

Available Online at <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed>

Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment), Volume 7 (2), November 2024

Fery Mardianto, Reno Siska Sari, Tria Muhamad Aris

Analisis Kebugaran Jasmani pada Pemain Futsal di SMA Islam Sabilillah Kota Malang

Fery Mardianto¹, Reno Siska Sari², Tria Muhamad Aris³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Eksakta dan Keolahragaan, Universitas Insan Budi Utomo.

Korespondensi Penulis. E-mail: ferymardiata@gmail.com

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis data tentang k para pemain futsal SMA Islam Sabilillah Malang. Metode yang digunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dimana pengambilan sampel sama dengan jumlah populasi, sehingga sampel yang digunakan adalah semua pemain futsal SMA Islam Sabilillah Malang yang berjumlah 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kondisi fisik pemain dengan tes daya tahan dengan tes balke di angka 53.19 dengan kategori sedang, tes kecepatan dengan tes lari 30 meter di rata-rata 4.54 dengan kategori kurang dan tes kelincahan diuji dengan T-test rata-rata 10.9 dengan kategori sedang. Hasil persentase pada tes daya tahan dengan tes balke menghasilkan angka 66.60% dengan kategori sedang, tes kecepatan dengan tes lari 30 meter menghasilkan angka 46.60% dengan kategori kurang dan tes kelincahan diuji dengan T-test menunjukkan di angka 73.30% dengan kategori sedang. Dengan menganalisis kondisi fisik pemain futsal, pelatih dapat mengembangkan program latihan yang dirancang untuk meningkatkan aspek fisik yang perlu ditingkatkan.

Kata Kunci: Analisis, Kondisi Fisik, Pemain Futsal

Analysis of Physical Fitness of Futsal Players at Sabilillah Islamic High School, Malang City

Abstract

This article aims to find out and analyze data about the physical condition of the Sabilillah Islamic High School Malang futsal players. The method used is a quantitative method with a descriptive approach. The sampling technique uses total sampling where the sample is the same as the population, so that the sample used is all futsal players at Sabilillah Islamic High School Malang, totaling 15 people. The results of the research showed that the average score for the players' physical condition in the endurance test with the balke test was 53.19 in the moderate category, the speed test with the 30 meter running test averaged 4.54 in the poor category and the agility test tested with the T-test averaged average 10.9 in the medium category. The percentage results in the endurance test with the walking test produced a figure of 66.60% in the moderate category, the speed test with the 30 meter running test produced a figure of 46.60% in the poor category and the agility test tested with the T-test showed a figure of 73.30% in the moderate category. By analyzing the physical condition of futsal players, coaches can develop training programs designed to improve the physical aspects that need improvement.

Keywords: Analysis, Physical Condition, Futsal Players

PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan suatu komponen utama di semua cabang olahraga. Kondisi fisik dijadikan sebagai acuan pelatih untuk memberikan arahan dalam memberikan pelatihan pada pemain guna mendapatkan perencanaan yang teratur dan sistematis. Kondisi fisik seorang pemain juga sangat

mempengaruhi performa permainan saat berada dilapangan. Memiliki kondisi fisik yang baik dapat memberikan berbagai keuntungan, diantaranya pemain mampu melakukan ketrampilan gerak yang relatif sulit dan tidak cepat mengalami lelah saat mendapatkan materi gerak ketika berlatih atau ketika melakukan pertandingan (Fenanlampir, 2020).

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dipenjuru dunia pada saat ini (Chuaied & Shbrm Alwan Alsulan, 2021). Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Futsal dimainkan dilapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan sepak bola, dan dengan bola yang berukuran lebih kecil dan lebih berat (Pamungkas et al., 2023). Futsal tidak hanya dapat dimainkan oleh laki-laki saja, akan tetapi juga dimainkan oleh perempuan (Hamzah, Ginanjar, & Setiawan, 2019). Futsal dimainkan selama 20 menit waktu bersih pada setiap babak. Futsal merupakan olahraga yang tergabung dalam satu tim yang saling bekerjasama hingga dapat memenangkan pertandingan (Fikri & Fahrizqi, 2022).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang pemain. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan pemain, terutama pada pemain pertandingan (Arridho, Padli, Arwandi, & Yenes, 2021). Program latihan fisik tersebut harus disusun secara teliti, serta dilaksanakan secara cermat dan penuh disiplin (Aditya & Dewi, 2020). Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang pemain harus bugar untuk mencapai suatu kondisi fisik yang baik. Pemain dapat dikategorikan bugar apabila dapat menjalani aktifitas fisik tanpa mengalami sebuah kelelahan yang berlebihan (Kartika Sari et al., 2022).

