

## Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub Brancos Kota Lubuklinggau

M. Syroyyudin<sup>1</sup>, Rais Firlando<sup>2</sup>, Ever Sovensi<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP-PGRI Lubuklinggau

Email: [royllg167@gmail.com](mailto:royllg167@gmail.com)

Submitted: 2021-09-06  
Accepted: 2021-09-28

Published: 2021-09-29

DOI: -/SilampariJournalsport.....xxxx  
URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain futsal di Brancos Club Kota Lubuklinggau. Metode yang digunakan adalah survei. Sampel berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 5 butir soal tes kondisi fisik, yaitu (1) tes Sprint 6 detik untuk kecepatan, (2) tes Illinois Agility Run, (3) tes lompat jauh berdiri, (4) tes bleep, (5) tes duduk. tes -up. 60 detik. Hasil analisis data untuk tes kecepatan (sprint) dengan nilai rata-rata = "2" dapat dikategorikan "kurang", tes kelincahan (Illinois agility run test) dengan nilai rata-rata = "3" dapat dikategorikan "cukup", pada tes power tungkai (berdiri lompat jauh) dengan nilai rata-rata = "2" dapat dikategorikan "kurang", pada tes daya tahan jantung dan paru-paru (bleep test) dengan nilai rata-rata = "2" dapat dikategorikan "kurang", dan tes daya tahan otot perut (sit up) dengan nilai rata-rata = "3" dapat dikategorikan "cukup". Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain futsal klub Brancos berada pada kategori "Sedang".

**Kata Kunci** : Profil, Kondisi Fisik, Klub Futsal Brancos

### ABSTRACT

*This study aims to determine the level of physical condition of futsal players at the Brancos Club, Lubuklinggau City. The method used is a survey. The sample is 20 people with the sampling technique using total sampling. Data collection in this study used 5 physical condition test items, namely (1) 6-second Sprint test for speed, (2) Illinois Agility Run test, (3) standing long jump test, (4) bleep test, (5) sit-up test. 60 seconds. The results of data analysis for the speed test (sprint) with an average value = "2" can be categorized as "less", the agility test (Illinois agility run test) with an average value = "3" can be categorized as "enough", on the test leg power (standing long jump) with an average value = "2" can be categorized as "less", on the heart and lung endurance test (bleep test) with an average value = "2" it can be categorized as "less", and Abdominal muscle endurance*

Name, Short title (max 4 words)

*test (sit ups) with an average value = "3" can be categorized as "enough". Overall it can be concluded that the profile of the physical condition of the Brancos club futsal players is in the "Medium" category.*

**Keywords :** *Profile, Physical Condition, Club Futsal Brancos*

## **PENDAHULUAN**

Futsal adalah salah satu olahraga yang banyak digemari masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Pemain futsal dituntut memiliki daya tahan yang baik dimana daya tahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik, agar diwaktu bermain tidak cepat kehabisan tenaga. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi penampilan atlet saat kompetisi menurut Widiastuti (2015:14), antara lain: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*) dan kelincahan (*agility*).

Sejak tahun 2014 klub futsal Brancos mulai terbentuk di bawah asuhan Ardi dan manajemen. Klub futsal Brancos bermarkas di lapangan futsal Kejaksaan Negeri Kota Lubuklinggau yang beralamat di jalan Depati Said No.29, Kelurahan Tapak Lebar, Kecamatan Lubuk Linggau Barat II, Kota Lubuklinggau, Sumatera Selatan 31613. Klub ini mulai melakukan rekrutmen atlet-atlet futsal dikalangan pelajar mulai dari usia 14 tahun sampai dengan 16

tahun. Atlet-atlet yang telah direkrut selanjutnya diberikan berbagai pembinaan dan latihan agar nantinya siap berkompetisi di laga-laga.

Mempertahankan prestasi yang sudah diraih bukanlah hal yang mudah seperti membalikkan telapak tangan, banyak para intelektual berpendapat bahwasanya menggapai sebuah prestasi lebih mudah ketimbang untuk mempertahankannya. Hal ini yang sekarang dialami oleh klub futsal brancos. Informasi yang diperoleh dari para pemain, terhitung sudah 3 kali mengikuti turnamen di tahun 2018 dan 2019 ini selalu mengalami kesulitan bahkan berimbas kekalahan dan gagal untuk menyumbangkan prestasi.

Melihat fenomena di atas penulis tertarik mewawancarai pelatih klub futsal brancos yaitu saudara Ardi. Informasi yang diperoleh kegagalan dari semua ini adalah faktor fisik pemain yang mudah mengalami kelelahan saat bertanding. Pelatih menyadari bahwa porsi latihan yang diberikan selama ini dominan hanya untuk teknik, taktik dan strategi, sementara porsi latihan fisik hanya diberikan secukupnya. Sehingga pelatih

lalai mengevaluasi sejauh mana kondisi fisik para atlet untuk menghadapi sebuah pertandingan. Mengingat pertandingan biasanya dilakoni 2 kali dalam satu hari.

Berdasarkan masalah tersebut di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub Brancos Lubuklinggau”.

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal di Klub Brancos Lubuklinggau?”. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain futsal di Klub Brancos Lubuklinggau.

Siswanto (2015: 1614) berpendapat bahwasanya futsal adalah olahraga yang dilakukan oleh individu yang bergabung dalam satu tim, hal ini yang menuntut masing-masing individu yang lain sehingga dapat memenangkan pertandingan. Kemampuan individu meliputi kemampuan taktik, teknik, fisik, serta mental yang perlu dibina dan dikembangkan.

Secara terperinci akan dijelaskan tentang komponen kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut: (1) Kecepatan (*Speed*) merupakan salah satu aspek kemampuan

yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah aspek yang sangat diperlukan dalam permainan futsal karena permainan futsal dominan cepat dan kecepatan akan menjadi hal yang penting untuk strategi dan taktik permainan. Terdapat dua jenis kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak (Widiastuti, 2015:125).

Kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang. Kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak atau melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Kecepatan dinyatakan dengan  $V$  (*velocity*), jarak yang ditempuh dinyatakan dengan  $D$  (*distance*), dan waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak tersebut dinyatakan dengan  $T$  (*time*). Jadi dapat dirumuskan bahwa kecepatan adalah jarak dibagi dengan waktu tempuh dan dilambangkan dengan

Name, Short title (max 4 words)

satuan meter/detik. Kecepatan adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga, atau suatu kapasitas untuk berpindah tempat dengan cepat.

(2) Kelincahan (*Agility*), menurut Muhajir (2007: 67) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu faktor keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Sedangkan Ismaryati dalam Rizhardi (2017: 113) berpendapat kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat dibutuhkan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan tehnik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Menurut Sajoto dalam Prasetyo (2015:7) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang

tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Berkaitan dengan itu, *agility* atau *kelincahan* adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit (Widiastuti, 2011: 125). Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan tersebut harus dikerjakan tanpa kehilangan keseimbangan. Jika ditinjau secara anatomis kelincahan juga merupakan salah satu komponen yang memberikan peranan aktif dalam semua aktivitas gerak keterampilan bola basket, dan karakteristik kelincahan tersebut, yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tertentu.

Demi menunjang keberhasilan seseorang dalam bermain bola basket berikut macam-macam bentuk latihan kelincahan untuk meningkatkan kelincahan seseorang pemain, diantaranya latihan lari dengan bentuk lari *zig-zag*, latihan *squat trusty* yang dimana tujuannya melatih mengubah posisi tubuh, latihan lari bolak-balik (*shuttle run*).

Kelincahan tidak hanya di gunakan oleh olahraga yang menggunakan bola tetapi juga kelincahan dapat dilakukan dengan olahraga tanpa menggunakan bola. Kelincahan juga dibedakan menjadi dua yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan umum adalah kelincahan yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga. Kelincahan ini melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh. Kelincahan khusus adalah kelincahan yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Kelincahan ini hanya melibatkan segmen tubuh tertentu. (Ismaryati, 2010: 41).

(3) *Power* Tungkai, *power* atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2015:107). Kemampuan *power* ini akan menentukan hasil gerak yang baik. *Power* merupakan suatu komponen gerak yang sangat penting untuk dikembangkan, karena hampir semua cabang olahraga memerlukannya, terutama dalam permainan futsal, *power* tungkai akan sangat berguna saat melakukan tendangan keras (*shooting*), *power* tungkai dapat dilatih dengan gerakan *vertical jump* dan *standing long jump*.

(4) Daya tahan *aerobic* adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan (Muhajir, 2007:59). Daya tahan *aerobic* atau disebut juga daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif. Daya tahan *aerobic* ini sangat berperan penting dalam olahraga futsal, karena permainan futsal yang bolak-balik berlari sangat membutuhkan stamina yang prima dalam jangka waktu yang lama.

(5) Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas submaksimal. Pada dasarnya daya tahan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Latihan untuk kekuatan otot perut termasuk ke dalam latihan daya tahan anggota badan bagian atas. Banyak alasan mengapa kita perlu melatih otot perut, selain untuk menjaga kebugaran tubuh, bisa juga untuk mengecilkan perut dan menguatkan otot

Name, Short title (max 4 words)

perut. Seperti halnya pada komponen lain, daya tahan otot juga dibutuhkan untuk melatih pernafasan perut seseorang dalam berolahraga termasuk dalam olahraga futsal, permainan ini relatif cepat dan dalam durasi yang lumayan panjang membuat oksigen banyak terkuras, jadi dengan otot perut yang baik akan membuat pernafasan seseorang lebih baik.

Sebaliknya jika seorang pemain futsal memiliki perut yang buncit karena kurangnya latihan otot perut, maka akan membuat pemain itu mudah lelah dan sulit bernafas jika dipadukan dalam bermain futsal. Beberapa kegiatan yang dominan memerlukan kemampuan daya tahan otot pada anak-anak termasuk di dalamnya bentuk-bentuk permainan kecil maupun besar (umpamanya bermain tali), panjat tebing atau lari lintas alam bagi yang sudah berusia dewasa. Sedangkan pada atlet dapat dicontohkan pada pelaksanaan *pull-up* dan *sit-up*.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Variabel yang diteliti harus sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dalam penelitian.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 pemain futsal klub brancos Lubuklinggau. pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik Pengambilan sampel sama dengan populasi, karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan keseluruhan dari jumlah populasi dalam penelitian ini yakni 20 peserta.

Setelah melaksanakan rangkaian tes kondisi fisik yang terdiri dari 5 item tes yaitu kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), *power* tungkai, daya tahan *aerobic*, dan daya tahan otot. Langkah selanjutnya yaitu menganalisa setiap item tes. Hal ini dilakukan dengan alasan norma tes per item berbeda, serta satuan ukur yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran jarak. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu "Nilai". Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kondisi fisik pemain futsal klub Brancos Lubuklinggau.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

Berdasarkan norma kondisi fisik dari 20 orang pemain futsal klub brancos, terdapat 4 kalsifikasi yang tercapai yaitu kategori “Baik” dengan persentase sebesar 30 % sebanyak 6 orang, kategori “Sedang” dengan persentase 40% sebanyak 8 orang, kategori “Kurang” dengan persentase 15% sebanyak 3 orang, dan kategori “Kurang Sekali” dengan persentase 15% sebanyak 3 orang. Berdasarkan data penelitian dan hasil analisa, dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain klub Brancos Lubuklinggau dalam kategori “Sedang”.

### 2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain futsal di Klub Brancos Kota Lubuklinggau. Berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan menunjukkan bahwa kategori “Baik” dengan persentase sebesar 30 % sebanyak 6 orang, kategori “Sedang” dengan persentase 40% sebanyak 8 orang, kategori “Kurang” dengan persentase 15% sebanyak 3 orang, dan kategori “Kurang Sekali” dengan persentase 15% sebanyak 3 orang. Berdasarkan data penelitian dan hasil analisa, dapat disimpulkan bahwa

profil kondisi fisik pemain klub Brancos Kota Lubuklinggau dalam kategori “Sedang”.

Sedangkan profil kondisi fisik pemain futsal klub brancos Lubuklinggau per item tes dapat disajikan yaitu: (1) tes kecepatan (*sprint*) dapat dikategorikan “kurang” dengan persentase sebesar 45 % (9 anak), (2) pada tes kelincahan (*Illinois agility run test*) dapat dikategorikan “cukup” dengan persentase sebesar 45% (9 anak), (3) pada tes power tungkai (*standing long jump*) dapat dikategorikan “sangat kurang” dengan persentase sebesar 30% (6 anak), (4) pada tes daya tahan jantung dan paru (*bleep test*) dapat dikategorikan “sangat kurang” dengan persentase sebesar 45% (9 anak), dan (5) pada tes daya tahan otot (*sit up*) dapat dikategorikan “baik” dengan persentase sebesar 45% (9 anak).

Hasil penelitian melalui kesimpulan di atas menjawab permasalahan yang sebelumnya muncul dimana menurunnya prestasi klub futsal Brancos Kota Lubuklinggau.

Jika dilihat dari dukungan dan pembinaan pihak manajemen klub futsal Brancos Lubuklinggau sangatlah tinggi, sehingga dalam proses latihan dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap, dengan hasil penelitian yang

Name, Short title (max 4 words)

masuk kategori kurang maka dapat diberikan penjelasan, bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa factor, yaitu kondisi aktifitas, waktu tidur dan istirahat yang dilakukan sebelumnya. Sebab waktu istirahat dibutuhkan tubuh untuk pemulihan kondisi tubuh setelah aktivitas seharian, faktor kelelahan dan kurangnya waktu istirahat membuat pelaksanaan tes tidak maksimal sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat diambil datanya; asupan makanan dan gizi sebelum pelaksanaan tes dilaksanakan karena asupan makanan dan gizi dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan, mengganti sel yang rusak; cedera yang dialami beberapa pemain yang membuat gerakan tes tidak maksimal; pola latihan yang kurang terkontrol sebelumnya. Frekuensi latihan yang kurang mengakibatkan kerja jantung paru kurang maksimal yang akan berpengaruh terhadap tingkat daya tahan juga kurang sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan yang didapatkan pada saat diukur atau saat diambil datanya.

## SIMPULAN

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain futsal

klub brancos berada pada kategori “Sedang”. Oleh sebab itu penelitian ini diharapkan sebagai bahan pertimbangan dalam latihan kondisi fisik agar pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar bisa mencapai hasil yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ismaryati. (2010). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, (Surakarta Jawa Tengah: Lembaga Pengembangan Pendidikan (Lpp) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan XII*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Rizhardi Rury, (2017). “Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Kartika 1-7 Padang” dalam Jurnal Wahanda Didaktika (Vol.15 no 2, 2017), h. 111-112
- Siswanto, Heri. 2015. *Manajemen Atlet Muda Futsal Akademik Kabupaten Kebumen Tahun 2012/2013*. Journal of Sport Sciences and Fitness UNES ISSN 2252-6528. Diakses dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>. download pada tanggal 23 April 2019 pukul 20:10 WIB.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada