populasi dijadikan sampel. Untuk lebih jelas rincian sampel dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah	No
1.	VII	6 orang	1.
2.	VIII	8 orang	2.
3.	IX	6 orang	3.
	Total	20 orang	

Sumber: Data Ekstrakurikuler

Adapun Instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan serangkaian tes kondisi fisik untuk pemain cabang olahraga futsal menurut Fernanlampir dan Faruq (2015:234) yaitu tes: speed (kecepatan), koordinasi, kelincahan, power (otot tungkai), serta daya tahan

HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui pelaksanaan tes kepada pemain Futsal Di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah, menggunakan serangkaian tes kondisi fisik untuk pemain cabang olahraga futsal.

Menurut Fernanlampir dan Faruq (2015) yaitu tes: *speed* (kecepatan), koordinasi, kelincahan, *power* (otot tungkai), serta daya tahan.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para pemain Futsal Di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah dengan memanfaatkan beberapa instrumen pengujian.

1. Tes Kecepatan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, peserta didik yang memperoleh kecepatan pada interval $<3,6$ sebanyak 17 peserta didik (85%) termasuk pada kategori baik sekali. Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $3,7 - 4,1$ sebanyak 2 peserta didik (10%) termasuk pada kategori baik.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Distribusi Frekuensi data kecepatan

Skor	Fa	Fr	Kategori
$<3,6$	17	85	Baik sekali
$3,7 - 4,1$	1	5	Baik
$4,2 - 4,6$	1	5	Sedang
$4,7 - 5,1$	1	5	Kurang
$>5,2$	0	0	Kurang sekali

Sumber: Data hasil penelitian

Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $4,2 - 4,6$ sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori cukup. Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $4,7 - 5,1$ sebanyak 1 peserta didik (5%) termasuk pada kategori kurang.



Gambar 2 Tes Kecepatan

Sumber: Dokumentasi penelitian

Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $>5,2$ sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang sekali. Dengan demikian, secara umum tingkat kecepatan para pemain Futsal Di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah berada pada kategori baik sekali (85%).

2. Tes Koordinasi

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, peserta didik yang memperoleh koordinasi pada interval >15 sebanyak 2 peserta didik (10%) termasuk pada kategori baik sekali. Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $12 - 14$ sebanyak 15 peserta didik (75%) termasuk pada kategori baik.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi

Skor	Fa	Fr	Kategori
> 15	2	10	Baik sekali
$12 - 14$	15	75	Baik
$9 - 11$	3	15	Sedang
$07-08$	0	0	Kurang
< 6	0	0	Kurang sekali

Sumber: Data hasil penelitian

Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $9 - 11$ sebanyak 3 peserta didik (15%) termasuk pada kategori cukup. Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $7 - 8$ sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang.



Gambar 3 Tes Koordinasi

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval <6 sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang sekali. Dengan demikian, secara umum tingkat koordinasi para pemain Futsal Di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah berada pada kategori Baik (75%).

3. Tes Kelincahan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, peserta didik yang memperoleh kelincahan pada interval $<00.10.00$ sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori baik sekali. Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $00.12.37 - 00.10.01$ sebanyak 12 peserta didik (60%) termasuk pada kategori baik.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kelincahan

Skor	Fa	Fr	Kategori
$<00.10.00$	0	0	Baik sekali
$00.12.37 - 00.10.01$	12	60	Baik
$00.13.17 - 00.12.38$	6	30	Sedang
$00.14.75 - 00.13.18$	2	10	Kurang
$>00.14.76$	0	0	Kurang sekali

Sumber: Data hasil penelitian

Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $00.13.17 - 00.12.38$ sebanyak 6 peserta didik (30%) termasuk pada kategori cukup. Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $00.14.75 - 00.13.18$ sebanyak 2

peserta didik (10%) termasuk pada kategori kurang.



Gambar 4 Tes Kelincahan Ball

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $>00.14.76$ sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang sekali. Dengan demikian, secara umum tingkat kelincahan para pemain Futsal Di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah berada pada kategori baik (60%).

4. Tes Power

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, peserta didik yang memperoleh Power (Otot Tungkai) pada interval > 213.36 sebanyak 8 peserta didik (40%) termasuk pada kategori baik sekali. Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $198.12 - 210.82$ sebanyak 8 peserta didik (40%) termasuk pada kategori baik.

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes Power

Skor	Fa	Fr	Kategori
> 213.36	8	40	Baik sekali
$198.12 - 210.82$	8	40	Baik
$185.42 - 193.04$	1	5	Sedang
$167.64 - 180.34$	3	15	Kurang
< 142.24	0	0	Kurang sekali

Sumber: Data hasil penelitian

Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $185.42 - 193.04$ sebanyak 1 peserta didik (5%) termasuk pada kategori cukup. Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $167.64 - 180.34$ sebanyak 3

peserta didik (15%) termasuk pada kategori kurang.