Kebugaran jasmani menjadi faktor yang utama untuk melakukan berbagai aktifitas fisik yang dilakukan terutama berolahraga. Ada beberapa unsur yang disajikan pada olahraga futsal seperti unsur daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan daya ledak (Bangun & Syahputra, 2018). Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang pemain anatara lain daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan kordinasi (Rofik, Yunus, & Widiawati, 2021). Saat bermain futsal seorang pemain harus memiliki kondisi fisik khusus yang mejurus pada futsal yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan serta kelentukan (Nurhayati, Goenawan, Farenia, Rasjad, & Purba, 2021). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka seorang pemain futsal harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu menjalankan dan menampilkan performa yang maksimal ketika bertanding.

Usaha untuk mencapai suatu kondisi fisik yang prima diperlukan suatu cara atau metode yang merupakan program latihan yang tersusun secara baik dan benar. Upaya untuk meningkatkan kondisi fisik harus lebih memperhatikan kondisi fisik serta kemampuan fungsional yang dirancang dengan baik sehingga mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan (Anggara & Subagio, 2021). Oleh karena itu, dalam membuat sebuah perencanaan harus mempertimbangkan kondisi fisik dalam menyusunnya (Novitasari & Setiarini, 2019). Sehingga kondisi fisik ketika melakukan latihan serta pertandingan dalam mencapai performa terbaik yang tidak terlepas dari pengamatan seorang pelatih (Indriawan, 2019). Namun hal tersebut dapat dicapai jika pemain dapat menjalankan dengan konsisten serta kedisiplinan (Izzo, Carrozzo, & Riccardo Izzo, 2015).

Latihan untuk kondisi fisik dapat memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan pemain yang telah direncanakan pelatih, terlebih lagi untuk pemain yang pertandingan secara reguler, program latihan kondisi fisik tersebut harus disusun secara teliti oleh pelatih, serta dilaksanakan secara cermat dan penuh disiplin oleh para pemain. Latihan merupakan suatu kegiatan atau aktivitas fisik yang terdiri dari berbagai bentuk dan sikap yang terarah, berulang-ulang, dan menggunakan beban yang bertambah seiring dengan kemampuan (Bafirman, Wahyuri, Vellya, Zarya, & Munir, 2023). Latihan fisik dapat memberikan perubahan pada fungsi sistem tubuh manusia. Futsal salah satu olahraga yang dapat dikategorikan kompleks karena pemain dituntut tidak hanya memiliki fisik saja karena pemain juga harus memiliki teknik serta pemahaman taktik yang baik (Fields, Merrigan, White, & Jones, 2018). Permainan futsal sangat dinamis serta membutuhkan perubahan-perubahan dalam bermain (Bayrakdar, Boz, & İşildar, 2020).

Beberapa cabang olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik untuk meraih prestasi seperti futsal dan sepak bola. Oleh karena itu, jika pemain futsal ingin berprestasi maka harus memperhatikan kondisi fisiknya walaupun seorang pemain memiliki teknik dan taktik yang baik semua itu serasa percuma. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting di futsal sehingga latihannya juga perlu perlakuan yang khusus karena banyak komponen kondisi fisik di dalamnya (Olthof, Frencken, & Lemmink, 2018) Saat

bermain futsal pemain dituntut untuk siap keluar masuk lapangan secara terus menerus, hal ini tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik (Hammami & Bouhlej, 2017). Hal tersebut harus didukung dengan kemampuan dan persiapan seorang pelatih sehingga prestasi pemain dapat optimal.

Sekolah menengah Islam Sabilillah memiliki ekstrakurikuler futsal yang setiap hari sabtu melaksanakan latihan di lapangan sekolah. Futsal pada sekolah tersebut didukung penuh oleh pihak sekolah untuk mengembangkan prestasi pemainnya. Dalam hal ini, sekolah menaungi apabila ekstrakurikuler futsal di SMA Islam Sabilillah Malang mengikuti ajang kompetisi di luar sekolah. Dalam hal ini, pelatih ekstrakurikuler futsal juga ingin mengetahui kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kecepatan dan kelincahan. Dengan berdasarkan latar belakang ini, tujuan penulis melakukan penelitiannya itu untuk menganalisis Kondisi Fisik pada Pemain Futsal Di SMA Islam Sabilillah Kota Malang.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis data tentang kondisi fisik para pemain futsal SMA Islam Sabilillah Malang. Pendekatan kuantitatif menggunakan data numerik untuk mengukur dan menganalisis variabel penelitian.

Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dimana pengambilan sampel sama dengan jumlah populasi, sehingga sampel yang digunakan adalah semua pemain futsal SMA Islam Sabilillah Malang yang berjumlah 15 orang. Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik populasi diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih (Arikunto, 2021)

Intrumen penelitian ini terdiri dari 3 tes yaitu : daya tahan menggunakan balke test, kecepatan dengan lari 30meter, serta kelincahan melalui T test. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah statistik deskriptif yang terdiri dari rata-rata dengan menggunakan kriteria klasifikasi baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali (Sudijono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian meliputi 1) Tes daya tahan menggunakan Balke Test, 2) Tes kecepatan menggunakan Lari 30 meter, 3) Tes kelincahan menggunakan lari T-Test terdapat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Rata-Rata Tes Kebugaran Jasmani

No	Tes Kebugaran Jasmani Olahraga	Jumlah	Rata-rata	Kategori
1	Daya Tahan (Balke)	797.828	53.19	Sedang
2	Kecepatan (Lari 30 meter)	68.14	4.54	Kurang
3	Kelincahan (T-Test)	163.59	10.9	Sedang

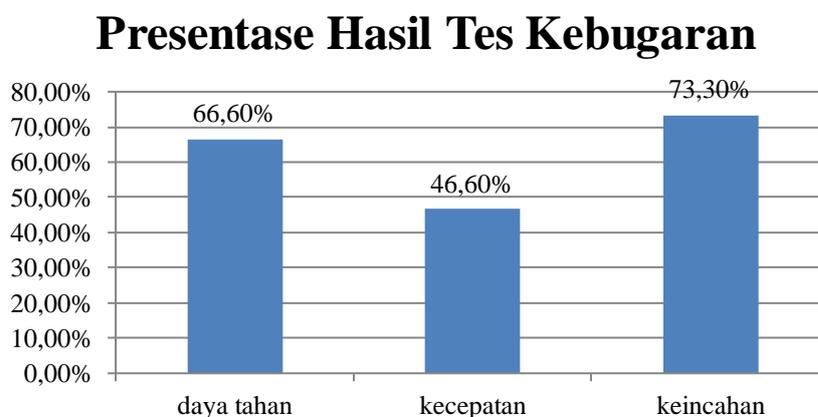
Diperoleh dari tes yang dilakukan pada pemain futsal SMA Islam Sabilillah Malang, hasil pada tabel 1 menjelaskan bahwa tes daya tahan dengan tes balke memperoleh jumlah 797.828 dengan rata-rata nilai 53.19 masuk dalam kategori sedang. Tes kecepatan dengan tes lari 30 meter memperoleh jumlah 68.14 dengan rata-rata 4.54 masuk dalam kategori kurang. Dan tes kelincahan diuji dengan T-test memperoleh jumlah 163.59 dengan rata-rata 10.9 masuk dalam kategori sedang.

Tabel 2. Hasil Persentase Kebugaran Jasmani

No	Tes Kebugaran Jasmani Olahraga	Persentase	Kategori
1	Daya Tahan (Balke)	66.60%	Sedang
2	Kecepatan (Lari 30 meter)	46.60%	Kurang
3	Kelincahan (T-Test)	73.30%	Sedang

Berdasarkan hasil pada tabel 2, persentase untuk tes daya tahan dengan dilakukan tes balke menunjukkan pada angka 66.60% dengan kategori sedang. Persentase tes kecepatan dengan tes lari 30

meter menunjukkan di angka 46.60% dengan kategori kurang. Dan persentase tes kelincahan diuji dengan T-test menghasilkan angka 73.30% dengan kategori sedang.



