

## PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL KOTA BANDUNG

Agung Dwi Juniarsyah<sup>1</sup>, Dikdik Zafar Sidik<sup>2</sup>, Didi Sunadi<sup>1</sup>, Doddy A. Karim<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ilmu Keolahragaan, Sekolah Farmasi, Institut Teknologi Bandung

<sup>2</sup>Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, UPI Bandung

[juniarsyahagungdwi@gmail.com](mailto:juniarsyahagungdwi@gmail.com)

### ABSTRAK

Kemampuan fisik bagi seorang pemain futsal merupakan syarat untuk menampilkan performanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat kondisi fisik pada pemain Futsal Kota Bandung (FKB). Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi penelitian ini adalah pemain FKB sebanyak 18 orang. Instrumen penelitian ini terdiri dari enam item tes: *Modified Sit and Reach*, *Sit-Up*, *Shuttle Run*, lari 20 meter, *Bleep Test* dan *Vertical Jump*. Pada penelitian ini didapat rata-rata usia  $22,57 \pm 2,40$  tahun, berat badan  $60,94 \pm 4,48$  kg, tinggi badan  $168,61 \pm 3,94$  cm, dan indeks massa tubuh  $21,44 \pm 1,44$  %. Rata-rata  $VO_2 \max$  para pemain sebesar  $48,74 \pm 5,18$  ml/kg/min, fleksibilitas  $24,94 \pm 13$  cm, daya tahan otot perut  $82,61 \pm 14$  kali, kecepatan  $3,14 \pm 0,12$  detik, kelincahan  $11,76 \pm 0,61$  detik, dan power tungkai  $49,39 \pm 4,24$  cm. Berdasarkan hasil analisis data konversi nilai yang diperoleh; a. Tidak ada satupun pemain FKB yang berkategori Baik Sekali dan Baik, b. Kategori Cukup ada 6 pemain (33,33%), c. Kategori Kurang ada 10 pemain (55,56%), d. Kategori Sangat Kurang ada 2 pemain (11,11%).

**Kata Kunci:** profil, futsal, kondisi fisik, Futsal Kota Bandung

### ABSTRACT

Physical ability for a futsal player is a requirement for displaying his performance. The purpose of this study was to identify the level of physical condition in Futsal Kota Bandung (FKB) players. The method used descriptive. The population of this study was 18 people from FKB. This research instrument consisted of six test items: Modified Sit and Reach, Sit-Up, Shuttle Run, 20 m sprint, Bleep Test and Vertical Jump. Result in this study an average age of  $22.57 \pm 2.40$  years, body weight  $60.94 \pm 4.48$  kg, height  $168.61 \pm 3.94$  cm, and body mass index  $21.44 \pm 1.44$  %. The average  $VO_2 \max$  for the players was  $48.74 \pm 5.18$  ml/kg/min, flexibility  $24.94 \pm 13$  cm, endurance of the abdominal muscles  $82.61 \pm 14$  times, speed  $3.14 \pm 0.12$  seconds, agility  $11.76 \pm 0.61$  seconds, and leg power  $49.39 \pm 4.24$  cm. Based on the results of the analysis of conversion data values obtained; a. There is no FKB player that is categorized Very Good and Good, b. There are 6 players in the fair category (33.33%), c. There are 10 players in poor category (55.56%), d. Very Poor category there are 2 players (11.11%).

**Keywords:** profile, futsal, physical condition, Futsal Kota Bandung

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas tubuh tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Olahraga sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Kegiatan ini biasanya dilakukan oleh semua kalangan, dimulai anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Olahraga juga merupakan aktifitas latihan fisik. Rothig (1972) dalam Iman Imanudin (2008:13) menyatakan bahwa: "Latihan yaitu semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga".

Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Ada tujuh pendukung prestasi puncak menurut Baurfeld dan Schrouter dalam Sidik (2008:2) yaitu: faktor eksternal diantaranya sistem; situasi kondisi kompetisi dan sarana prasarana latihan dan kompetisi. Selain itu ada pula faktor internal diantaranya fisik, teknik, taktik/strategi, psikis, dan konstitusi tubuh. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh

sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Sajoto dalam Sidik (2007: 51) mengatakan bahwa: “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pemain bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi”. Berkenaan dengan kondisi fisik tersebut, terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang dasar yaitu, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan.

Futsal berasal dari bahasa Spanyol, merupakan gabungan dari dua kata yaitu “*futbol* dan *sala*”. *Futbol* yang berarti sepakbola, dan *sala* yang berarti ruangan. Futsal merupakan sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan. Futsal sangat diminati oleh berbagai kalangan di zaman ini. Banyak orang-orang memainkan olahraga ini untuk prestasi maupun rekreasi. Futsal merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim masing-masing terdiri dari 5 orang pemain, salah satu diantaranya adalah penjaga gawang.

Di Indonesia futsal merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Liga Profesional Futsal di Indonesia pertama kali digelar pada tahun 2006. Gelaran ini diikuti oleh berbagai peserta dari seluruh Indonesia. Futsal Kota Bandung (FKB) merupakan tim futsal profesional yang populer dan menjadi kebanggaan masyarakat Bandung khususnya dan Jawa Barat pada umumnya. Tim FKB sudah terkenal di tingkat Nasional dan memiliki catatan prestasi. Prestasi tersebut diantaranya semifinalis, peringkat 3, dan runner-up. Akan tetapi FKB belum pernah

menjuarai gelaran Liga Futsal Profesional Indonesia.

Secara historis tim FKB menunjukkan catatan peningkatan prestasi setiap tahunnya. Prestasi tersebut tentunya tidak terlepas dari peran para official, pelatih dan pemain. Pemain futsal dituntut untuk memiliki fisik dan psikis yang prima, atau berada pada tingkat kondisi fisik yang baik sampai sangat baik. Ini dikarenakan durasi disetiap pertandingan futsal profesional yang menggunakan 2x20 menit waktu bersih, bisa mencapai kurang lebih satu sampai satu setengah jam. Selain itu karena Liga ini menggunakan sistem kompetisi penuh yang terdiri dari beberapa seri, menjadikan pula kompetisi ini berlangsung sangat panjang hingga menuntut para pemain untuk lebih bisa menjaga serta memelihara kondisi fisiknya selama kompetisi berlangsung.

Belum tercapainya prestasi maksimal oleh FKB pada gelaran Liga Futsal Profesional dan belum adanya gambaran kualitas kondisi fisik sebuah tim yang berlaga, maka peneliti menganggap penting untuk mengangkat masalah ini. Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan gambaran kondisi fisik dapat bermanfaat bagi tim Futsal Profesional maupun tim-tim daerah, sebagai bahan acuan untuk menghadapi *event* Kejuaraan Nasional maupun Liga Futsal Indonesia dimasa mendatang.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Untuk memperoleh data yang sesuai, maka dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Metode yang dimaksud untuk mengumpulkan data-data mengenai kondisi fisik para pemain.

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah pemain Futsal Kota Bandung yang berjumlah 18 orang, terdiri dari 3 kiper, 5 anchor, 7 flank, dan 3 pivot. Teknik pengambilan sampel yang peneliti laksanakan adalah sampling jenuh, karena dalam populasi tersebut semua populasi dijadikan sampel (Riduwan, 2005). Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang sesuai dengan buku Tes dan Pengukuran Keolahragaan (Nurhasan:2007) meliputi: Fleksibilitas (*The Modified Sit and Reach Test*), Power tungkai (*Vertical Jump*), Speed (Lari Sprint 20 Meter), Kelincahan (*Shuttle Run 8 meter x 5*) dan Daya Tahan: a. Otot perut (*Sit Up*), b. *Cardiovascular (VO2Max bleep test)*.

**Tabel 1 Parameter Kondisi Fisik Pemain Futsal Indonesia**

KATEGORI	Sit & Reach (cm)	Sit Up 2' (kali)	Bleep Test (ml/kg/min)
Sangat Baik	≥ 40	≥ 132	≥ 56
Baik	31-39	110-131	51-55
Cukup	21-30	87-109	46-50
Kurang	17-20	76-86	42-45
Sangat Kurang	≤ 16	≤ 75	≤ 41

KATEGORI	Lari 20 m (detik)	Shuttle Run 8mx5 (detik)	Vertical Jump (cm)
Sangat Baik	≤ 2,99	≤ 10,36	≥ 60
Baik	3,04-3,00	10,88-10,37	54-59
Cukup	3,16-3,05	11,93-10,89	49-53
Kurang	3,28-3,17	12,98-11,94	46-48
Sangat Kurang	≥ 3,28	≥ 12,98	≤ 45

**Tabel 2 Penentuan kategori kondisi fisik secara umum (Cholil, 2009)**

Rentang Skor	Kategori Kemampuan
--------------	--------------------

9,6 – 10	Sangat Baik
8,0 – 9,5	Baik
6,0 – 7,9	Cukup
4,0 – 5,9	Kurang
2,0 – 3,9	Sangat Kurang

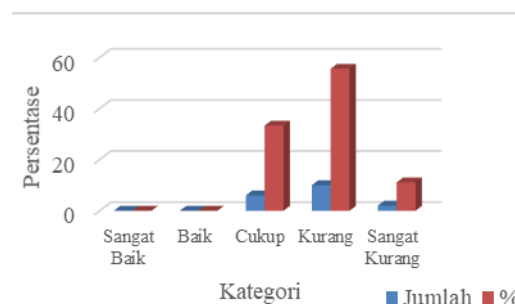
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapat rata-rata usia  $22,57 \pm 2,40$  tahun, berat badan  $60,94 \pm 4,48$  kg, tinggi badan  $168,61 \pm 3,94$  cm, dan indeks massa tubuh  $21,44 \pm 1,44$  % yaitu berada dalam kategori normal. Rata-rata  $VO_2 max$  para pemain sebesar  $48,74 \pm 5,18$  ml/kg/min berada dalam kategori cukup. Level dan balikan pengukuran bleep test yang dilakukan para pemain dikonversikan ke dalam hasil  $VO_2 max$ . Rata-rata  $VO_2 max$  para pemain sebesar  $48,74 \pm 5,18$  ml/kg/min berada dalam kategori cukup. Menunjukkan kemampuan daya tahan kardiovaskular atau tingkat kebugaran pemain. semakin tinggi kebugarannya, ia akan mampu bermain atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Terlebih futsal merupakan olahraga *intermittent* yang menjadikan tuntutan tinggi dalam fisik, teknik, dan taktik pada pemainnya (Barbero, J. C., dkk. 2008). Pemain futsal setidaknya harus memiliki  $VO_2 max$  minimal 50-55 ml/kg/min untuk berlaga di level professional (Castagna, dkk). Daya tahan otot perut yang dihasilkan pemain rata-rata  $82,61 \pm 14$  kali, termasuk dalam kategori kurang. Daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemauan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai pemulihan yang cepat (Pesurney, 2007).

Fleksibilitas yang dihasilkan oleh para pemain rata-rata  $24,94 \pm 13$  cm, termasuk dalam kategori cukup. Seseorang yang memiliki fleksibilitas yang baik akan mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastik (Hasono, 1988). Seorang pemain harus memiliki fleksibilitas yang baik, agar tidak mengalami kesulitan dalam melakukan pergerakan. Selain itu, tentu saja akan menjadikan efisiensi gerak bagi pemain. Kecepatan yang dihasilkan rata-rata  $3,14 \pm 0,12$  detik, termasuk dalam kategori cukup. Kelincahan yang dihasilkan rata-rata  $11,76 \pm 0,61$  detik, berada dalam kategori cukup. Komponen kecepatan dan kelincahan ini tidak kalah penting harus dimiliki seseorang pemain futsal, selain untuk menghasilkan laju tubuh yang cepat dalam mengejar bola, tetapi juga dalam mencari posisi dalam permainan. Dikaitkan dengan luas lapangan futsal yang lebih kecil bila dibandingkan dengan lapangan sepak bola, pemain dituntut harus memiliki kelincahan untuk dapat melakukan gerakan-gerakan tubuh yang cepat dalam mengubah arah agar dapat melewati pemain lawan dan penjagaan yang ketat dengan ruang gerak yang sangat terbatas.

Power tungkai yang dihasilkan para pemain rata-rata  $49,39 \pm 4,24$  cm, termasuk dalam kategori cukup. Permainan futsal juga memerlukan gerakan-gerakan yang eksplosif dan dinamis. Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 1988). Dalam permainan futsal power tungkai sangat diperlukan karena akan berpengaruh pada kualitas gerakan yang baik untuk berlari, bergerak secara eksplosif, passing, dan shooting. Latihan power penting

untuk dilakukan karena akan membantu pemain untuk memperbaiki kemampuannya untuk melesatkan umpan dan tendangan yang keras (Scheunemann, 2009).



Gambar 1 Sebaran Hasil Konversi Kondisi Fisik Pemain

Secara umum tingkat kondisi fisik pemain tergolong dalam kategori Kurang (55,6%). Hal ini terjadi karena kondisi fisik dipengaruhi juga oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti keturunan, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktivitas sehari-harinya. Sedangkan faktor yang mempengaruhi prestasi diantaranya adalah fisik, teknik, taktik, mental dan konstitusi tubuh. Tentunya dengan melihat kondisi seperti ini maka harus dicari solusi dari permasalahan tersebut supaya tingkat kondisi fisik pemain demi peningkatan prestasi di tingkat Nasional maupun di tingkat Internasional. Meninjau statusnya sebagai pemain profesional, maka kondisi fisik tersebut dirasa perlu ditingkatkan lagi, terutama komponen-komponen kondisi fisik yang dirasa kurang agar bisa pencapaian prestasi yang lebih tinggi dikemudian hari. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap kegiatan manusia (Giriwijoyo, 2007)

Faktor kondisi fisik sangat penting peranannya terhadap pencapaian prestasi seorang pemain atau tim. Hal ini perlu karena untuk menghadapi kompetisi yang jadwalnya padat, diharapkan dengan kondisi fisik yang prima pemain masih bisa melakukan tugasnya dengan baik yang akan menunjang terhadap tercapainya suatu prestasi. Maka dari itu program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang, dan dilaksanakan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kebugaran jasmani, dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan. Kondisi fisik sangat menunjang pemain dalam bertanding, sehingga dalam pertandingan pemain tidak mengalami kelelahan yang berarti dan akan terhindar dari cedera yang dapat mengganggu penampilannya. Penelitian lebih lanjut sangat dimungkinkan, dengan pengetesan kondisi fisik yang lebih spesifik terhadap karakteristik cabang futsal dengan sampel yang lebih luas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah untuk hasil tes kondisi fisik pemain tim Futsal Kota Bandung terdapat 6 pemain yang termasuk dalam kategori Cukup dengan persentase 33,33%, 10 pemain yang termasuk dalam kategori Kurang dengan persentase 55,56% dan 2 pemain yang termasuk dalam kategori Sangat Kurang dari 18 pemain yang mengikuti tes.

Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran terhadap tingkat kondisi fisik pemain, sehingga pelatih dapat terus meningkatkan kemampuan bermain dan fisik pemain. Bagi para pemain disarankan untuk selalu menjaga kondisi fisiknya di luar

program latihan yang diberikan pelatih agar tercapai prestasi yang optimal pada event yang akan diikuti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barbero-Alvarez, JC, Soto, VM, Barbero-Alvarez, V, and Granda-Vera, J. Match analysis and heart rate of Futsal players during competition. *J Sports Sci* 26: 63–73, 2008.
- Castagna, C., D'Ottavio, S., Vera, J., Alvarez, J. (2008). Match demands of professional futsal: A case study. *J Sci. Med. Sport*, 12: 490-494
- Cholil, D. H. (2009) *Tes Kemampuan Komponen Fisik Dasar Cabang-Cabang Olahraga*. Bandung : FPOK UPI
- Griwijoyo, S. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : FPOK UPI.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Imanudin, Iman. (2008). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI.
- Nurhasan & Hasanudin, D. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI
- Pesurnay. P.L dan Zafar S. (2007). *Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi Se-Indonesia*. Bandung : FPOK UPI.
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Muda*. Bandung : Alfabeta
- Scheunemann, Timo (2009). *Futsal For Winners*. Malang : Dioma

*Agung Dwi Juniarsyah*

Sidik, D. J. Dkk (2007). *Modul Metodologi  
Kepeleatihan Olahraga*. Bandung:  
FPOK UPI