Gambar 5 Tes Power

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $< 142,24$ sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang sekali. Dengan demikian, secara umum tingkat Power (Otot Tungkai) para pemain Futsal Di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah berada pada kategori baik dan sangat baik (40%).

5. Tes Daya Tahan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, peserta didik yang memperoleh Daya Tahan pada interval $> 51,6$ sebanyak peserta didik (0%) termasuk pada kategori baik sekali. Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $42,6 - 51,5$ sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori baik.

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan

Skor	Fa	Fr	Kategori
$> 51,6$	0	0	Baik sekali
$42,6 - 51,5$	0	0	Baik
$33,8 - 42,5$	4	20	Sedang
$25,0 - 33,7$	15	75	Kurang
$< 25,0$	1	5	Kurang sekali
Total	20	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $33,8 - 42,5$ sebanyak 4 peserta didik (20%) termasuk pada kategori cukup. Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik

pada interval $25,0 - 33,7$ sebanyak 15 peserta didik (75%) termasuk pada kategori kurang.



Gambar 6 Tes Daya Tahan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $< 25,0$ sebanyak 1 peserta didik (5%) termasuk pada kategori kurang sekali. Dengan demikian, secara umum tingkat Daya Tahan para pemain Futsal Di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah berada pada kategori kurang (75%).

6. Tingkat Kondisi Fisik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $21 - 25$ sebanyak 3 peserta didik (15%) termasuk pada kategori baik sekali. Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $16 - 20$ sebanyak 17 peserta didik (85%) termasuk pada kategori baik.

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik

Rentang Skor	Fa	Fr	Klasifikasi
21-25	3	15	Baik Sekali
16-20	17	85	Baik
11--15	0	0	Sedang
6--10	0	0	Kurang
0--5	0	0	Kurang Sekali
Total	20	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval $11 - 15$ sebanyak peserta didik (0%) termasuk pada kategori cukup. Peserta

didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval 6 - 10 sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang.

Peserta didik yang memperoleh kondisi fisik pada interval 0 – 5 sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang sekali. Dengan demikian, secara umum tingkat kondisi fisik para pemain Futsal Di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah berada pada kategori baik (85%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data kondisi fisik pemain futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong, secara umum tingkat kondisi fisik berada pada kategori baik, dengan dominasi pada kategori baik sebesar 85%. Sementara itu, pemain yang berada pada kategori Baik Sekali mencapai 15%. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain secara keseluruhan berada pada tingkat baik, artinya ada komponen lain yang mempengaruhi kenapa prestasi futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong.

Berdasarkan hasil pengamatan dan analisis terhadap pelaksanaan kegiatan futsal di SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong, prestasi futsal yang belum optimal tidak dapat dipahami dari satu aspek saja. Prestasi futsal merupakan hasil dari keterpaduan berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi aspek teknik, taktik, mental, motivasi, program latihan, dan kepercayaan diri pemain. Ketidakeimbangan pada salah satu aspek tersebut dapat berdampak pada penurunan performa tim secara keseluruhan.

Ditinjau dari aspek teknik, masih ditemukan keterbatasan pemain dalam menerapkan teknik dasar futsal secara konsisten selama permainan

berlangsung. Pemain belum mampu mempertahankan kualitas kontrol bola, akurasi passing, dan dribbling dalam situasi permainan yang cepat dan penuh tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar pemain belum sepenuhnya matang dan masih memerlukan pembinaan yang berkelanjutan serta terarah.

Selanjutnya, dari aspek taktik, pemain belum sepenuhnya memahami dan menjalankan strategi permainan secara efektif. Pemahaman terhadap pola menyerang, bertahan, serta transisi permainan masih kurang optimal, sehingga sering terjadi kesalahan posisi dan keterlambatan dalam pengambilan keputusan. Kondisi ini menyebabkan organisasi permainan menjadi kurang rapi dan strategi yang dirancang pelatih tidak berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Aspek mental juga menjadi faktor yang memengaruhi prestasi futsal. Dalam situasi pertandingan, beberapa pemain belum menunjukkan kestabilan emosi dan konsentrasi yang baik. Pemain cenderung mudah terpengaruh oleh tekanan lawan, situasi tertinggal, maupun kesalahan yang dilakukan sendiri. Hal ini berdampak pada menurunnya fokus bermain dan meningkatnya kesalahan individu selama pertandingan berlangsung.