Gambar 1. Persentase Kebugaran Jasmani

Untuk meningkatkan prestasi pemain diperlukan dorongan dan motivasi dalam mengikuti latihan (Supriady, 2021). Usia sangat mempengaruhi standar kebugaran fisik. Posisi pemain serta kebutuhan fisik untuk setiap posisi pemain futsal berbeda-beda. Kondisi fisik yang baik sangatlah berpengaruh penampilan seorang pemain (Yusuf & Zainuddin, 2020). Pemain futsal membutuhkan daya tahan kardiovaskular yang baik untuk bermain selama 40 menit dengan intensitas tinggi. Daya tahan otot juga penting untuk mempertahankan kekuatan dan performa selama pertandingan. Perlu ditingkatkan lagi dengan tambahan latihan khusus agar daya tahan setiap pemain memiliki masa recovery yang lebih cepat, sehingga daya tahan seluruh pemain tetap stabil dalam persiapan hingga menuju kompetisi yang akan diikuti.

Kecepatan penting untuk sprint ke arah gawang lawan, mengejar bola, dan melepaskan diri dari lawan. Mengetahui kecepatan yang diperoleh mengenai tingkat kecepatan para pemain, pemain mungkin memiliki peluang besar untuk berkembang melalui peningkatan kapasitas kecepatan (Ereira et al., 2018). pelatih harus memberikan latihan kecepatan untuk memenuhi kategori sebagai pemain yang cukup memiliki kecepatan dalam permainan futsal sehingga para pemain siap menuju kompetisi yang akan diikuti. Teknik berlari sangat berpengaruh dalam kecepatan yang dihasilkan sehingga memperoleh hasil maksimal (Yani & Hasri, 2020).

Pemain futsal harus mampu bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan cepat. Seseorang yang bergerak dan bereaksi cepat saat beraktivitas dikatakan lincah (Barasakti & Faruk, 2019). Kelincahan membantu pemain menghindari lawan, melewati pemain lawan, dan menciptakan peluang mencetak gol. kelincahan menjadi senjata para pemain untuk bermain karena dilihat dari data statistik terjadi perbedaan yang sangat mencolok (Irawan & Fitranto, 2020). Kelincahan membantu pemain bergerak dengan rentang gerak yang luas dan mengurangi risiko cedera. Namun juga perlu adanya latihan tambahan mengenai kelincahan pemainnya guna meningkatkan kelincahan dalam permainan.

SIMPULAN

Pelatih dapat menganalisis data hasil tes dengan menggunakan standar kebugaran fisik yang sesuai dengan usia dan posisi pemain. Mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan individu pemain. Mengembangkan program latihan yang dirancang untuk meningkatkan aspek fisik yang perlu ditingkatkan. Dengan informasi dan usaha yang tepat, Anda dapat membantu pemain futsal SMA Islam Sabilillah Kota Malang mencapai kesuksesan dalam olahraga ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, V. S., & Dewi, C. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Lari Jarak Pendek (Sprint) Pada Siswa Kelas 5 Sd Negeri 62 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 50–55. <https://doi.org/10.33258/jder.v1i1.980>
- Anggara, F. T., & Subagio, I. (2021). *Standarisasi VO2Max Pemain Sepakbola PON Jatim 2021 (Tahap Akhir Persiapan Khusus)*.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan [sumber elektronis]*. (R. Damayanti, Ed.) (3rd ed.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–350. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Bafirman, B., Wahyuri, A. S., Vellya, V., Zarya, F., & Munir, A. (2023). Comparison of VO2Max Capacity and Lung Vital Capacity of Junior High School Students: Highlands and Lowlands. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 8(1), 69–76. <https://doi.org/10.26740/jossae.v8n1.p69-76>
- Bangun, S. Y., & Syahputra, I. (2018). Peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui penerapan strategi pembelajaran resiprokal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 65–71. <https://doi.org/10.21831/jpji.v13i2.21029>
- Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Bayrakdar, A., Boz, H. K., & İşildar, Ö. (2020). Turkish Journal of Sport and Exercise / Türk Spor ve Egzersiz Dergisi The Investigation Of The Effect Of Static And Dynamic Core Training On Performance On Football Players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(April), 87–95. <https://doi.org/10.15314/tsed.689994>
- Chuaied, H. S., & Shbrm Alwan Alsulan, M. (2021). *The Effect of a Training Curriculum Using High-Intensity Functional Training (HIFT) on Some Physical Abilities and Scoring Accuracy for Futsal Football Players* (Vol. 25). Retrieved from <http://annalsofrscb.ro>
- Ereira, L. U. A. P., Imphius, S. O. N., Obal, R. O. K., Itamura, K. A. K., Urisco, L. U. I. Z. A. L. T., Bad, S. A. R. C. C. A. L. A., & Oturco, I. R. L. (2018). Relationship Between Change Of Direction, Speed, And Power In Male And Female National Olympic Team Handball Athletes. *Jurnal Of Strength and Conditioning Research*, 32(10), 2987–2994.
- Fenanlampir, A. (2020). Ilmu Kepeleatihan OlahragaNo Title. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*.
- Fields, J. B., Merrigan, J. J., White, J. B., & Jones, M. T. (2018). BODY COMPOSITION VARIABLES BY SPORT AND SPORT-POSITION IN ELITE COLLEGIATE ATHLETES. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(11), 3153–3159. Retrieved from www.nsc.com
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2022). Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 23–28. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1356>
- Hammami, A., & Bouhlel, E. (2017). Does small-sided games training improve physical-fitness and specific skills for team sports? A systematic review with meta-analysis MOST DEMANDING PASSAGES OF PLAY-FOOTBALL View project determination of fatmax and crossover point View project. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 1–25. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/320196540>

- Hamzah, I., Ginanjar, A., & Setiawan, A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 58–63.
- Indriawan, M. K. F. (2019). *Hubungan Antara Kelentukan, Kelincahan, Dan Kecepatan Dengan Keberhasilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smk Islam 1 Kota Blitar*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 72–82. <https://doi.org/10.21009/jsce.04211>
- Izzo, R., Carozzo, M., & Riccardo Izzo, C. (2015). Analysis of significance of physical parameters in football through GPS detection in a comparison with amateur athlete. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 260(2), 260–266. Retrieved from www.kheljournal.com
- Kartika Sari, N., Si, S., Si Ismi Nurul Qomariyah, M., Hari Pamungkas, Mp., Pd Havid Yusuf, M., & Muhammad Nidomuddin, Mk. (2022). *Ilmu Gizi untuk Olahraga* (1st ed.). Kota Batu: CV. Beta Aksara.
- Novitasari, A., & Setiarini, A. (2019). Hubungan Komposisi Tubuh Dengan Vo 2 Maks Pada Pemain Remaja Dan Dewasa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 2407–1528. <https://doi.org/10.3157/jpo.v8i1.1066>
- Nurhayati, T., Goenawan, H., Farenia, R., Rasjad, A. S., & Purba, A. (2021). Korelasi Aktifitas Fisik Dan Komposisi Tubuh Dengan Daya Tahan Jantung Paru. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 2(1), 6. <https://doi.org/10.51671/jifo.v2i1.73>
- Olthof, S. B. H., Frencken, W. G. P., & Lemmink, K. A. P. M. (2018). Match-derived relative pitch area changes the physical and team tactical performance of elite soccer players in small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 36(14), 1557–1563. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1403412>
- Pamungkas, H., Nidomuddin, M., Yusuf, H., Mardikaningsih, A., Lesmana, H. S., Insan, U., & Utomo, B. (2023). Small Side Game Training Contribution of Volume Oxygen Maximum Football Players Elite Pro Academy. *Journal of Sport Science and Education*, 8(2), 129–136.
- Rofik, M. K., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021. *Sport Science and Health*, 3(12), 1032–1041. <https://doi.org/10.17977/um062v3i122021p1032-1041>
- Sudijono, A. (2013). *Pengantar statistik pendidikan*. Depok: Rajawali Pers.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 141–151. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614>
- Yani, A., & Hasri, R. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 1(2), 115. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2423>
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 2019–2021. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>