

## GAMBARAN KONDISI FISIK TIM FUTSAL PUTRA PRA PORPROV KABUPATEN SUMENEP TAHUN 2022

**Agustia Indra Wahyu**

S1- Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
agustia.18096@mhs.unesa.ac.id

**Indra Himawan Susanto**

S1- Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
Indrasusanto@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Olahraga futsal mengharuskan semua pemainnya berada dalam kondisi fisik yang prima untuk mendukung performanya dalam upaya mencapai prestasi. Karena sebagai apapun teknik dan taktik seorang pemain namun tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima, maka teknik dan taktik yang dimiliki tidak akan keluar dengan maksimal saat berada di lapangan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh pemain tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 dengan jumlah 17 atlet. Data dikumpulkan dengan melakukan tes dan pengukuran. Hasil penelitian gambaran kondisi fisik tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 yaitu indeks massa tubuh (IMT) termasuk dalam kategori normal dengan persentase sebesar 100%. Kecepatan termasuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 47,05%. Kelincahan termasuk dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 64,70%. Daya tahan termasuk dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 52,94% dan kondisi fisik termasuk dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 52,94%. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan dapat menambah motivasi pemain untuk menjaga atau bahkan meningkatkan kondisi fisiknya dan bagi pelatih dapat menjadi acuan dalam membuat program latihan yang efektif sehingga tercipta atlet yang berkualitas dan mencapai prestasi yang diinginkan.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Futsal, PORPROV

### **Abstract**

*Futsal requires all players to be in excellent physical condition to support their performance in an effort to achieve achievement. Because no matter how good a player's techniques and tactics are but they are not supported by excellent physical conditions, the techniques and tactics that are owned will not come out optimally while on the field. This study was conducted with the aim of knowing the physical condition of the pre-porprov male futsal team players in Sumenep Regency in 2022. The research method used in this study was quantitative with a descriptive approach. The population in this study were all players of the pre-porprov men's futsal team in Sumenep Regency in 2022 with a total of 17 athletes. Data were collected by conducting tests and measurements. The results of the study describe the physical condition of the pre-porprov men's futsal team in Sumenep Regency in 2022, namely the body mass index (BMI) is included in the normal category with a percentage of 100%. Speed is included in the good category with a percentage of 47.05%. Agility is included in the sufficient category with a percentage of 64.70%. Endurance is included in the sufficient category with a percentage of 52.94% and physical condition is included in the sufficient category with a percentage of 52.94%. Based on these results, it is hoped that it can increase the motivation of players to maintain or even improve their physical condition and for coaches it can be a reference in making effective training programs so as to create quality athletes and achieve the desired achievements.*

**Keywords:** Physical Condition, Futsal, PORPROV

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan gabungan dari dua kata yang berasal dari bahasa spanyol yaitu *futbol* yang mempunyai arti permainan sepak bola dan *sala* yang mempunyai arti dalam ruangan. Maka futsal dapat diartikan permainan sepakbola dalam ruangan. Pada tahun 1930 di Montevideo Uruguay, FIFA yang merupakan badan tertinggi sepakbola dunia secara resmi menyatakan bahwa untuk pertama kalinya futsal dimainkan. Saat itu, Juan Carlos Ceriani menyelenggarakan pertandingan sepakbola dengan masing-masing tim terdiri dari 5 pemain sebagai ajang kompetensi bagi remaja (Aswadi et al., 2015).

Futsal merupakan olahraga yang berbentuk permainan menggunakan bola yang dimainkan di lapangan dengan ruangan atau area tertutup. Permainan futsal dan sepakbola memiliki beberapa perbedaan tidak begitu jauh yaitu pada jumlah pemain inti yang bermain, ukuran lapangan, ukuran bola, ukuran gawang, waktu bermain dan aturan permainan (Aji Litardiansyah & Hariyanto, 2020).

Futsal termasuk olahraga yang dinamis karena mengharuskan semua pemainnya untuk selalu bergerak aktif mencari ruang kosong atau melakukan gerakan rotasi antar pemain dan membutuhkan keterampilan teknik yang mumpuni serta determinasi yang tinggi. Sebenarnya untuk teknik dasar futsal hampir sama dengan sepakbola, hanya saja memiliki perbedaan pada saat melakukan kontrol bola atau menahan bola. Di futsal, mengontrol bola harus menggunakan telapak kaki (*sole*) sedangkan dalam sepakbola menggunakan kaki bagian dalam. Mengontrol bola menggunakan telapak kaki (*sole*) lebih efektif dalam futsal sebab permukaan lapangan futsal yang keras dan rata menuntut para pemainnya untuk mengontrol atau menahan bola tidak jauh dari kaki. Hal ini dikarenakan pemain lawan dapat dengan mudah merebut bola di lapangan berukuran kecil jika bola berada jauh dari kaki pemain (Syafaruddin, 2019).

Futsal memiliki beberapa komponen yang harus dimiliki oleh setiap pemain yaitu teknik, fisik, taktik dan mental. Teknik dasar adalah keterampilan atau gerakan dasar yang mudah dan sederhana tetapi harus dimiliki oleh setiap pemain sebelum melakukan gerakan yang kompleks dan sulit. Di dalam olahraga futsal teknik dasar merupakan komponen harus dikuasai dengan baik, karena para pemain harus bergerak cepat ketika membawa bola, intensitas tinggi, memiliki skema dan taktik menyerang dan bertahan yang teratur. Berdasarkan karakteristik tersebut, maka olahraga futsal

memerlukan keterampilan penguasaan teknik dasar bermain futsal yang bagus. Keterampilan teknik dasar bermain futsal tersebut yaitu; mengumpan atau mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menahan bola (*control*), menyundul bola (*heading*) dan menembak bola (*shooting*) (Raibowo et al., 2021).

Olahraga futsal juga mengharuskan semua pemain berada dalam kondisi fisik yang prima untuk mendukung performanya dalam upaya mencapai prestasi. Karena sebagus apapun teknik dan taktik seorang pemain namun tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima, maka teknik dan taktik yang dimiliki tidak akan keluar dengan maksimal saat berada di lapangan (Aji Litardiansyah & Hariyanto, 2020). Kemampuan fisik adalah kesanggupan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan stamina, ketangkasan, kekuatan dan keterampilan yang sejenisnya. Berikut merupakan beberapa komponen kondisi fisik yaitu kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*) (Purnomo, 2019). Kondisi fisik khusus yang paling dibutuhkan dalam olahraga futsal antara lain; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan daya tahan (*endurance*).

Daya tahan (*endurance*) adalah kesanggupan tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga tanpa mengalami kelelahan dalam jangka waktu yang lama. Setiap pemain harus mempunyai tingkat daya tahan yang baik, karena pemain harus mampu mengeluarkan seluruh kemampuan yang dimiliki dengan maksimal dalam jangka waktu yang cukup lama. Para pemain juga harus memiliki kecepatan (*speed*). Peran kecepatan diperlukan ketika melakukan umpan pendek, umpan terobosan, merebut bola dari lawan, dan proses transisi saat menyerang dan bertahan. Selanjutnya, juga dibutuhkan kelincahan (*agility*). Kelincahan sangat berperan ketika menggiring bola melewati lawan untuk menciptakan peluang mencetak gol lebih besar (Maliki et al., 2017).

Kabupaten Sumenep merupakan salah satu Kabupaten yang selalu ikut serta dalam ajang porprov yang dilaksanakan 1 kali dalam 2 tahun. Sumenep selalu mengikut sertakan wakil terbaiknya dalam beberapa cabang, salah satunya cabang olahraga futsal. Tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep merupakan tim yang dibentuk melalui beberapa tahapan seleksi untuk mewakili Kabupaten Sumenep

di ajang pra porprov tahun 2022. Dari seleksi tersebut, terpilih 15 orang pemain dan 2 orang kiper. Tim futsal Kabupaten Sumenep memiliki jadwal latihan 3 kali pertemuan dalam 1 minggu yaitu di hari selasa, rabu dan sabtu.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih, tim futsal Kabupaten Sumenep pada bulan November tahun 2021 mengikuti turnamen antar Asosiasi Futsal Kabupaten (AFKAB) di kota Kediri. Hasilnya, tim futsal Kabupaten Sumenep mengalami kekalahan dari tim futsal Kabupaten Tuban. Menurut analisa pelatih, kekalahan tersebut disebabkan karena kondisi fisik pemain yang kurang prima sehingga menyebabkan tehnik dan taktik yang di intruksikan oleh pelatih tidak berjalan dengan sesuai arahan. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik yang prima memberikan kontribusi untuk terciptanya kesinambungan antara keterampilan teknik, taktik dan mental yang dimiliki para pemain. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti mengenai kondisi fisik para pemain. Data kondisi fisik para pemain dapat diperoleh dengan cara melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik pemain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022. Selain itu, data hasil dari penelitian ini juga dapat membantu pelatih dan staf pelatih untuk mengetahui kondisi fisik pemain mana yang prima dan yang kurang prima (buruk) sehingga dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik pemainnya atau mengatur waktu bermain yang relevan sesuai kondisi fisik masing-masing pemain. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin mengajukan judul penelitian tentang “Gambaran Kondisi Fisik Tim Futsal Pra Porprov Kabupaten Sumenep Tahun 2022”.

## METODE

Berdasarkan jenis penelitian, penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsika kondisi fisik tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menjabarkan atau menggambarkan secara sistematis, akurat dan apa adanya mengenai peristiwa tertentu (Maksum, 2012).

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang mempunyai karakteristik, ruang lingkup dan waktu yang ditentukan oleh peneliti (Winarno,

2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 sebanyak 17 orang. Berdasarkan penggunaan subjek penelitian dan jumlah populasi, penelitian ini termasuk dalam penelitian populasi karena menurut Suharsimi Arikunto (2010) jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semua, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20- 25% atau lebih.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang dipakai untuk memudahkan pekerjaan peneliti dalam mengumpulkan data dan memperoleh hasil yang akurat (Winarno, 2013). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Data penelitian diambil dengan melakukan pengukuran pada masing-masing sampel yang sudah ditentukan.

Dari hasil tes dan pengukuran tersebut akan diolah menggunakan teknik statistik deskriptif dengan bantuan program komputer SPSS (Statistical Package for the Social Science) versi 23.0. Statistik deskriptif merupakan jenis analisis statistik dengan maksud untuk mendeskripsikan atau menggambarkan sifat-sifat sampel atau populasi (Winarno, 2013).

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2022 pada saat proses latihan tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep. Lokasi penelitian dilaksanakan di Lap. Jipex Teen Sumenep. Sampel penelitian melakukan tes dan pengukuran sesuai instrumen yang sudah ditentukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap seluruh sampel, diperoleh hasil sebagai berikut:

#### 1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Dari pengukuran tinggi badan dengan menggunakan alat mikrotoa dan berat badan menggunakan alat timbangan badan yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang akan ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Hasil Indeks Massa Tubuh**

No	Mean	Max	Min	SD
1	21,35	23,24	19,83	0,94

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat dilihat hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 adalah nilai rata-rata 21,35 Kg/m<sup>2</sup>, nilai terbesar 23,24 Kg/m<sup>2</sup> sedangkan nilai

terkecil 19,83 Kg/m<sup>2</sup> dan standar deviasi sebesar 0,94. Tabel persentase hasil indeks massa tubuh (IMT) atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 yaitu sebagai berikut:

**Tabel 2. Persentase Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT)**

No	Kategori	IMT	Frekuensi	Persentase
1	Kurus Tingkat Ringan	<17,0	0	0%
2	Kurus Tingkat Berat	17,0-18,5	0	0%
3	Normal	>18,5-25,0	17	100%
4	Gemuk Tingkat Ringan	>25,0-27,0	0	0%
5	Gemuk Tingkat Berat	>27,0	0	0%
Total				100%

Berdasarkan tabel 2. di atas dapat dilihat frekuensi dan persentase indeks massa tubuh atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022. Sebanyak 17 atlet memiliki indeks massa tubuh termasuk dalam kategori normal. Berdasarkan tabel di atas dinyatakan bahwa indeks massa tubuh seluruh atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 berada dalam kategori normal dengan persentase sebesar 100%.

## 2. Kecepatan

Dari pengukuran kecepatan pemain yang dilakukan dengan menggunakan tes lari dengan jarak 30 meter, diperoleh hasil yang akan ditunjukkan pada tabel berikut :

**Tabel 3. Hasil Tes Kecepatan**

No	Mean	Max	Min	SD
1	4,11	4,62	3,55	0,28

Berdasarkan tabel 3. diatas dapat dilihat hasil tes dan pengukuran kecepatan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 adalah nilai rata-rata 4,11 detik, nilai tercepat 3,55 detik sedangkan nilai terlama 4,62 detik dan standar deviasi sebesar 0,28. Tabel persentase hasil kecepatan atlet tim futsal putra pra porprov

Kabupaten Sumenep tahun 2022 yaitu sebagai berikut :

**Tabel 4. Persentase Hasil Tes Kecepatan**

No	Kategori	Interval (Detik)	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	<4,0	5	29,41%
2	Baik	4,0-4,2	8	47,05%
3	Cukup	4,3-4,4	2	11,76%
4	Kurang	4,5-4,6	2	11,76%
5	Sangat Kurang	>4,6	0	0%
Total				100%

Berdasarkan tabel 4. di atas dapat dilihat frekuensi dan persentase hasil tes kecepatan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022. Sebanyak 5 atlet memiliki kecepatan berada dalam kategori sangat baik dengan persentase 29,41%, sebanyak 8 atlet memiliki kecepatan berada dalam kategori baik dengan persentase 47,05%, sebanyak 2 atlet memiliki kecepatan berada dalam kategori cukup dengan persentase 11,76%, dan sebanyak 2 atlet memiliki kecepatan berada dalam kategori kurang dengan persentase 11,76%. Berdasarkan tabel di atas dapat dinyatakan bahwa kecepatan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 dominan berada dalam kategori baik dengan sebanyak 8 atlet dan persentase sebesar 47,05%.

## 3. Kelincahan

Dari pengukuran kelincahan pemain yang dilakukan dengan menggunakan *illinois agility test*, diperoleh hasil yang akan ditunjukkan pada tabel berikut :

**Tabel 5. Hasil Tes Kelincahan**

No	Mean	Max	Min	SD
1	16,65	18,76	15,63	0,78

Berdasarkan tabel 5. diatas dapat dilihat hasil tes dan pengukuran kelincahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 adalah nilai rata-rata 16,65 detik, nilai tercepat 15,63 detik sedangkan nilai terlama 18,76 detik dan standar deviasi sebesar 0,78. Tabel persentase hasil kelincahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 yaitu sebagai berikut :

**Tabel 6. Persentase Hasil Tes Kelincahan**

No	Kategori	Interval (Detik)	Frekuensi	Persentase
----	----------	------------------	-----------	------------



1	Sangat Baik	<15,2	0	0%
2	Baik	15,2-16,1	5	29,41%
3	Cukup	16,2-18,1	11	64,70%
4	Kurang	18,2-18,3	0	0%
5	Sangat Kurang	>18,3	1	5,88%
Total			100%	

Berdasarkan tabel 6. di atas dapat dilihat frekuensi dan persentase hasil tes kelincihan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022. Sebanyak 5 atlet memiliki kelincihan berada dalam kategori baik dengan persentase 29,41%, sebanyak 11 atlet memiliki kelincihan berada dalam kategori cukup dengan persentase 64,70%, dan sebanyak 1 atlet memiliki kelincihan berada dalam kategori sangat kurang dengan presentase 5,88%. Berdasarkan tabel di atas dapat dinyatakan bahwa kelincihan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 dominan berada dalam kategori cukup dengan sebanyak 11 atlet dan persentase sebesar 64,70%.

#### 4. Daya Tahan

Dari pengukuran daya tahan pemain yang dilakukan dengan menggunakan *multistage fitness test*, diperoleh hasil yang akan ditunjukkan pada tabel berikut :

**Tabel 7. Hasil Tes Daya Tahan**

No	Mean	Max	Min	SD
1	43,52	52,5	38,5	4,36

Berdasarkan tabel 7. diatas dapat dilihat hasil tes dan pengukuran daya tahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 adalah nilai rata-rata 43,52 ml/kg/min, nilai terbesar 52,5 ml/kg/min sedangkan nilai terkecil 38,5 ml/kg/min dan standar deviasi sebesar 4,36. Tabel persentase hasil daya tahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 yaitu sebagai berikut :

**Tabel 8. Persentase Hasil Tes Daya Tahan**

No	Kategori	Interval (ml/kg/min)		Frekuensi	Persentase
		13-19th	20-29th		
Total					100%

1	Sangat Baik	51.0-55.9	46.5-52.4	3	17,64 %
2	Baik	45.2-50.9	42.5-46.4	5	29,41 %
3	Cukup	38.4-45.1	36.5-42.4	9	52,94 %
4	Kurang	35.0-38.3	33.0-36.4	0	0%
5	Sangat Kurang	<35.0	<33.0	0	0%
Total				100%	

Berdasarkan tabel 8. di atas dapat dilihat frekuensi dan persentase hasil tes daya tahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022. Sebanyak 3 atlet memiliki daya tahan berada dalam kategori sangat baik dengan persentase 17,64%, sebanyak 5 atlet memiliki daya tahan berada dalam kategori baik dengan persentase 29,41%, dan sebanyak 9 atlet memiliki daya tahan berada dalam kategori cukup dengan presentase 52,94%. Berdasarkan tabel di atas dapat dinyatakan bahwa daya tahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 dominan berada dalam kategori cukup dengan sebanyak 9 atlet dan persentase sebesar 52,94%.

#### 5. Kondisi Fisik

Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tes yang sudah dilakukan oleh para pemain, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai T-Score. Setelah semua data sudah dirubah ke dalam T-Score, dari ketiga item tes tersebut dijumlahkan dan dimasukkan ke dalam rumus pengkategorian untuk menentukan kategori kondisi fisik tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022.

**Tabel 9. Persentase Hasil Kondisi Fisik**

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	$X \geq 169,59$	0	0%
2	Baik	$156,53 \leq X \leq 169,59$	0	0%
3	Cukup	$143,47 \leq X \leq 156,53$	17	100%
4	Kurang	$130,41 \leq X \leq 143,47$	0	0%
5	Sangat Kurang	$X \leq 130,41$	0	0%
Total				100%

Berdasarkan tabel 9. di atas dapat dilihat hasil kondisi fisik keseluruhan tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep berada dalam kategori cukup.

## **Pembahasan**

Setelah memperoleh hasil dari tes dan pengukuran tingkat kondisi fisik atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022, maka peneliti akan memberikan pembahasan mengenai hasil dari penelitian yang sudah dilakukan. Berikut merupakan pembahasan mengenai hasil tes dan pengukuran yang sudah dilakukan

### **1. Indeks Massa Tubuh (IMT)**

Futsal merupakan olahraga yang para pemainnya dituntut untuk memiliki indeks massa tubuh yang proporsional. Indeks massa tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk mengetahui proporsi berat badan yang ideal dan menentukan status gizi serta memprediksi seberapa tinggi risiko terhadap gangguan kesehatan yang ada pada tubuh seseorang (Mahfud et al., 2020). Cara untuk memperoleh nilai dari indeks massa tubuh (IMT) seseorang dapat dihitung dengan membagi antara berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (Dhara & Chatterjee, 2015).

Departemen gizi dan kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (2010) mengatakan indeks massa tubuh dapat dijadikan untuk mengetahui proporsi badan (gemuk, normal, kurus) dan sebagai indikator dalam menentukan status gizi seseorang. Melalui pengukuran indeks massa tubuh, maka seseorang dapat mengetahui apakah berat badannya termasuk dalam kategori normal, gemuk, atau kurus.

Adapun persentase hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) sebesar 100% masuk dalam kategori normal, yang berarti seluruh atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 mempunyai komposisi tubuh yang ideal dan proporsional.

Karakteristik antropometrik, komposisi dan massa tubuh berkontribusi terhadap kinerja atlet pada saat latihan maupun pertandingan (Popovic et al., 2014). Pengukuran indeks massa tubuh (IMT) juga mempunyai peranan sebagai alat ukur untuk menentukan status gizi. Oleh karena itu, harus tercipta kesinambungan antara asupan makanan bergizi yang baik dengan latihan yang terprogram sehingga dapat meningkatkan kualitas dan prestasi atlet.

### **2. Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan gerak menempuh jarak tertentu khususnya jarak pendek, dalam waktu yang secepat-cepatnya dan sesingkat-singkatnya (Supian, 2014). Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan seorang atlet untuk berpindah dari tempat awal ke tempat yang dituju dengan kecepatan maksimum atau melakukan suatu gerakan dengan kecepatan maksimum (Kartal, 2016). Dari konsep dasar tersebut, maka kecepatan dibagi menjadi dua macam yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang ketika menerima rangsangan untuk bereaksi dengan cepat. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dengan cepat dalam waktu yang singkat (Matitaputty, 2019).

Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam bermain futsal. Hal itu dikarenakan dalam permainan futsal kecepatan sangat menunjang kinerja seorang pemain seperti pada saat melakukan pergerakan tanpa bola atau melakukan rotasi antar pemain untuk membuka ruang ketika proses menyerang ke daerah lawan, melakukan transisi dari bertahan ke menyerang juga sebaliknya dari menyerang ke bertahan, menggiring bola dan mengejar atau merebut bola dari lawan (Yusup, N & Bulqini, A, 2019).

Adapun persentase kecepatan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022. Sebanyak 5 atlet memiliki kecepatan berada dalam kategori sangat baik dengan persentase 29,41%, sebanyak 8 atlet memiliki kecepatan berada dalam kategori baik dengan persentase 47,05%, sebanyak 2 atlet memiliki kecepatan berada dalam kategori cukup dengan persentase 11,76%, dan sebanyak 2 atlet memiliki kecepatan berada dalam kategori kurang dengan persentase 11,76%. Berdasarkan hasil di atas dapat dinyatakan bahwa kecepatan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 dominan berada dalam kategori baik dengan persentase sebesar 47,05% sebanyak 8 atlet.

Tingkat kemampuan kecepatan yang dimiliki seorang pemain pasti dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu: kekuatan (kemampuan dalam mengatasi beban), konsentrasi, elastisitas otot, waktu reaksi dan kemauan (Bompa dalam Sukadiyanto, 2005:109). Terdapat beberapa komponen pendukung yang

dapat ditingkatkan juga untuk memperbesar kecepatan lari seperti fleksibilitas, daya tahan anaerobik, koordinasi gerakan, power otot dan keterampilan tehnik lari (Sasmita, 2015).

Kecepatan atlet dapat ditingkatkan melalui latihan khusus yang fokusnya pada peningkatan kecepatan. Latihan merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan secara berulang dan teratur untuk meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik supaya pada saat melakukan aktifitas olahraga dapat memberikan penampilan yang terbaik dan maksimal. Latihan yang terprogram dan terstruktur dilakukan sebagai upaya untuk mencapai tujuan latihan (Matitaputty, 2019). *interval sprint, acceleration sprint, sprint training*, dan *hallow sprint* merupakan latihan yang diyakini dapat meningkatkan kecepatan pemain (CHABIBI ARIF, 2017). Jika dilatih dengan terprogram dan terstruktur, maka kecepatan para atlet akan mengalami peningkatan sehingga kinerja pemain di lapangan lebih maksimal.

### 3. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada kondisi yang dihadapi dengan keseimbangan tubuh tetap terjaga (Widodo, 2010). Kelincahan juga dapat diartikan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mempertahankan dan mengendalikan posisi tubuh pada saat melakukan gerakan yang cepat dan mengubah arah sebagai respon terhadap rangsangan yang diterima (Gortsila, 2013). Dalam permainan futsal, semua pemain harus memiliki kelincahan yang bagus untuk mendukung performa bermainnya ketika di lapangan. