



KANALISIS KONDISI FISIK ATLET KEJURNAS FLOORBALL PUTRA SUMATERA BARAT

Fajri Febrian¹, Asep Sujana Wahyuri², Zulbahri³ dan Yummi Meirafoni⁴

¹Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[1fajrifebrian158@gmail.com](mailto:fajrifebrian158@gmail.com), [2Asepsw@fik.unp.ac.id](mailto:Asepsw@fik.unp.ac.id), [3zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id), [4yummimf@funp.ac.id](mailto:yummimf@funp.ac.id)

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0091>

Kata Kunci : *Kondisi Fisik, Daya Tahan, Kecepatan, Kelentukan, Kelincahan, Floorball.*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet floorball putra Sumatera Barat yang mengikuti Kejuaraan Nasional (Kejurnas), meliputi komponen daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan. Kondisi fisik merupakan faktor utama dalam menunjang performa atlet floorball yang memiliki karakteristik permainan cepat, dinamis, serta menuntut kemampuan gerak yang tinggi. Evaluasi kondisi fisik diperlukan sebagai dasar penyusunan program latihan yang sistematis dan sesuai dengan tuntutan pertandingan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh atlet floorball putra Sumatera Barat yang mengikuti Kejurnas dengan jumlah sampel sebanyak 15 atlet menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian meliputi tes sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan, sit and reach test untuk kelentukan, bleep test untuk daya tahan, serta Illinois Agility Test untuk kelincahan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet berada pada kategori yang bervariasi pada setiap komponen. Kelentukan atlet secara umum berada pada kategori baik, sedangkan kecepatan dan kelincahan masih berada pada kategori sedang hingga kurang. Hasil sit and reach test menunjukkan 46,67% atlet berada pada kategori baik sekali, 20% kategori baik, 26,67% kategori sedang, dan 6,66% kategori kurang. Pada tes sprint 30 meter diperoleh 26,67% kategori baik, 20% kategori sedang, 26,67% kategori kurang, dan 26,67% kategori kurang sekali. Sementara itu, hasil Illinois Agility Test menunjukkan 60% atlet berada pada kategori sedang dan 40% kategori kurang sekali. Temuan ini menunjukkan perlunya peningkatan program latihan fisik yang lebih terarah dan berkelanjutan untuk meningkatkan performa atlet dalam kompetisi nasional.

Kata Kunci : *Physical Condition, Endurance, Speed, Flexibility, Agility, Floorball.*

Abstrak : *This study aimed to analyze the physical condition of West Sumatra male floorball athletes participating in the National Championship (Kejurnas), focusing on endurance, speed, flexibility, and agility components. Physical condition is a key factor in supporting floorball performance, as the sport is characterized by fast, dynamic gameplay that requires high movement intensity. Evaluation of physical condition is necessary as a basis for developing systematic training programs aligned with competitive demands. This research employed a descriptive method with a quantitative approach. The population consisted of all West Sumatra male floorball athletes competing in the National Championship, with a total sample of 15 athletes selected using a total sampling technique. Research instruments included a 30-meter sprint test to measure speed, a sit-and-reach test to assess flexibility, a bleep test to evaluate*

ate endurance, and the Illinois Agility Test to measure agility. Data were analyzed using descriptive statistical techniques in the form of percentages. The results indicated that athletes' physical condition varied across components. Flexibility was generally categorized as good, while speed and agility were mostly in moderate to low categories. The sit-and-reach test showed 46.67% of athletes in the excellent category, 20% good, 26.67% moderate, and 6.66% poor. The 30-meter sprint test results were distributed across good (26.67%), moderate (20%), poor (26.67%), and very poor (26.67%) categories. Meanwhile, the Illinois Agility Test indicated 60% of athletes were in the moderate category and 40% in the very poor category. These findings suggest the need for more structured and continuous physical training programs to improve athlete performance in national competitions.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan unsur jasmani dan rohani serta memiliki kedudukan yang strategis dalam kehidupan masyarakat modern. Melalui kegiatan olahraga, individu tidak hanya mampu menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter, peningkatan kualitas hidup, serta penguatan hubungan sosial. Aktivitas olahraga memberikan dampak positif secara menyeluruh terhadap kondisi fisik, psikologis, dan emosional seseorang. Olahraga sangat berkembang pesat saat ini, terbukti dengan banyaknya timbul klub yang bergerak dibidang olahraga (Asnaldi et al., 2019).