Selain itu, aspek motivasi turut berperan dalam menentukan kualitas performa pemain. Motivasi bermain yang belum merata di antara pemain menyebabkan perbedaan tingkat semangat, daya juang, dan keterlibatan dalam permainan. Pemain dengan motivasi rendah cenderung kurang aktif, minim inisiatif, serta

kurang berkontribusi dalam kerja sama tim, sehingga memengaruhi kinerja tim secara keseluruhan.

Ditinjau dari aspek program latihan, pelaksanaan latihan futsal belum sepenuhnya dirancang secara sistematis dan terintegrasi. Program latihan cenderung bersifat rutin tanpa variasi yang cukup serta belum sepenuhnya mengakomodasi kebutuhan teknik, taktik, mental, dan kerja sama tim secara bersamaan. Akibatnya, perkembangan kemampuan pemain tidak berlangsung secara optimal dan berkesinambungan.

Aspek lain yang tidak kalah penting adalah kepercayaan diri pemain. Beberapa pemain masih menunjukkan keraguan dalam mengambil keputusan saat bermain, seperti ragu melakukan tembakan, umpan berisiko, atau pergerakan tanpa bola. Kurangnya kepercayaan diri ini menyebabkan pemain tidak berani menampilkan kemampuan terbaiknya, sehingga potensi individu maupun tim belum dapat dimaksimalkan.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa menurunnya prestasi futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong dipengaruhi oleh berbagai aspek non-fisik, yaitu teknik, taktik, mental, motivasi, program latihan, dan kepercayaan diri pemain. Oleh karena itu, upaya peningkatan prestasi futsal perlu dilakukan secara menyeluruh melalui pembinaan yang terarah dan berkelanjutan pada seluruh aspek tersebut, sehingga tercipta tim futsal yang lebih siap, solid, dan kompetitif

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian secara umum

tingkat kondisi fisik berada pada kategori baik, dengan dominasi pada kategori baik sebesar 85%. Sementara itu, pemain yang berada pada kategori sedang mencapai 15%. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain secara keseluruhan berada pada tingkat baik, artinya ada komponen lain yang mempengaruhi kenapa prestasi futsal SMP Islam Terpadu Khoiru Ummah Rejang Lebong.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar. (2021). *PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Albertus Fenanlampir, AIFO, Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Alnedral, Syahrial Bakhtiar, & Umar, (2018). Strategies To Improve Intelligent Characters And Fighting Ability of Self-Defense Athletes of Tarung Derajat. *International Journal of Mechanical Engineering and Technology (IJMET)* Volume 9, Issue pp. 1003-10
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 45–52.
- Asnaldi, A., D. (2018). *HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KABUPATEN PADANG PARIAMAN*. *Jurnal Mensana* 3, 16–27.
- 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.
- Atradinal. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Penjasorkes Padang Utara Kota Padang. *Jurnal Performa*, 112–

- 119.
- Atradinal dan Sepriani, Rika. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Aulia Narti, R. 2010. *Futsal* (Sunarti (ed.)). PT Indah Jaya Adipratama
- Diana, F. A., Jampel, I. N., & Antara, P. A. (2021). Instrumen Penilaian Kelincahan Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(3), 423. <https://doi.org/10.23887/paud.v9i3.39117>
- Gusril. 2020. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Padang: UNP Press.
- Kusuma, K. chandra, & Happy Kardiawan, I. kadek. 2017. *Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan*. 16-20.
- Lhaksana, Justinus. 2012. *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mardepi, S & Ardo, O. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446-457.
- Mardepi Saputra., et al. (2023). Pengaruh Metode Induktif dan Metode Deduktif terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Wahana Didaktika Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3).
- Mardepi Saputra. (2023). *Filsafat Olahraga: Refleksi Filsafat terhadap Proses Pembelajaran dalam Aktivitas Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Paramita, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif* (3rd ed.). WIDYA GAMA PRESS.
- Rama Hendrayana (2020). Hubungan Minat Profesi Keguruan Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Pendidikan Khusus Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2017. *Jurnal Ilmiah UPI*, 1(2), 26-37.
- Sugiyono, (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: IKAPI
- Suhendi, H. Y., Ramdhani, M. A., & Irwansyah, F. S. 2020. Verification Concept of Assesment for Physics Education Student Learning Outcome. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(3.21), 321-325.
- Suwirman, S. & Rudiansyah, P., (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Team Futsal Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 2(8), 38-43.
- Suwirman, A. U. 2019. PENINGKATAN KUALITAS PELATIH PENCAK SILAT DI KABUPATEN DHARMASRAYA. *Jurnal Berkarya Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Suwirman, s., & sasmitha, w. (2020). The effect of plyometric exercise on leg muscle explosive power of pencak silat athletes. *Proceedings of the 1st international conference of physical education (icpe 2019)*, 217-220. <https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200805.059>