

TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP 1 BANUHAMPU KABUPATEN AGAM

Afdal Mubaraq¹, Haripah Lawanis², Arie Asnaldi³, Mardepi Saputra⁴

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

afdalmubaraq38@gmail.com¹, haripahlwanis@fik.unp.ac.id², asnaldi@fik.unp.ac.id³, mardepi@fik.unp.ac.id⁴

<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0141>

Kata Kunci : Kondisi fisik, futsal, ekstrakurikuler

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam. Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu 20 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sensus sehingga berjumlah 20 orang siswa. Data diperoleh dengan menggunakan bleep test, standing board jump, sprint 20 meter, dan t-test. Data dianalisis dengan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat kondisi fisik secara keseluruhan siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. Sedangkan kemampuan daya tahan siswa tergolong sedang. Kemampuan kelincahan tergolong kurang. Masih rendahnya beberapa komponen kondisi fisik dipengaruhi oleh kurang terprogramnya latihan fisik, keterbatasan sarana prasarana, serta kurangnya latihan khusus untuk unsur-unsur kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan faktor utama yang memengaruhi performa siswa dalam bermain futsal. Rendahnya kondisi fisik menyebabkan siswa mudah mengalami kelelahan saat pertandingan, sehingga teknik, taktik, konsentrasi, dan koordinasi gerak menjadi menurun. Oleh sebab itu, peningkatan kondisi fisik menjadi prioritas utama dalam pembinaan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Banuhampu.

Keywords : *Physical condition, futsal, extracurricular activities*

Abstract : The problem in this study is the unknown level of physical condition of futsal extracurricular students of SMP 1 Banuhampu, Agam Regency. Therefore, the purpose of this study is to determine the level of physical condition of futsal extracurricular students of SMP 1 Banuhampu, Agam Regency. This type of research is descriptive research. The population in this study were 20 students who participated in futsal extracurricular at SMP 1 Banuhampu, Agam Regency. The sampling technique used in this study was the census technique so that the total number of students was 20. Data were obtained using the bleep test, standing board jump, 20-meter sprint, and t-test. Data were analyzed using descriptive statistical analysis. The results of the study stated that the overall level of physical condition of futsal extracurricular students of SMP Negeri 1 Banuhampu, Agam Regency was in the moderate category. while the students' endurance ability was classified as moderate. Agility ability was classified as lacking. The low level of several components of physical condition is influenced by the lack of physical training programs, limited infrastructure, and the lack of specific training for physical condition elements. Physical condition is the main factor that affects student performance in playing futsal. Poor physical condition causes students to easily become tired during matches, so that technique, tactics, concentration, and motor coordination are reduced. Therefore, improving physical condition is a top priority in the development of futsal extracurricular activities at SMP Negeri 1 Banuhampu.

PENDAHULUAN

Menurut Asnaldi, Khairi, dkk (2024:53) olahraga merupakan bagian dari ektifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

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

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

Menurut lawanis, tresnal, dkk (2026:193) Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang.

Mardepi Saputra (2019) 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."

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) masyarakat sangat perlu

untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang.

Dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat, ketahanan nasional, serta mengangkat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, mertabat dan kehormatan bangsa (lawanis 2023:7).

Menurut Asnaldi, Andesva, dkk (2025:290) Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat

Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.(Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional RI No. 11, 2022: 12)".

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat ditengah-tengah masyarakat seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw, tenis lapangan, dan berbagai macam cabang olahraga permainan (Asnaldi, A, 2019).

Mulai dari lingkungan sekolah, kampus, sampai perusahaan. Tak jarang pihak-pihak tersebut kerap mengadakan turnamen futsal di lingkungannya guna menjalin keakraban anggotanya. Tren inilah yang kemudian sebagai peluang bisnis dan peluang prestasi (Asmar Jaya, 2008).

Menurut kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia, ada tiga momen penting (fase) dalam suatu pertandingan yang dikenal dengan momen bertahan, menyerang, dan transisi. Selanjutnya dalam momen transisi dibagi menjadi dua, yaitu momen transisi positif dan momen transisi negatif. (Fitranto &

Budiawan, 2019).

Dari keempat komponen tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang dan menjadi fondasi bagi komponen lainnya. Tanpa kondisi fisik yang baik Teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna, taktik tidak dapat diaplikasikan secara optimal, dan mental pemain akan mudah terganggu.

Latihan fisik harus didahulukan sebelum latihan skill dan teknik, yakni latihan kecepatan (speed), daya tahan (durability), dan kekuatan (strength) (Justinus Lhaksana, 2011:29). Tanpa adanya latihan fisik, keterampilan bermain tidak akan berkembang.

Salah satu dalam meraih prestasi olahraga ada faktor yang penting ialah dibutuhkan unsur penguasaan teknik, taktik, kondisi fisik dan kemampuan mental yang harus dimiliki seorang atlet (Rohman & Effendi, 2019).

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

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

Permainan futsal yang cepat dengan durasi 2 x 20 menit dan lapangan yang relative dituntut setiap pemain memiliki daya tahan stamina, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan yang baik.

Hal ini dikarenakan dalam permainan futsal membutuhkan kecepatan dan

kelincahan dalam bergerak, berlari, mengambil keputusan, mengantisipasi perubahan, membaca situasi permainan, mengubah pergerakan, defence, attacking, mendribble bola, menghalau bola, dan melakukan kombinasi perubahan.

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

Latihan fisik harus didahulukan sebelum Latihan skill dan Teknik, yakni latihan kecepatan (speed), daya tahan (durability), dan kekuatan (strength). (Justinus Lhaksana, 2011:29 tanpa adanya latihan fisik, keterampilan bermain tidak akan berkembang.

Beragam ekstrakurikuler yang ada di sediakan oleh sekolah untuk memenuhi kebutuhan siswa akan hal-hal tersebut. Begitu pun juga di SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam menyediakan macam-macam ekstrakurikuler dimana SMP negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam, salah satu ekstrakurikuler yang paling di minati adalah ekstrakurikuler futsal.

Dimana hampir semua siswa laki-laki di SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam meminati ekstrakurikuler futsal. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan penulis terhadap Pembina dan pemain futsal SMP 1 Banuhampu sering kali mengikuti turnamen futsal tingkat pelajar.

Dalam mengikuti turnamen antar sekolah prestasi pemain futsal SMP 1 Banuhampu masih jauh dari harapan jarang sekali mengapai gelar juara. Dari turnamen yang terakhir kali tahun 2025 para pemain futsal SMP 1 Banuhampu tidak mampu lolos hingga 8 besar. Turnamen yang diikuti yaitu turnamen yang di adakan oleh SMK Farmasi Bukittinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan diperkuat hasil wawancara terhadap pemain dan pembina futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam, didapatkan terdapat permasalahan pada kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam .

Hal ini dilihat pada saat latihan karna program latihan yang belum jelas dan sarana prasarana tempat latihan belum memadai dan beberapa pertandingan yang dilakukan, sebagian besar pemain memiliki kemampuan baik dalam posisi menyerang (attacking), namun dengan tenaga yang menurun membuat kelemahan setiap pemain terlihat.

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

Pemain lainnya sebagai pemain flank juga memiliki kemampuan shooting yang keras dan memiliki kelincahan namun juga sering terjadi keterlambatan dalam transisi dari menyerang (attacking) ke bertahan (defence).

Dan Semua pemain yang memiliki kelincahan dan kecepatan namun untuk shooting ke arah gawang lawan masih mudah dihalau penjaga gawang. Pemain yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik akan kesulitan untuk menampilkan kemampuan teknik dan taktik secara optimal, karena faktor kelelahan akan mempengaruhi konsentrasi ,

Mental dan koordinasi Gerakan yang pada akhirnya menurunkan kualitas pemain secara keseluruhan. Dari hasil pengamatan tersebut, peneliti menduga sebagian besar pemain memiliki daya tahan, kekuatan,

Kecepatan dan kelincahan yang kurang baik dan maksimal. Sehingga, dibutuhkan peningkatan tiap aspek komponen kondisi fisik terutama daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena atau keadaan tertentu yang sedang terjadi.

Suwirman (2015:46) menyatakan bahwa "penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya". Penelitian ini dilaksanakan di SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam, pada bulan Maret 2026

Populasi adalah objek atau subjek yang telah tergeneralisasi yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di terapkan oleh peneliti untuk di teliti (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik sensus sampling. sensus sampling adalah Teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugioyono, 2020). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang siswa futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam.

Instrumen penelitian ini terdiri dari tes *bleep test*, *standing broad jump test*, *sprint 20 meter*, T-Test. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau presentase.