Dalam perspektif sosial, olahraga berfungsi sebagai sarana pemersatu bangsa. Nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan olahraga, seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan sikap pantang menyerah, merupakan refleksi dari pembentukan karakter bangsa yang kuat dan berdaya saing. Selain itu, olahraga juga memiliki peran yang signifikan dalam bidang ekonomi dan politik, di mana pencapaian prestasi olahraga suatu negara kerap dijadikan indikator kemajuan dan simbol kehormatan nasional. Oleh karena itu, pembangunan dan pengembangan olahraga menjadi bagian yang tidak

terpisahkan dari pembangunan nasional yang berkelanjutan. Olahraga saat ini banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah tren di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak (Asnaldi, 2016).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga merupakan hak setiap warga negara yang wajib difasilitasi oleh pemerintah, masyarakat, dan lembaga pendidikan. Undang-undang tersebut menegaskan pentingnya pengembangan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi yang dilaksanakan secara terpadu dan berkesinambungan.

Dalam konteks olahraga prestasi, pencapaian hasil yang optimal tidak terlepas dari proses pembinaan atlet yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa (Asnaldi, et. al., 2024).

Olahraga prestasi menuntut kesiapan atlet secara menyeluruh yang mencakup aspek kondisi fisik, penguasaan teknik, pemahaman taktik, serta kesiapan mental bertanding. Di antara aspek tersebut, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting karena menjadi fondasi utama dalam menunjang kemampuan atlet untuk menampilkan performa terbaik selama pertandingan. Menurut Arsil (2018, dalam Asnaldi et. al, 2025) mengatakan bahwa "Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu Kondisi fisik.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki karakteristik permainan dengan intensitas tinggi adalah floorball. Floorball merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, serta daya ledak otot yang baik. Pola permainan yang cepat dan dinamis mengharuskan atlet memiliki kondisi fisik yang optimal agar mampu bergerak secara efektif dan efisien sepanjang pertandingan.

Provinsi Sumatera Barat merupakan salah satu daerah yang aktif dalam pembinaan dan pengembangan cabang olahraga floorball serta secara konsisten mengirimkan atlet untuk mengikuti Kejuaraan Nasional. Keikutsertaan atlet floorball putra Sumatera Barat dalam ajang tersebut merupakan bagian dari upaya pembinaan olahraga prestasi di daerah. Namun demikian, untuk mencapai prestasi yang maksimal, diperlukan analisis kondisi fisik atlet secara objektif sebagai dasar evaluasi dan perencanaan program latihan yang lebih efektif.

Floorball merupakan olahraga tim dimainkan dalam ruangan (indoor) yang berjumlah 6 orang dengan 1 penjaga gawang (goalie). Dengan lantai lapangan

yang digunakan dapat terdiri dari berbagai bahan seperti permukaan kayu atau plastik. Lapangannya sedikit lebih besar dari lapangan basket, hampir sama besarnya dengan lapangan bola tangan dan futsal. Ukuran lapangan yang disarankan adalah lebar 20 meter dan panjang 40 meter dan dikelilingi oleh papan, atau arena. Arena adalah serangkaian papan, terbuat dari bahan plastik atau kayu setinggi 50 cm dengan sudut membulat (Paavilainen, 2017).

Floorball pertama kali dikembangkan di Swedia dan telah dimainkan sejak pertengahan tahun 70an. Floorball adalah olahraga tensi cepat yang terdiri dari 1 kiper pada setiap sisi gawang, Memiliki kemiripan dengan es hoki, begitu juga dengan basket. Maka dari itu olahraga floorball sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik karena dalam pertandingan floorball pemain dituntut untuk sering berlari guna mendapatkan bola agar dapat mencetak gol ke gawang lawan (Lindstrom, 2015). Olahraga ini dimainkan dengan tongkat komposit karbon dengan Blade plastik berongga bola dengan lubang. Meskipun floorball merupakan olahraga tercepat, floorball juga membutuhkan teknik keterampilan, kecepatan, dan koordinasi untuk memainkan bola. Tingkat keterampilan pada saat bermain juga menentukan taktik tim dalam permainan untuk mencetak gol ke gawang lawan (IFF), n.d.).

Floorball sendiri resmi masuk Indonesia pada tahun 2009, ditandai dengan dibentuknya Asosiasi Floorball Indonesia (PB.AFI) pada 28 Oktober 2009. Pada tanggal 3 Juni 2016 Cabang Olahraga floorball resmi menjadi anggota Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Pusat dan tahun berikutnya 2 Mei 2017 Cabang olahraga floorball resmi menjadi

anggota Komite Olimpiade Indonesia (KOI) (Andreanto & Haryanto, 2021).

Namun, berdasarkan pengamatan awal terhadap atlet floorball putra Sumatra Barat yang mengikuti Kejuaraan Nasional (Kejurnas), terlihat bahwa program latihan yang diterapkan belum terstruktur secara rapi dan sistematis. Latihan masih bersifat umum, kurang memiliki periodisasi yang jelas, serta belum sepenuhnya mengacu pada kebutuhan spesifik cabang olahraga floorball. Ketidakteraturan ini menyebabkan pembinaan kondisi fisik berjalan kurang optimal, sehingga beberapa komponen fisik seperti daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan tidak berkembang sesuai target. Akibatnya, performa atlet dalam pertandingan menjadi kurang konsisten dan tidak maksimal. Padahal, dalam olahraga floorball, kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting karena cabang olahraga ini menuntut kemampuan bergerak dengan cepat, perubahan arah yang dinamis, serta daya tahan yang tinggi untuk mempertahankan intensitas permainan sepanjang pertandingan.

Melalui penelitian ini, peneliti bermaksud untuk menganalisis kondisi fisik atlet floorball putra Provinsi Sumatera Barat yang mengikuti Kejuaraan Nasional (Kejurnas), dengan menitikberatkan pada komponen kondisi fisik yang meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan sebagai faktor penting yang menunjang performa atlet dalam pertandingan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai tingkat kondisi fisik atlet serta menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih terarah, terstruktur, dan berkelanjutan sesuai

dengan tuntutan cabang olahraga floorball.

Selain memberikan manfaat praktis bagi pelatih dan tim pembina dalam meningkatkan kualitas pembinaan dan performa atlet, penelitian ini juga diharapkan memiliki kontribusi ilmiah dalam memperkaya literatur di bidang ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan cabang olahraga floorball yang masih tergolong baru di Indonesia. Dengan masih terbatasnya kajian ilmiah mengenai floorball, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan akademik bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang lebih luas, seperti mengkaji hubungan antara kondisi fisik dan performa teknik, pengaruh metode latihan tertentu terhadap peningkatan kondisi fisik, serta efektivitas program latihan dalam meningkatkan prestasi atlet floorball.

HASIL PENELITIAN

1. *Sit and Reach Test (Kelentukan)*

Tes duduk dan jangkau (*sit and reach*) bertujuan untuk mengukur kelentukan batang tubuh dan sendi panggul.

Tabel 1 Kategori Hasil Data *Sit and Reach Test*

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	>35	7	46,67%
Baik	31 - 35	3	20%
Sedang	24 - 30	4	26,67%
Kurang	15 - 23	1	6,66%
Kurang Sekali	< 15	0	0%
Jumlah		15	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata tes kelentukan atlet floorball putra Sumatera Barat adalah 33,13 cm. Berdasarkan hasil tersebut dapat

disimpulkan bahwa tingkat kelentukan atlet berada pada kategori baik.

2. Tes Sprint 30 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan sprint atlet dalam jarak pendek, yaitu sejauh 30 meter. Kecepatan sprint merupakan salah satu komponen penting dalam permainan floorball, terutama dalam melakukan transisi serangan dan pertahanan yang cepat. Semakin singkat waktu yang dicapai, semakin tinggi tingkat kecepatan atlet.

Tabel 2 Kategori Hasil Data Sprint 30 Meter

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	3,58 – 3,91	0	0%
Baik	3,92 – 4,34	4	26,67%
Sedang	4,35 – 4,72	3	20%
Kurang	4,73 – 5,11	4	26,67%
Kurang Sekali	5,12 – 5,50	4	26,67%
Jumlah		15	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes sprint 30 meter diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,86 detik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecepatan atlet floorball putra Sumatera Barat berada pada kategori kurang.

3. Test Illinois Agility Test

Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan atlet dalam mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan akurat. Kemampuan ini sangat penting dalam permainan floorball, terutama dalam situasi permainan yang memerlukan respons cepat terhadap pergerakan lawan dan bola. Waktu tempuh dari start hingga finish diukur menggunakan stopwatch. Semakin singkat waktu yang dicapai, maka semakin tinggi tingkat kelincihan atlet. Fasilitas yang digunakan antara lain

delapan buah cone dan stopwatch (Agustin & Sulistyarto, 2017).

Tabel 3 Kategori Hasil Data Illinois Agility Test.

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	<15,52	0	0%
Baik	15,52 – 16,1	0	0%
Sedang	16,2 – 18,1	9	60%
Kurang	18,2 – 18,3	0	0%
Kurang Sekali	>18,3	6	40%
Jumlah		15	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Hasil tes kelincihan menunjukkan nilai rata-rata sebesar 18,12 detik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincihan atlet floorball putra Sumatera Barat berada pada kategori sedang.

4. Hasil Data Bleep Test

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi beep) / suara dari titik / garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter. Tes ini digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskular (VO_2 max).

Tabel 4 Kategori Hasil Data Bleep Test

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	<24	0	0%
Baik	25 - 33	1	6,67%
Sedang	34 - 42	12	80%
Kurang	43 - 52	2	13,33%
Kurang Sekali	>53	0	0%
Jumlah		15	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Nilai rata-rata hasil bleep test adalah 2,93 yang menunjukkan bahwa tingkat daya tahan atlet floorball putra Sumatera Barat berada pada kategori sedang.

5. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Kejurnas Floorball Putra Sumatera Barat

Hasil penelitian masing-masing tes pengukuran diatas maka diperoleh tingkat kondisi fisik atlet kejurnas floorball putra Sumatera barat. Dalam penelitian ini deskripsi tingkat kondisi fisik atlet kejurnas floorball putra Sumatera barat secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 Hasil Data Kondisi fisik atlet kejurnas floorball putra Sumatera barat

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	18 - 20	0	0%
Baik	16 - 18	1	6,67%
Sedang	13 - 15	6	40%
Kurang	10 - 12	5	33,33%
Kurang Sekali	< 10	3	20%
Jumlah		15	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata kondisi fisik atlet sebesar 11,67. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet floorball putra Sumatera Barat secara keseluruhan berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

1. Kelentukan (Flexibility)

Hasil Sit and Reach Test menunjukkan rata-rata 33,13 cm dengan simpangan baku 6,27 yang berada pada kategori baik. Secara analitis, hasil ini menunjukkan bahwa fleksibilitas atlet relatif lebih baik dibandingkan komponen kondisi fisik lainnya. Kelentukan yang memadai memungkinkan atlet memiliki ruang gerak sendi yang optimal sehingga mendukung efisiensi teknik seperti passing, dribbling, dan shooting.

Namun demikian, simpangan baku 6,27 tergolong cukup besar, yang menunjukkan adanya variasi fleksibilitas antar atlet. Hal ini berarti masih terdapat individu yang berada pada kategori sedang dan

berpotensi mengalami keterbatasan rentang gerak. Fleksibilitas yang kurang optimal dapat meningkatkan risiko cedera otot, terutama pada area hamstring dan lower back, yang sering terlibat dalam aktivitas sprint dan perubahan arah.

Peningkatan kelentukan dapat dilakukan melalui dynamic stretching sebelum latihan untuk meningkatkan kesiapan neuromuskular, serta static stretching dan PNF stretching setelah latihan untuk meningkatkan fleksibilitas jangka panjang. Mobility training yang berfokus pada sendi panggul dan pergelangan kaki juga penting untuk menunjang stabilitas dan kontrol gerak saat pertandingan.



Gambar 1. Sit and Reach Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Kecepatan (Speed)

Hasil Sprint 30 Meter Test menunjukkan rata-rata waktu 4,86 detik dengan simpangan baku 0,65 dan berada pada kategori kurang. Secara analitis, hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan akselerasi atlet belum berkembang secara optimal, terutama pada fase awal sprint (0-10 meter) yang sangat dominan dalam permainan floorball. Kecepatan dalam olahraga permainan tidak hanya ditentukan oleh top speed, tetapi lebih banyak dipengaruhi oleh kemampuan akselerasi, reaksi, dan koordinasi neuromuskular.

Kategori kurang menunjukkan bahwa

daya ledak otot tungkai dan efisiensi biomekanik gerakan sprint masih perlu ditingkatkan. Keterbatasan ini berpotensi menghambat efektivitas atlet dalam situasi duel perebutan bola, counter attack, maupun saat melakukan recovery defense. Simpangan baku 0,65 menunjukkan adanya perbedaan performa antar atlet, yang mengindikasikan belum meratanya kualitas komponen kecepatan dalam tim.

Untuk meningkatkan kemampuan ini, latihan acceleration sprint drill dengan variasi jarak 5–15 meter perlu diterapkan secara sistematis dengan recovery penuh agar kualitas sprint tetap maksimal. Latihan resisted sprint menggunakan resistance band dapat meningkatkan kekuatan dorong horizontal pada fase awal sprint. Selain itu, latihan plyometric seperti bounding dan box jump efektif untuk meningkatkan power eksplosif yang berkontribusi langsung terhadap peningkatan kecepatan.



Gambar 2. Tes Sprint 30 Meter
Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Kelincahan (Agility)

Hasil Illinois Agility Test menunjukkan rata-rata waktu 18,12 detik dengan simpangan baku 1,25 yang berada pada kategori sedang. Secara analitis, hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan change of direction atlet belum berada pada level optimal untuk mendukung karakteristik permainan floorball yang cepat dan

dinamis. Kelincahan melibatkan integrasi antara kekuatan, koordinasi, keseimbangan, serta kecepatan reaksi dalam merespons stimulus permainan.

Kategori sedang mengindikasikan bahwa kontrol neuromuskular dan stabilitas tubuh saat melakukan perubahan arah masih perlu ditingkatkan. Dalam situasi pertandingan, keterbatasan kelincahan dapat berdampak pada kurang efektifnya manuver menghindari lawan, keterlambatan rotasi pertahanan, serta berkurangnya efisiensi gerakan saat melakukan pressing.

Latihan agility ladder drill efektif untuk meningkatkan koordinasi kaki dan kecepatan langkah. Cone drill dengan pola zig-zag, T-test, dan Y-drill dapat meningkatkan kemampuan perubahan arah. Reactive agility drill berbasis stimulus visual atau suara sangat dianjurkan untuk meningkatkan kecepatan pengambilan keputusan. Integrasi agility with ball juga penting agar peningkatan kelincahan bersifat spesifik terhadap tuntutan permainan.



Gambar 3. Illinois Agility Test
Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Daya tahan (Endurance)

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Bleep Test (Multistage Fitness Test), diperoleh nilai rata-rata sebesar 38,28 dengan simpangan baku 4,06 yang berada pada kategori kurang. Secara analitis, hasil ini menunjukkan bahwa

kapasitas aerobik atlet Kejurnas floorball putra Sumatera Barat berada pada tingkat cukup untuk menunjang aktivitas permainan, namun belum mencapai level optimal untuk kompetisi dengan intensitas tinggi. Floorball merupakan olahraga yang menuntut aktivitas berulang berupa sprint pendek, perubahan arah cepat, serta transisi menyerang dan bertahan secara kontinu. Dalam konteks fisiologis, kapasitas aerobik berperan sebagai fondasi utama dalam mempercepat proses resintesis ATP melalui sistem oksidatif serta mempercepat pembuangan asam laktat selama fase pemulihan aktif.

Kategori kurang mengindikasikan bahwa sistem kardiorespirasi atlet belum bekerja secara maksimal dalam mempertahankan intensitas permainan dalam durasi penuh pertandingan. Dampaknya dapat terlihat pada potensi penurunan tempo permainan, berkurangnya efektivitas pressing, serta menurunnya akurasi teknik pada fase akhir pertandingan akibat kelelahan sistemik. Simpangan baku 4,06 menunjukkan adanya variasi kapasitas aerobik antar atlet, sehingga program latihan perlu disesuaikan secara individual.

Upaya peningkatan daya tahan aerobik dapat dilakukan melalui metode High Intensity Interval Training (HIIT) dengan intensitas 85–90% HRmax selama 4 menit sebanyak 4 set dengan recovery aktif 3 menit. Selain itu, repeated sprint ability (RSA) training dan small sided games berintensitas tinggi sangat relevan karena mampu meningkatkan kapasitas aerobik sekaligus menyesuaikan dengan karakteristik permainan floorball yang bersifat intermitten.



Gambar 4. Bleep Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap atlet Kejurnas floorball putra Sumatera Barat mengenai komponen kondisi fisik yang meliputi kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik, diperoleh beberapa kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Hasil pengukuran komponen kelentukan menggunakan Sit and Reach Test menunjukkan nilai rata-rata sebesar 33,13 cm dengan simpangan baku 6,27 yang berada pada kategori sedang hingga baik. Hal ini menunjukkan bahwa atlet telah memiliki kemampuan ruang gerak sendi yang cukup untuk menunjang pelaksanaan teknik dasar seperti passing, dribbling, dan shooting, meskipun masih perlu ditingkatkan untuk mendukung mobilitas gerak yang lebih optimal dalam permainan.

Selanjutnya, hasil pengukuran komponen kecepatan menggunakan Sprint 30 Meter Test menunjukkan rata-rata waktu tempuh sebesar 4,86 detik dengan simpangan baku 0,65 yang berada pada kategori cukup. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan akselerasi atlet masih belum optimal sehingga berpotensi mempengaruhi kemampuan dalam melakukan transisi permainan, mengejar bola, serta menciptakan peluang selama

pertandingan berlangsung.

Hasil pengukuran komponen kelincahan menggunakan Illinois Agility Test menunjukkan rata-rata waktu sebesar 18,12 detik dengan simpangan

baku 1,25 yang berada pada kategori cukup. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan atlet dalam mengubah arah gerak tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan masih perlu ditingkatkan guna menunjang efektivitas manuver di lapangan.

Sementara itu, hasil pengukuran komponen daya tahan aerobik menggunakan Bleep Test menunjukkan nilai rata-rata sebesar 38,28 dengan simpangan baku 4,06 yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan atlet dalam melakukan aktivitas fisik secara berkelanjutan masih memerlukan peningkatan agar performa tetap stabil dari awal hingga akhir pertandingan.

Secara keseluruhan, kondisi fisik atlet Kejurnas floorball putra Sumatera Barat berada pada kategori cukup hingga sedang sehingga masih perlu dikembangkan melalui program latihan yang terstruktur dan berkesinambungan guna meningkatkan performa atlet dalam menghadapi tuntutan permainan floorball selama kompetisi berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., & Sulistyarto, S. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 29–36.
- Andreanto, M. R., & Haryanto, A. (2021). Analisis Indeks Massa Tubuh dan Kondisi Fisik Atlet Floorball Kota Surabaya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(2), 125–133. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2>
- Aprisandy, D., Asnaldi, A., & Nirwandi. (2017). Pengaruh weight training terhadap peningkatan daya ledak otot lengan. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 2(1), 1–10. <http://sportsscience.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/article/view/23/24>
- Arridho, M., Fadli, A., & Kurniawan, D. (2021). Kebugaran jasmani dan performa atlet permainan beregu. Padang: Sukabina Press.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Distributed Practice Practice Dan Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal Menssana*, 1(2), 20–26.
- Asnaldi, A., Andesva, R., Zulbahri, Z., & Lawanis, H. (2024). Tinjauan Kebugaran Jasmani Pemain Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 8(2), 289–296. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.38>.
- Asnaldi, A., Larasati, N., Umar, A., & Sasmitha, W. (2024). Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Rimbun Karate Fighter Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 45–52. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.56>.
- Bafirman., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali Pers.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human

- Kinetics.
- Fernando, D., Weny Sasmitha, dan, Olahraga, P., Ilmu Keolahragaan, F., Negeri Padang, U., & Kunci, K. (2024). studi kondisi fisik atlet perguruan pencak silat silek tuo pagaruyung. <https://doi.org/10.24036/jdpo.7.1.1.2024.1016>
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (2019). *The physiological basis for exercise and sport*. New York: McGraw-Hill Education.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2018). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign: Human Kinetics.
- Harsono. (2018). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Bandung: CV Tambak Kusuma.
- Heri Amin. (2020). *Dasar-dasar latihan kondisi fisik*. Yogyakarta: Deepublish.
- IFF. (2023). *Rules of the Game*. <https://floorball.sport/rules-and-regulations/rules-of-the-game/>
- International Floorball Federation (IFF). (n.d.). *Floorball Youth Start Up Kit*.
- International Floorball Federation (IFF). (2022). *IFF Coaching Manual*.
- Iskandar., & Supriyadi. (2020). *Latihan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Lindstrom, M. (2015). *Improved Material Performance in Floorball Sticks (Implementation of the finite element method for helically fiber-oriented laminae in cylindrical hollow composites)* [University Of Technology]. <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/225717/225717.pdf>
- Nurdin, M. (2022). Analisis komponen kondisi fisik atlet floorball Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Kepelatihan Olahraga Indonesia*, 4(2), 77–86. <https://doi.org/10.24036/jkoi.v4i2.1240>
- Paavilainen, A. (2017). *Teaching Individual Technique and Tactics in Floorball*. Helsinki. International Floorball Federation (IFF).
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2018). *Exercise Physiology : Theory and Application to Fitness and Performance (Tenth)*. McGraw-Hill Education.
- Pratama, R. (2024). Hubungan kondisi fisik terhadap keterampilan bermain floorball pada mahasiswa FIK Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*, 9(1), 22–31.
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball UNESA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 1–8.
- Samsudin. (2019). *Floorball*. Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Zulbahri. (2018). *Kondisi fisik dalam olahraga prestasi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

