Jurnal Pedagogik Olahraga
|p-ISSN 2503 - 5355 |e-ISSN 2580-8877|
Volume 12, Nomor 02, Juli-Desember 2026

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 BENGKULU UTARA

Abdullah Faqih Al Amin[1], Arsil[2], Mario febrian[3], Haripah Lawanis[4]
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia[1,2,3,4]
Email: abdullahfakih903@gmail.com, arsil@fik.unp.ac.id, mariofebrian@fik.unp.ac.id
haripahlawanis@fik.unp.ac.id

ABSTRA
Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 2 Bengkulu Utara berdasarkan empat komponen, yaitu daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi sekaligus sampel adalah seluruh 20 pemain ekstrakurikuler futsal yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen pengukuran meliputi Yo-Yo Test untuk daya tahan, lari sprint 20 meter untuk kecepatan, Illinois Agility Run untuk kelincahan, dan Standing Broad Jump untuk daya ledak otot tungkai. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan dikategorikan ke dalam lima tingkatan. Hasil menunjukkan kondisi fisik keseluruhan berada pada kategori sedang, yakni 13 pemain (65%); 3 pemain (15%) berkategori baik dan 4 pemain (20%) berkategori kurang. Pada daya tahan, 10 pemain (50%) berada pada kategori kurang dan 9 pemain (45%) kurang sekali. Kecepatan relatif baik: 11 pemain (55%) baik sekali dan 9 pemain (45%) baik. Kelincahan menjadi kelemahan utama, dengan 14 pemain (70%) berkategori kurang sekali. Daya ledak otot tungkai relatif baik: 10 pemain (50%) baik sekali dan 7 pemain (35%) baik. Temuan ini menunjukkan perlunya program latihan yang memprioritaskan daya tahan dan kelincahan, sambil mempertahankan kecepatan serta daya ledak otot tungkai.

Keywords: Futsal; Kondisi Fisik; Daya Tahan; Kecepatan; Kelincahan; Daya Ledak Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan lima pemain di lapangan. Permainan berlangsung dinamis dan menuntut perpindahan cepat dari fase bertahan ke menyerang, penguasaan bola, serta pengambilan keputusan dalam ruang yang relatif terbatas (Lhaksana, 2012; Mulyono, 2017). Kajian tentang tuntutan fisik dan fisiologis futsal juga menunjukkan bahwa olahraga ini melibatkan aktivitas intermiten dengan perubahan intensitas dan gerakan berulang (Naser, Ali, & Macadam, 2017). Oleh sebab itu, kesiapan fisik merupakan salah satu landasan untuk melaksanakan teknik dan taktik permainan secara efektif.

Prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh satu unsur. Persiapan fisik, teknik, taktik, dan mental saling berkaitan; kelemahan salah satu unsur dapat membatasi penerapan unsur lainnya (Fenanlampir & Faruq, 2015; Sidik, 2019). Kondisi fisik mengacu pada kemampuan fungsi tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dan perlu dikembangkan secara terencana sesuai kebutuhan cabang olahraga (Sulistiyono, 2020; Bafirman & Wahyuri, 2019).

Empat komponen yang menjadi fokus penelitian ini ialah daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai. Daya tahan dibutuhkan agar pemain dapat mengulangi aktivitas selama pertandingan tanpa penurunan performa yang berlebihan. Yo-Yo Intermittent Recovery Test dikembangkan sebagai alat evaluasi performa pada olahraga intermiten dan relevan untuk menilai kemampuan tersebut (Bangsbo, Iaia, & Krustrup, 2008). Kecepatan mendukung perpindahan posisi, mengejar bola, membuka ruang, dan melakukan serangan balik (Bafirman & Wahyuri, 2019). Kelincahan memungkinkan pemain mengubah arah gerak dengan cepat sambil mempertahankan keseimbangan, sehingga dibutuhkan ketika menggiring bola atau merespons pergerakan lawan (Ulfiansyah, 2018). Daya ledak otot tungkai berkaitan dengan kemampuan menghasilkan gaya secara eksplosif dan menunjang gerakan kuat dalam waktu singkat (Fenanlampir & Faruq, 2015).