HASIL

A. Daya Tahan

Hasil pengukuran daya tahan aerobic terdiri dari 20 siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam menggunakan test *bleep test* di peroleh nilai

rata rata(mean) adalah 3,75 standar deviasi yaitu 0,85,

Dari 20 orang siswa yang menjadi sample dalam penelitian ini, maka yang mendapatkan daya tahan aerobik (VO₂ max) terbaik yaitu level 8 balikan 11 dengan VO₂ max 43,3 kategori baik sekali serta level 4 balikan 3 dengan VO₂ max 27,2 dengan kategori sedang, Selanjutnya distribusi kategori daya tahan aerobik dapat di lihat di tabel ini:

Tabel 1. Distribusi frekuensi daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Baik <u>Sekali</u>	>L7 B7	4	20%
Baik	L4 B4 - L7B7	4	20%
Sedang	L2 B2 - L4B3	12	60%
Kurang	L1 B2 - L2B1	0	0%
Kurang <u>Sekali</u>	<L1 B2	0	0%
<u>Jumlah</u>		20	100%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel 4 orang mendapatkan rentang skor 5 >L7 B7 (20%) dengan kategori sangat baik, rentang skor 4(L4B4-L7B7) sebanyak 4 orang (20%) kategori baik dan yang mendapatkan rentang skor 3 (L2B2-L4B3)

Sebanyak 12 orang (60%) kategori sedang, selanjutnya untuk skor 2(L1B2-L2B1) sebanyak 0 orang(0%) kategori kurang dan untuk skor 1(<L1B2) sebanyak 0 orang kategori sangat kurang (0%).

B. Kekuatan otot tungkai

Hasil pengukuran daya ledak otot tungkai terdiri dari 20 siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam menggunakan test standing broad jump di peroleh nilai rata rata(mean) adalah 1,97

standar deviasi yaitu 0,2, Skor tertinggi adalah 2,32m dan skor terendah 1,65 m. Selanjutnya distribusi kategori daya ledak otot tungkai dapat dilihat di tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam

Kriteria	Interval	fa	fr
Baik <u>Sekali</u>	>2,01	9	45%
Baik	2,00 - 1,86 m	2	10%
Sedang	1,85 - 1,76 m	6	30%
Kurang	1,75 - 1,65 m	3	15%
Kurang <u>Sekali</u>	<1,65 m	0	0%
<u>Jumlah</u>		20	100%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel 9 orang (45%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisaran antara >2,01 dengan kategori sangat baik, 2 orang(10%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisaran antara 1,86-2,00 dengan kategori baik,

6 orang (30%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisaran antara 1,85-1,76 dengan kategori sedang, 3 orang (15%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisaran antara 1,75-1,65 dengan kategori kurang

C. Kecepatan

Hasil pengukuran kecepatan terdiri dari 20 siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam menggunakan test sprint 20 meter di peroleh nilai rata rata(mean) adalah 4,40 standar deviasi yaitu 0,55, skor tertinggi adalah 3,10 detik sangat baik dan skor terendah 5,36 detik kurang sekali. distribusi tabelnya dibawah ini

Tabel 3. Distribusi frekuensi kecepatan siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Baik <u>Sekali</u>	3,58 -3,91	2	10%
Baik	3,92 -4,34	10	50%
Sedang	4,35 -4,72	3	15%
Kurang	4,73 -5,11	2	10%
Kurang <u>Sekali</u>	5,12 -5,50	3	15%
<u>Jumlah</u>		20	100%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kecepatan, diperoleh hasil 20 orang sampel pada nilai 3,58-3,91 terdapat 2 orang (10%) atau dengan kategori sangat baik, pada nilai 3,92-4,34 terdapat 10 orang (50%) dengan kategori baik,

Pada nilai 4,35-4,72 terdapat 3 orang (15%) dengan kategori sedang, pada nilai 4,73-5,11 terdapat 2 orang(10%) kategori kurang dan pada nilai 5,12-5,50 terdapat 3 orang(15%) dengan kategori sangat kurang.

D. Kelincahan

Hasil pengukuran kelincahan terdiri dari 20 siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam menggunakan T.Test di peroleh nilai rata-rata (mean) adalah 13,94 standar deviasi yaitu 0,85. Dari tes dang pengukuran diperoleh skor tertinggi 12,14 detik tergolong kategori baik

Dan skor terendah 15,48 tergolong kategori kurang sekali. Rata-rata kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten sebesar 13,94 detik tergolong kategori kurang.

Berdasarkan hasil pengukuran tes kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam yang dikonversikan dengan norma penilaian tes dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	≤ 00.10.00	0	0%
Baik	00.12.37 - 00.10.01	3	15%
Sedang	00.13.17 - 00.12.38	0	0%
Kurang	00.14.75- 00.13.18	15	75%
Kurang Sekali	≥ 00.14.76	2	10%
Jumlah		20	100%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kelincahan, diperoleh hasil dari 20 orang sampel, pada nilai 12.37-10.01 terdapat 3 orang(15%) atau dengan kategori baik, pada nilai 14.75-13.18 terdapat 15 orang(75%) dengan kategori kurang, pada nilai 14.76 terdapat 2 orang(10%) atau dengan kategori kurang sekali.

E. Kondisi fisik keseluruhan siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu

Kabupaten Agam

Hasil penelitian masing-masing tes pengukuran diatas maka diperoleh tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam. Dalam penelitian ini deskripsi tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi frekuensi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kab. Agam

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	≥16	2	10%
Baik	14-15	4	20%
Sedang	12-13	9	45%
Kurang	10-11	5	25%
Kurang Sekali	≤9	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kondisi fisik pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam, diperoleh hasil dari 20 orang sampel pada nilai ≥16 terdapat 2 orang (10%) dengan kategori sangat baik,

Pada nilai 14-15 terdapat 4 orang(20%) dengan kategori baik ,pada nilai 12-13 terdapat 9 orang (45%) dengan kategori sedang ,pada nilai 10-11 terdapat 5 orang(25%) dengan kategori kurang dan pada nilai ≤9 terdapat 0 orang(0%) dengan kategori kurang sekali

PEMBAHASAN

A. Daya Tahan

Daya tahan yang dimiliki siswa pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam memiliki rata-rata yaitu 3,75 dikategorikan sedang. Artinya siswa pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam belum

memiliki daya tahan yang baik.

Hal ini menandakan bahwa dibutuhkan peningkatan daya tahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam. Pemain futsal harus memiliki daya tahan yang baik.



Gambar 1 tes standing board jump

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Daya tahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal agar dapat mengikuti permainan dalam satu pertandingan. Dalam waktu itu, para pemain harus mampu bermain dengan baik dalam menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya.

Pemain yang memiliki tingkat daya tahan yang baik, akan mampu untuk melakukannya dengan baik. Sebaliknya, pemain yang tidak memiliki daya tahan yang baik maka mereka tidak akan maksimal dalam menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya.

B. Kekuatan otot tungkai

Kekuatan otot tungkai yang dimiliki siswa pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Kabupaten Agam memiliki rata-rata yaitu 1,97 dikategorikan baik. Artinya, kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam harus dipertahankan dan di tingkatkan lebih baik lagi.

Kekuatan dapat diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau sekelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal

untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Sehingga semakin kuat otot-otot tungkai akan menghasilkan gerakan aktivitas seperti menendang, berlari, melompat yang maksimal.



Gambar 2 tes sprint 20 meter

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tanpa otot yang kuat, maka power dan agility pemain futsal juga akan menurun. Selain itu, kekuatan otot dan jaringan yang baik akan mencegah terjadinya cedera pada otot.

Kekuatan otot berkaitan dengan komponen fisik yang selalu dikaitkan dengan kemampuan seorang atlet futsal pada saat menggunakan ototnya. Kekuatan otot tungkai adalah salah satu faktor terpenting dalam melakukan permainan futsal.

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

C. Kecepatan

Kecepatan yang dimiliki siswa pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam memiliki rata-rata yaitu 4,40 detik dikategorikan baik. Artinya, kecepatan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten harus dipertahankan dan di tingkatkan lebih baik lagi melalui program latihan yang terprogram dan sistematis.

Dalam permainan futsal pemain untuk berlari dengan secepat-cepatnya dalam waktu

yang sesingkat-singkatnya terlihat sekali pada saat menerima bola dan berlari secepatnya menuju daerah gawang,

Atau menjauhkan bola dari daerah berbahaya, dan ketika berhadapan dengan pemain lawan berusaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain menghindari dan melewati pemain lawan dalam melaksanakan teknik dribbling menuju gawang,

Semua ini membutuhkan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan, dan kemampuan otot.

Selanjutnya, kecepatan dibutuhkan tidak hanya untuk berlari secepatnya dalam mengaplikasikan berbagai teknik futsal, tetapi dibutuhkan pula dalam menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.



Gambar 3 tes kelincahan t-test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

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

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

D. Kelincahan

Rata-rata kelincahan yang dimiliki siswa pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam memiliki rata-rata yaitu 13,94 detik dikategorikan kurang. Artinya kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam masih belum mencapai level kelincahan maksimal yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal,

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

Pada cabang olahraga futsal kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman setim serta gerak bermain.

Melakukan gerak tipu dengan bola untuk mengelabui lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat mengubah arah. Kelincahan dalam memainkan bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh pemain lawan. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula.

E. Kondisi fisik keseluruhan siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam

Rata-rata kemampuan kondisi fisik secara keseluruhan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu sebesar 12,8 tergolong kategori sedang. Artinya, kemampuan kondisi fisik secara siswa pada ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam Masih rendah setelah di cek hanya Kelincahan yang paling minus

Dan harus ditingkatkan melalui latihan

yang terprogram, terencana dan terstruktur. Masih rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMP 1 Banuhampu Kabupaten Agam diakibatkan oleh kurangnya melakukan olahraga yang melatih kondisi fisik.

Banyak pemain yang beranggapan bahwa dengan bermain futsal saja sudah cukup berolahraga namun sebenarnya tidak demikian, apapun cabang olahraga yang ditekuni harus diiringi dengan melatih unsur-unsur fisik yang berhubungan dengan cabang olahraga tersebut.

Karena dengan rutin berolahraga, maka kapasitas pengantaran oksigen (delivery oxygen) jantung akan meningkat, dengan begitu efisiensi pendistribusian oksigen akan meningkat.

Bila oksigen dapat diantarkan ke seluruh tubuh dengan efisien, maka sel-sel tubuh akan memperoleh energi untuk melakukan aktivitasnya. Sebaliknya, bila tidak rutin berolahraga, maka kapasitas pengantaran oksigen tidak maksimal dan tubuh cepat lelah serta tidak fit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tinjauan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam yang telah dilakukan terhadap 20 orang siswa, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat kondisi fisik secara keseluruhan siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari hasil distribusi frekuensi kondisi fisik keseluruhan,

Yaitu sebanyak 9 orang siswa (45%) berada pada kategori sedang, 4 orang (20%) kategori baik, 2 orang (10%) kategori baik sekali, dan 5 orang (25%) kategori kurang. Rata-rata nilai kondisi fisik keseluruhan

adalah 12,8,

Sehingga menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa masih perlu ditingkatkan agar mampu menunjang performa bermain futsal secara optimal. Kemampuan daya tahan (endurance) siswa tergolong kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips*. Yogyakarta; Pustaka Timur Permainan
- Asnaldi, A., Kahiri.Z., Syahrastani, Syamsuar (2025) Tinjauan Daya tahan kecepatan dan kekuatan para petarung cabang olahraga tarung derajat di Kabupaten Pasaman.
- 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., Syahrial B., Zulman & Ayu P., W. 2019. Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Mae Geri Chudan Karateka Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman. *Jurnal Performa*, Vol (4) (2), 71-76.
- Asnaldi, a., m.m., & zulman. 2018. "Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Peserta didik Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman." *Jurnal Menssana* 3(2).
- Asnaldi, A. Andesva.r., ,Zulbahri., Lawanis. H (2025) tinjauan kebugaran jasmani pemain ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas negeri 1 kecamatan payakumbuh. *Jurnal pendidikan dan olahraga*

- Atradinal & Sepriani (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*. Vol.2, No.2
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Fitranto, N., & Budiawan, R. (2019). Analisis menyerang timnas futsal putri indonesia pada piala AFF women futsal championship tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. <https://doi.org/10.21009/jsce.03103>
- Gumanta, A., & dkk. (2021, Desember). Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal Berbasis Desktop Program. *Journal Of Sport Science and Education*, 2548-4699.
- Lawanis. H., dkk. (1023). Pengaruh Model latihan Filanesia Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Harsono. 2018. Latihan Kondisi Fisik. Jakarta.: KONI Pusat.
- Kharisma, C., & Faruk, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 96-102.
- Lawanis. H., dkk. (1023). Pengaruh Model latihan Filanesia Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang.
- Lawanis, H., Tresnal.M.R.P, Darni., Arnando. M. (2026) Hubungan Kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribble tim futsal SMAN 02 Bengkulu utara. *Jurnal pendidikan dan olahraga*
- Lhaksana, Justinus. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.
- Mardepi Saputra, S. Pd., M. Pd. (2019). Filsafat olahraga: Refleksi filsafat terhadap proses pembelajaran dalam aktivitas olahraga. Rajagrafindo Persada.
- Maulana, T., Putra, A. N., Emral, E., & Saputra, M. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021. *Jurnal oPDO*, 6(11), 136-142.
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112-121.
- Sahda Halim. (2009). 1 Hari Pintar Main Futsal. Yogyakarta: Media Presindo.
- Sari, D. (2025). Profil Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Club PSPS Padang Sago Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(1), 135-144
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman", *JM*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Sugiyono. 2020. Pendidikan Metode Pendekatan Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. Pendidikan Metode Pendekatan Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suwirman. (2015). Dasar-Dasar Penelitian (hlm. 46). Padang: Bahan Ajar FIK UNP.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai", *JM*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.