

## Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang

**Angga Rahma Putra, Arsil, Sefri Hardiansyah, Mardepi Saputra**

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

[Anggarahma167@gmail.com](mailto:Anggarahma167@gmail.com), [arsilfik@gmail.com](mailto:arsilfik@gmail.com), [hardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:hardiansyah@fik.unp.ac.id), [mardepi@fik.unp.ac.id](mailto:mardepi@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0114>

**Kata kunci** : Kondisi fisik futsal, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan.

**Abstrak** : Masalah pada penelitian ini Belum diketahui kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 30 Padang yang meliputi daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, kecepatan, dan kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain futsal sekolah menengah pertama negeri 30 padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh pemain futsal SMP Negeri 30 Padang yang berjumlah 25 orang, dan seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) Tes Standing Broad Jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai, (2) Bleep Test untuk mengukur daya tahan aerobik, (3) Tes lari sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan, dan (4) Agility T-Test untuk mengukur kelincahan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui tabulasi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Daya ledak otot tungkai pemain berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 2,20 meter; (2) Daya tahan aerobik pemain berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 42,9; (3) Kecepatan sprint 30 meter pemain berada pada kategori baik dengan rata-rata 5,45 detik; dan (4) Kelincahan berada pada kategori sangat baik dengan rata-rata 13,30 detik. Secara keseluruhan, kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 30 Padang berada pada kategori baik.

**Keywords** : *Futsal physical condition, leg muscle explosive power, aerobic endurance, speed, agility.*

**Abstract** : *The problem in this study is that the physical condition level of the futsal players of SMP Negeri 30 Padang, which includes leg muscle explosive power, aerobic endurance, speed, and agility, is not yet known. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the futsal players at SMP Negeri 30 Padang. This research is a descriptive study using test and measurement techniques. The population of this study consisted of all futsal players of SMP Negeri 30 Padang totaling 25 players, and all members of the population were used as the sample (total sampling). The instruments used in this study were: (1) the Standing Broad Jump test to measure leg muscle explosive power, (2) the Bleep Test to measure aerobic endurance, (3) the 30-meter sprint test to measure speed, and (4) the Agility T-Test to measure agility. The data were analyzed using descriptive statistics through frequency and percentage tabulation. The results showed that: (1) the players' leg muscle explosive power was in the good category with an average value of 2.20 meters; (2) the players' aerobic endurance was in the good category with an average value of 42.9; (3) the players' 30-meter sprint speed was in the good category with an average time of 5.45 seconds; and (4) agility was in the very good category with an average time of 13.30 seconds. Overall, the physical condition of the futsal players of SMP Negeri 30 Padang is in the good category.*

## **PENDAHULUAN**

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)

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 juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, S, 2019).

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R, 2021). Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, G, 2020).

Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S, 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, 2021).

Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur

dan teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima, P., & Kartiko, D. C., 2021).

Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D., 2020)

Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021))

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktif yang dapat meningkatkan sifat kesejahteraan seseorang dan menyebabkan tubuh terasa lebih baik dan bugar serta dapat mencegah berbagai penyakit infeksi (Umar, 2023).

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018). Salah satu olahraga yang sedang rutin dilakukan pengembangan adalah sepakbola

Di Indonesia, futsal mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, dengan banyaknya liga dan turnamen futsal yang sering diadakan, mulai dari liga amatir di berbagai daerah hingga turnamen internasional dan kompetisi antar siswa (Bernhardin et al., 2022)

Menurut Atradinal, A., Arnando, M., & Sari, D. N, (2025), futsal merupakan salahsatu olahraga terpopuler didunia. Futsal telah mengalami banyak perubahan dan perkembangan, dari bentuk yang sederhana dan primitif menjadi olahraga modern yang digemari dandicintai banyak orang.

Dalam permainan futsal dibutuhkan 4 momen agar pemain lebih mudah dalam mencetak gol maupun mempertahankan gawang dari kebobolan. Diantara 4 momen tersebut adalah *attacking*, transisi, *defending*, dan transisi *defending* ke *attacking*. Di setiap 4 momen tersebut terdapat 4 komponen yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental.

Menurut Lhaksana (2012) faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan keterampilan teknik dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri.

Menurut Mulyono (2017), Futsal merupakan permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain (satu penjaga gawang dan empat pemain lapangan) dan berada di bawah pengaturan Fédération Internationale de Football Association.

Permainan ini memiliki karakteristik permainan yang cepat, dinamis, serta menuntut keterampilan teknik dan kondisi fisik yang baik (Naser, N., & Ali, A. 2016).

Berdasarkan pengamatan ke lapangan yang dilakukan pada bulan September 2022 terhadap pelaksanaan Latihan serta wawancara langsung dengan pelatih ekstrakurikuler di

SMPN 30 Padang diperoleh informasi bahwa tim futsal SMPN 30 Padang masih minim prestasi sampai saat ini.

Banyak faktor yang mempengaruhi pemain futsal, di antara nya adalah kondisi fisik, mental, teknik, taktik, dan pelatih serta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan.

Filosofi dalam bermain futsal yaitu tempo permainan yang cepat,membutuhkan akurasi *passing* yang bagus,cepat dan tepat buka ruang tutup ruang. Dan itu semua membutuhkan kondisi fisik yang bagus agar bisa melakukannya dengan baik.

Berpedoman pada penjelasan diatas maka di antara faktor dominan yang dapat mempengaruhi pemain futsal SMPN 30 Padang adalah faktor kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan, walaupun biasanya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut.

Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan dalam kondisi fisik secara keseluruhan karena menjadi daya penggerak dalam setiap aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang (Marrita dkk., 2024).

Selain itu, kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Oleh karena itu, peningkatan kondisi fisik harus dilakukan melalui latihan yang terencana dan berkesinambungan agar setiap komponen kondisi fisik dapat berkembang secara optimal (Atradinal, 2020).

Menurut Pujianto (2015), kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus

dimiliki oleh seorang atlet dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga secara optimal.

Oleh karena itu, seluruh komponen kondisi fisik harus dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, serta kebutuhan dari masing-masing cabang olahraga agar kemampuan atlet dapat berkembang secara maksimal.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani.

Selain itu, aktivitas olahraga juga berperan dalam membentuk watak dan kepribadian yang baik sehingga dapat menciptakan manusia yang sehat dan berkualitas dalam pembangunan olahraga.

Oleh karena itu, olahraga perlu terus dikembangkan dan disebarluaskan ke seluruh lapisan masyarakat sebagai upaya untuk memasyarakatkan olahraga di seluruh wilayah Indonesia (Mustofa dkk., 2020).

Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari dalam bermain futsal.

Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Begitu juga dalam meningkatkan dan mengembangkan teknik futsal.

Menurut Naser, Ali, dan Macadam (2016), terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan bermain futsal, di antaranya daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan,

kelincahan, koordinasi gerak, serta ketahanan tubuh.

Komponen-komponen kondisi fisik tersebut sangat berperan dalam menunjang performa pemain selama pertandingan karena permainan futsal memiliki karakteristik gerakan yang cepat, dinamis, dan membutuhkan kemampuan fisik yang baik.

## **METODE**

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif dimana penelitian bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain- lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian" (Arikunto, 2010).

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMPN 30 Padang. waktu penelitian dilaksanakan bulan Oktober sampai dengan bulan Desember tahun 2025.

Menurut Arikunto (2010) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seorang ingin menjadi elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMPN 30 Padang yang berjumlah 25 orang dengan rentang usia 13-15 tahun dari kelas VII sampai dengan kelas IX yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Menurut Ishak Aziz (2016), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *sensus sampling*.

Menurut Sugiyono (2012) *sensus sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan pendapat diatas maka sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 25 orang.

Instrument penelitian menggunakan a) Daya Ledak Otot Tungkai menggunakan *Standing Broad Jump* b) Daya Tahan Aerobik menggunakan metode *Bleep Test*. 3) Kecepatan dilakukan dengan tes *30 metre-acceleration test* 3) Kelincahan dilakukan dengan tes *Agility T-Test*.

## HASIL

### 1. Daya Ledak otot tungkai

Hasil data daya ledak otot tungkai dari 25 orang peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 30 Padang, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 2,20 , nilai tengah (*median*) adalah 2,24 dan standar deviasi yaitu 0,21. Skor tertinggi 2,65 dan skor terendah yaitu 1,67 sedangkan range 0,98 m .

**Tabel 1 Data Daya Ledak Otot Tungkai**

Kelas Interval(m)	Frekuensi		Kategori
	fa	fr	
≥ 2,24	13	52%	Baik Sekali
1,95-2,23	8	32%	Baik
1,65-1,94	4	16%	Sedang
1,36-1,64	0	0%	Kurang
≥1,35	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100%	

Sumber: data penelitian

Dari 25 orang sampel,13 orang(52%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik sekali, 8 orang (32%) memiliki daya ledak dengan kategori baik,4 orang (16%) memiliki daya ledak yang masuk kedalam kategori sedang.



Gambar 1. Pelaksanaan standing broad jump test  
 Sumber: Dokumentasi Penelitian

Testi sedang melakukan tes standing broadjump/ melakukan lompatan tanpa awalan sebagai acuan dalam menentukan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet

### 2. Daya Tahan

Data tes daya tahan (*Bleep Test*) dari 25 orang peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP N 30 Padang diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 42,9 nilai tengah (*median*) 43,9 , dan standar deviasi yaitu 7,79 , Skor tertinggi variabel daya tahan 60,8 dan skor terendah yaitu 32,7 sedangkan jarak pengukuran (*range*) yakni 28,1.

**Tabel 2 Data Kemampuan daya tahan**

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	fa	fr	
≥ 54,5	2	8%	Baik Sekali
46,5-54,3	4	16%	Baik
38,9-46,2	11	44%	Sedang
27,2-37,8	8	32%	Kurang
≥28,7	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100%	

Sumber: data penelitian

Dari 25 sampel, 2 orang (8%) memiliki daya tahan dengan kategori baik sekali, 4 orang (16%) memiliki daya tahan dengan kategori baik,11 orang (44%) memiliki daya tahan kedalam kategori sedang,8 orang (32%) memiliki daya tahan kategori kurang.



Gambar 1. Pelaksanaan bleep test  
 Sumber: Dokumentasi Penelitian

Testi melakukan lari bolak balik mengikuti irama music yang telah ditentukan sesuai standar pengukuran bleeptest, dimana testi menempuk level dan balikan sesuai kemampuan atlet

### 3. Kecepatan

Data kecepatan *Sprint 30m* dari 25 orang peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP N 30 Padang. Diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 5,45 nilai tengah (*median*) adalah 5,31 dan Standar Deviasi yaitu 7,79.

Skor tertinggi variabel kecepatan 4,02 dan skor terendah yaitu 11,50 sedangkan jarak pengukuran (*range*) yakni 7,48.

**Tabel 3 Data kecepatan**

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	fa	fr	
3,58-3,91	0	0%	Baik Sekali
3,92-4,34	5	20%	Baik
4,35-4,72	2	8%	Sedang
4,73-5,11	3	12%	Kurang
5,12-5,50	15	60%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100%	

Sumber: Data Penelitian

Dari 25 sampel, 5 orang (20%) memiliki kecepatan kategori baik, 2 orang (8%) memiliki kecepatan kategori sedang, 3 orang (12%) memiliki kecepatan kategori kurang, dan 15 orang (60%) memiliki kecepatan kategori kurang sekali



Gambar 1. Pelaksanaan sprint test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Testi melakukan lari secepat mungkin dengan jarak 30 meter dan berpacu dengan waktu,

semakin sedikit waktu maka kecepatan testi akan semakin baik.

### 4. Kelincahan

Kemampuan kelincahan 25 orang peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 30 Padang, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 13,70 , nilai tengah (*median*) adalah 13,75 ,dan Standar Deviasi yaitu 0,90.

Skor tertinggi untuk variabel *T-Test* 12,17 dan skor terendah yaitu 15,64 ,sedangkan jarak pengukuran (*range*) untuk laki-laki yakni 3,47.

**Tabel 4 data Kelincahan**

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Fa	Fr	
$\leq 15.2$	23	92%	Baik Sekali
15.2 – 16.1	2	8%	Baik
16.2 – 18.1	0	0%	Sedang
18.2 – 20.3	0	0%	Kurang
$\geq 20.4$	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100%	

Sumber: Data Penelitian

Dari 25 sampel, 23 orang (92%) memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali, 2 orang (8%) memiliki kelincahan dengan kategori baik,dan tidak ada pemain yang memiliki kelincahan kategori sedang,kurang,dan kurang sekali.



Gambar 1. Pelaksanaan T-Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

### 5. Kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 30 Padang

Hasil perhitungan T-score komponen kondisi fisik terhadap 25 peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 30 Padang, diperoleh kategori kondisi fisik sebagai berikut:

**Tabel 5 Kemampuan Kondisi Fisik Gabungan pemain futsal**

Frekuensi		Kategori
Absolute (Fa)	Relatif (Fr)	
1	4%	Baik Sekali
12	48%	Baik
9	36%	Sedang
3	12%	Kurang
0	0%	Kurang Sekali
25	100%	

Sumber: Data penelitian

Berdasarkan analisis gabungan kondisi fisik pemain futsal SMPN 30 Padang hasil ini menunjukkan bahwa sebanyak 13 orang (52%) kondisi fisik pemain berada pada kategori baik sekali, sebanyak 12 orang (44%) berada pada kategori sedang dan kurang.

Secara umum, hasil ini menggambarkan bahwa kondisi fisik gabungan pemain futsal SMPN 30 Padang termasuk dalam kategori Baik dan sedang.

## PEMBAHASAN

Syafruddin (2011) "mengatakan kebugaran jasmani (*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".

Sejalan dengan pendapat Ridwan (2020) bahwa kebugaran jasmani adalah "satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya".

Oleh sebab itu kebugaran jasmani sangat berpengaruh dalam komponen-komponen yang berkelanjutan, baik itu pembinaan maupun pemeliharaan, jika kebugaran jasmani ini kurang di perhatikan maka peserta didik ekstrakurikuler SMP N 30 Padang akan menurun.

## 1. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga futsal. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat singkat.

Dalam permainan futsal, kemampuan ini berperan penting ketika pemain melakukan gerakan-gerakan eksplosif seperti menendang bola dengan kuat, melakukan sprint pendek, melakukan lompatan, serta perubahan arah secara cepat.

Semakin baik daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain, maka semakin efektif pula pemain tersebut dalam melakukan berbagai teknik dasar permainan futsal.

Selain itu, daya ledak otot tungkai juga sangat berperan dalam mendukung kecepatan dan kelincahan pemain selama pertandingan.

Permainan futsal yang berlangsung cepat menuntut pemain untuk mampu melakukan akselerasi secara tiba-tiba, mengejar bola, melakukan shooting, serta melakukan gerakan bertahan dengan cepat.

Dengan daya ledak otot tungkai yang baik, pemain dapat menghasilkan gerakan yang lebih kuat, cepat, dan efektif sehingga dapat meningkatkan performa individu maupun tim dalam pertandingan futsal.

Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti plyometric, squat jump, dan standing broad jump sangat penting dilakukan dalam program latihan pemain futsal.

## 2. Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga futsal. Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Dalam permainan futsal yang berlangsung dengan tempo cepat dan intensitas tinggi, pemain dituntut untuk terus bergerak, berlari, melakukan pressing, serta berpindah posisi selama pertandingan.

Oleh karena itu, pemain yang memiliki daya tahan yang baik akan mampu mempertahankan performa permainan secara konsisten dari awal hingga akhir pertandingan.

Selain itu, daya tahan juga berperan dalam membantu pemain untuk tetap fokus dan efektif dalam melakukan berbagai teknik permainan seperti passing, dribbling, shooting, dan bertahan.

Pemain dengan daya tahan yang baik tidak akan mudah mengalami kelelahan sehingga mampu melakukan pengambilan keputusan dengan lebih baik selama pertandingan.

Dengan demikian, peningkatan daya tahan melalui latihan aerobik seperti lari jarak menengah, interval training, dan bleep test sangat penting dalam program latihan futsal agar pemain mampu tampil maksimal sepanjang pertandingan.

### **3. Kecepatan**

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga futsal. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat.

Dalam permainan futsal yang berlangsung cepat dan dinamis, pemain dituntut untuk mampu bergerak dengan cepat dalam berbagai situasi, seperti berlari mengejar bola, melakukan penetrasi ke daerah lawan, serta kembali bertahan saat kehilangan penguasaan bola.

Pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan lebih mudah menciptakan peluang serangan dan memenangkan perebutan bola di lapangan.

Selain itu, kecepatan juga sangat berperan dalam mendukung efektivitas berbagai teknik dasar dalam permainan futsal, seperti dribbling, passing, dan shooting.

Dengan kecepatan yang baik, pemain dapat melakukan akselerasi secara tiba-tiba untuk melewati lawan atau menciptakan ruang tembak yang lebih baik. Kecepatan juga membantu pemain dalam melakukan transisi dari menyerang ke bertahan dengan lebih cepat.

Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan kecepatan seperti sprint jarak pendek, latihan akselerasi, dan latihan reaksi sangat penting dilakukan agar pemain futsal mampu tampil lebih optimal dalam pertandingan.

### **4. Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga futsal. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Dalam permainan futsal yang berlangsung cepat dan dinamis, pemain sering melakukan gerakan berbelok, berhenti secara tiba-tiba, serta berpindah arah untuk menghindari lawan atau mengejar bola.

Oleh karena itu, pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan lebih mudah melakukan pergerakan yang efektif di lapangan dan mampu mengontrol permainan dengan lebih baik.

Selain itu, kelincahan juga sangat berperan dalam mendukung kemampuan teknik dasar futsal seperti dribbling, passing, dan bertahan.

Pemain yang memiliki kelincahan tinggi dapat dengan mudah melewati lawan saat menggiring bola serta mampu menutup ruang gerak lawan ketika bertahan. Kelincahan juga membantu pemain dalam melakukan transisi

permainan dari menyerang ke bertahan secara cepat.

Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan kelincahan seperti latihan zig-zag run, shuttle run, dan agility T-test sangat penting dilakukan agar pemain futsal mampu bergerak secara cepat, efektif, dan efisien selama pertandingan.

## **KESIMPULAN**

Secara umum, kondisi fisik peserta didik berada pada kategori baik, namun aspek kecepatan masih menjadi komponen yang paling rendah dibandingkan variabel lainnya. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan program latihan fisik yang lebih terarah dan konsisten.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen penelitian*. Jakarta. Rineka cipta.
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49. (Halaman 2)
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17–29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Atradinal. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Aziz, I. (2016). *Dasar-dasar Penelitian Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bernhardin, D., Pasundan, S., Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Bermain Futsal, P., & Fauzi, A. (2022). The Effect of Zig-Zag Training on Futsal Playing Agility. In *Journal of Physical and Outdoor Education* (Vol. 4, Issue 1).
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43–52.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Lhaksamana, Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion. Internet: <https://bolalob.com/read/8697/maulina-novylyiani> (02/10/1019) Lhaksana,

- Justinus. 2006. Materi Futsal Coaching Clinic Mizone.
- Marrita, R., dkk. (2024). Hubungan kekuatan otot dengan kemampuan aktivitas fisik atlet. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Mulyono. (2017). *Futsal: Dasar-Dasar Permainan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Mustofa, A., dkk. (2020). Peran aktivitas olahraga dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan pembentukan karakter. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 120–126.
- Naser, N., & Ali, A. (2016). *A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players*. *Journal of Sports Science*.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2016). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 14(2), 76–80.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Pujiyanto. (2015). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 1–8.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Umar, U. (2023). The The Effectiveness of Sports Exercise on Lowering Blood Pressure. *International Journal Of Sport Science, Health And Tourism*, 1(1), 35-40.
- Weda, W. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186-192.
- Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023 pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.