Kondisi fisik perlu dipantau melalui pengukuran agar pelatih memiliki dasar objektif dalam menyusun program latihan. Tes dan pengukuran olahraga menyediakan informasi tentang kemampuan atlet dan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi pembinaan (Nurhasan & Cholil, 2007; Fenanlampir & Faruq, 2015). Namun, dalam konteks ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Bengkulu Utara, skripsi sumber melaporkan belum tersedianya data kondisi fisik yang sistematis. Observasi awal juga mencatat program latihan fisik belum tersusun secara terstruktur dan prestasi tim mengalami hasil yang beragam dalam kompetisi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menggambarkan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 2 Bengkulu Utara secara keseluruhan dan pada masing-masing komponen. Hasil pemetaan diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dan pemain dalam menetapkan prioritas latihan. Penelitian ini bersifat deskriptif; karena itu, hasilnya digunakan untuk menggambarkan kondisi sampel dan tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat antara kondisi fisik dan prestasi tim.”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan kondisi fisik pemain berdasarkan hasil tes lapangan. Metode deskriptif digunakan untuk memaparkan karakteristik data sebagaimana diperoleh tanpa memberikan perlakuan eksperimental (Winarno, 2013). Penelitian dilaksanakan pada pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Bengkulu Utara.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, berjumlah 20 orang. Seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel melalui teknik total sampling. Dengan demikian, data merepresentasikan kelompok pemain yang diteliti pada saat pengukuran, bukan otomatis mewakili pemain futsal sekolah lain.

Instrumen dan Prosedur Pengukuran

Pengukuran meliputi empat komponen kondisi fisik dengan instrumen yang disebutkan dalam skripsi, yaitu Yo-Yo Test untuk daya tahan aerobik, lari sprint 20 meter untuk kecepatan, Illinois Agility Run untuk kelincahan, dan Standing Broad Jump untuk daya ledak otot tungkai (Fenanlampir & Faruq, 2015). Tes dilakukan untuk memperoleh skor individual pada setiap komponen. Hasil kemudian dibandingkan dengan norma penilaian yang digunakan dalam penelitian sumber.

Komponen	Instrumen	Indikator hasil
Daya tahan aerobik	Yo-Yo Test	Skor tes sesuai norma yang digunakan
Kecepatan	Sprint 20 meter	Waktu tempuh (detik)
Kelincahan	Illinois Agility Run	Waktu penyelesaian (detik)
Daya ledak otot tungkai	Standing Broad Jump	Jarak lompatan (meter)

Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif, meliputi skor minimum, maksimum, rata-rata, simpangan baku, frekuensi, dan persentase pada setiap kategori. Kategori terdiri atas baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali, mengikuti norma yang digunakan pada skripsi. Persentase dihitung dari frekuensi pemain dalam kategori dibagi jumlah sampel, kemudian dikalikan 100%. Penyajian statistik deskriptif membantu merangkum distribusi hasil tes dan membandingkan komponen fisik secara praktis (Nurhasan & Cholil, 2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi fisik keseluruhan

Dari 20 pemain, skor kondisi fisik keseluruhan memiliki rentang 8–18, rata-rata 11,95, dan simpangan baku 1,88. Sebanyak 13 pemain (65%) berada pada kategori sedang, 3 pemain

(15%) pada kategori baik, dan 4 pemain (20%) pada kategori kurang. Tidak ada pemain pada kategori baik sekali maupun kurang sekali.

Kategori	Jumlah pemain	Persentase
Baik sekali	0	0%
Baik	3	15%
Sedang	13	65%
Kurang	4	20%
Kurang sekali	0	0%
Total	20	100%

Distribusi ini memperlihatkan bahwa kondisi fisik kelompok secara umum belum berada pada kategori tinggi. Kondisi fisik merupakan gabungan beberapa komponen yang perlu dikembangkan secara terpadu dan dengan prioritas sesuai kebutuhan atlet (Bafirman & Wahyuri, 2019; Sidik, 2019). Karena kategori keseluruhan dihitung dari beberapa hasil tes, angka rata-rata ini sebaiknya dibaca bersama hasil tiap komponen agar kelemahan spesifik tidak tertutup oleh komponen yang relatif kuat.

Daya tahan aerobik

Hasil Yo-Yo Test menunjukkan skor terendah 12,1 dan tertinggi 15,7, dengan rata-rata 13,8 dan simpangan baku 1,13. Sebanyak 1 pemain (5%) berada pada kategori sedang, 10 pemain (50%) kategori kurang, dan 9 pemain (45%) kategori kurang sekali; tidak ada pemain dalam kategori baik atau baik sekali.

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	1	5%
Kurang	10	50%
Kurang sekali	9	45%

Hasil tersebut menunjukkan daya tahan sebagai prioritas utama pembinaan. Futsal menuntut aktivitas intensitas tinggi yang diselingi periode pemulihan, sehingga kemampuan mengulangi usaha berulang merupakan aspek penting dalam performa (Naser et al., 2017). Yo-Yo Intermittent Recovery Test memang dirancang untuk mengevaluasi performa dalam olahraga intermiten (Bangsbo et al., 2008). Namun, penelitian ini tidak mengukur performa pertandingan secara langsung, sehingga implikasi terhadap penurunan performa selama pertandingan merupakan interpretasi berdasarkan tuntutan olahraga, bukan hubungan kausal yang diuji oleh data.

Kecepatan

Pada tes sprint 20 meter, waktu tercepat adalah 3,18 detik dan waktu terlambat 4,10 detik. Rata-rata waktu tempuh 3,62 detik dengan simpangan baku 0,27. Sebanyak 11 pemain (55%) berada pada kategori baik sekali dan 9 pemain (45%) kategori baik. Tidak ada pemain dalam kategori sedang, kurang, atau kurang sekali.

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik sekali	11	55%
Baik	9	45%
Sedang	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%

Kecepatan merupakan aspek positif dalam profil kelompok ini. Dalam futsal, kecepatan berpindah posisi dapat mendukung upaya mengejar bola, membuka ruang, melakukan transisi, dan merespons serangan lawan (Bafirman & Wahyuri, 2019; Naser et al., 2017). Walaupun demikian, hasil sprint tanpa bola tidak sepenuhnya menggambarkan kecepatan respons dan kemampuan bergerak dengan bola dalam situasi permainan. Karena itu, kemampuan yang sudah relatif baik perlu dipertahankan dan dilatih dalam bentuk yang mengintegrasikan teknik serta pengambilan keputusan.

Kelincahan

Hasil Illinois Agility Run memiliki rentang waktu 17,37–20,16 detik, rata-rata 18,89 detik, dan simpangan baku 0,85. Empat pemain (20%) berada pada kategori sedang, 2 pemain (10%) kategori kurang, dan 14 pemain (70%) kategori kurang sekali. Tidak ada pemain dalam kategori baik maupun baik sekali.

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	4	20%
Kurang	2	10%
Kurang sekali	14	70%

Kelincahan merupakan kelemahan paling menonjol pada hasil pengukuran. Kelincahan berhubungan dengan kemampuan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan kontrol tubuh; kualitas ini diperlukan dalam menggiring bola, menghindari lawan, dan mengatur ulang posisi saat transisi (Ulfiansyah, 2018; Kusuma & Irawan, 2022). Nilai tes ini menunjukkan hasil pada pola lari yang telah ditentukan, sehingga tidak dapat sepenuhnya disamakan dengan kelincahan reaktif dalam permainan. Meski demikian, dominasi kategori kurang sekali memberi alasan kuat bagi pelatih untuk mengevaluasi latihan perubahan arah, pengereman, akselerasi ulang, keseimbangan, dan koordinasi secara progresif.

Daya ledak otot tungkai

Pada Standing Broad Jump, jarak terendah adalah 1,70 meter dan tertinggi 2,55 meter. Rata-rata lompatan 2,16 meter dengan simpangan baku 0,20. Sepuluh pemain (50%) berada pada kategori baik sekali, 7 pemain (35%) kategori baik, 2 pemain (10%) kategori sedang, dan 1 pemain (5%) kategori kurang; tidak ada pemain pada kategori kurang sekali.

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik sekali	10	50%
Baik	7	35%
Sedang	2	10%
Kurang	1	5%
Kurang sekali	0	0%

Daya ledak otot tungkai termasuk komponen yang relatif kuat pada kelompok ini. Daya ledak berkaitan dengan kemampuan menghasilkan gaya secara eksplosif dan dalam waktu singkat, sementara tes lompat jauh berdiri memberi indikator praktis kemampuan eksplosif tungkai (Fenanlampir & Faruq, 2015). Dalam permainan, kemampuan eksplosif dapat membantu akselerasi dan berbagai gerakan cepat, tetapi jarak lompatan tidak secara langsung mengukur kekuatan tendangan atau efektivitas shooting. Penelitian Rosmawati (2016) secara khusus membahas hubungan daya ledak otot tungkai dan kemampuan shooting, tetapi temuan penelitian ini sendiri hanya mendeskripsikan hasil tes lompatan.

Perbandingan antar-komponen dan implikasi latihan

Komponen	Rata-rata	Temuan dominan	Prioritas
Daya tahan	13,8	50% kurang; 45% kurang sekali	Tinggi
Kecepatan	3,62 detik	55% baik sekali; 45% baik	Pertahankan
Kelincahan	18,89 detik	70% kurang sekali	Tinggi
Daya ledak tungkai	2,16 m	50% baik sekali; 35% baik	Pertahankan dan kembangkan

Profil ini menunjukkan ketidakseimbangan antarkomponen: kecepatan dan daya ledak relatif baik, sedangkan daya tahan dan kelincahan masih rendah. Kondisi fisik tidak cukup dipahami melalui satu kemampuan saja; komponen-komponennya perlu dikembangkan sebagai bagian dari persiapan menyeluruh dan disusun berdasarkan prioritas kebutuhan (Bafirman & Wahyuri, 2019; Sidik, 2019). Dengan mempertimbangkan hasil tes, pelatih dapat memusatkan program awal pada daya tahan dan kelincahan, tanpa menghilangkan latihan pemeliharaan kecepatan serta daya ledak.

Untuk daya tahan, pelatih dapat mempertimbangkan latihan aerobik dan interval yang bertahap, dengan intensitas dan volume disesuaikan usia, kondisi awal, jadwal pertandingan, serta pemulihan pemain. Latihan interval dan fartlek merupakan bentuk latihan yang telah dikaji dalam kaitannya dengan kapasitas VO_2maks pemain futsal (Yarif et al., 2023). Untuk kelincahan, latihan dapat memadukan teknik perubahan arah yang terencana dengan stimulus reaktif dan keterampilan bola. Latihan perlu dimulai dari pola gerak yang benar, kemudian meningkat dalam kecepatan dan kompleksitas agar kualitas gerak tetap terjaga.

Kecepatan dan daya ledak yang sudah relatif baik tetap perlu dipertahankan melalui latihan yang sesuai, serta dipadukan dengan keterampilan dan taktik. Kajian tentang tuntutan fisik futsal menekankan sifat permainan yang intermiten dan kompleks, sehingga pengembangan fisik idealnya relevan dengan gerak dan kebutuhan pertandingan (Naser et al., 2017). Latihan fisik tidak sebaiknya berdiri sendiri: kontrol bola, passing, dribbling, shooting, posisi, pressing, dan transisi perlu dilatih agar kemampuan fisik dapat diterapkan dalam situasi permainan.

Interpretasi hasil perlu memperhatikan keterbatasan penelitian. Pertama, jumlah sampel hanya 20 pemain dari satu sekolah, sehingga generalisasi ke sekolah atau tim lain perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, desain deskriptif hanya menggambarkan profil pada waktu pengukuran; penelitian ini tidak menguji apakah kondisi fisik menyebabkan hasil pertandingan tertentu. Ketiga, hasil tes lapangan dipengaruhi oleh kepatuhan terhadap prosedur, kondisi pemain saat tes, pemanasan, permukaan lapangan, dan ketepatan pencatatan. Penggunaan tes dan pengukuran sebagai dasar evaluasi menuntut prosedur yang konsisten agar hasil antarwaktu dapat dibandingkan (Nurhasan & Cholil, 2007; Winarno, 2013).

Selain itu, tes komponen fisik tidak mencakup seluruh faktor yang berpotensi memengaruhi performa, seperti keterampilan teknik, pemahaman taktik, kesiapan mental, motivasi, pengalaman bertanding, dan kualitas program latihan. Skripsi sumber juga membahas aspek-aspek tersebut sebagai bagian dari konteks pembinaan, tetapi penelitian ini tidak mengukurnya secara terpisah. Oleh karena itu, kesimpulan yang paling kuat adalah bahwa dalam kelompok yang diuji, kategori kondisi fisik keseluruhan didominasi kategori sedang, dengan kelemahan paling besar pada daya tahan dan kelincahan.

Secara praktis, pelatih disarankan membuat catatan hasil tes individual, menetapkan sasaran latihan yang terukur, dan melakukan pengukuran ulang setelah periode latihan yang ditentukan. Pemantauan berkala memungkinkan evaluasi apakah program yang diterapkan berkaitan dengan perubahan hasil tes, meskipun untuk menyimpulkan efektivitas program secara ilmiah dibutuhkan rancangan evaluasi yang lebih terkontrol. Pengembangan kondisi

fisik sebaiknya memperhatikan prinsip latihan bertahap, keteraturan, pemulihan, dan kesesuaian beban dengan kemampuan pemain (Sidik, 2019; Sukadiyanto & Muluk, 2010).

KESIMPULAN

Kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 2 Bengkulu Utara secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Dari 20 pemain, 13 pemain (65%) berada pada kategori sedang, 3 pemain (15%) kategori baik, dan 4 pemain (20%) kategori kurang; tidak ada pemain pada kategori baik sekali maupun kurang sekali.

Berdasarkan komponen yang diukur, daya tahan aerobik perlu ditingkatkan karena 50% pemain berkategori kurang dan 45% kurang sekali. Kelincahan juga menjadi kelemahan utama karena 70% pemain berkategori kurang sekali. Sebaliknya, kecepatan relatif baik dengan 55% pemain berkategori baik sekali dan 45% baik. Daya ledak otot tungkai juga relatif baik, dengan 50% berkategori baik sekali dan 35% baik.

Dengan demikian, program pembinaan disarankan memprioritaskan daya tahan dan kelincahan, serta tetap mempertahankan kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Program perlu dilakukan secara sistematis, bertahap, terukur, dan dipadukan dengan latihan teknik serta taktik. Kesimpulan ini terbatas pada 20 pemain yang diteliti dan tidak membuktikan bahwa kondisi fisik merupakan satu-satunya faktor penentu prestasi tim.

DAFTAR PUSTAKA

Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krustrup, P. (2008). *The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool For Evaluation Of Physical Performance In Intermittent Sports*. Sports Medicine, 38(1), 37–51.

Bafirman, H. B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers.

Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Andi.

Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). *Teknik Yang Paling Dominan Pada Pertandingan Futsal Putra Profesional*. Jurnal Keolahragaan, 9(1), 18–25.

Kusuma, I. D. M. A. W., & Irawan. (2022 *Teknik Yang Paling Dominan Pada Pertandingan Futsal Putra Profesional*.

Mulyono, A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Anugrah.

Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). *Physical and physiological demands of futsal*. Journal of Exercise Science and Fitness, 15(2), 76–80. https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001

Nurhasan, & Cholil, H. (2007). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. FPOK-UPI.

Rosmawati, F. U. (2016). *Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain club futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama* Padang. Jurnal Menssana, 1(2), 11–19.

Sidik, D. Z. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Remaja Rosdakarya.

Sukadiyanto, & Muluk, D. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.

Sulistiyono. (2020). *Profil kondisi fisik: Kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan daya ledak siswa sekolah sepakbola kelompok 15 tahun tingkat elit dan non elit di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. MEDIKORA, 19(1), 33–39.

Ulfiansyah, F. N., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2018). *The Effects of Agility Exercise and Eye-Foot Coordination against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar*. Journal of Physical Education and Sports, 7(2), 129-133.

Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang.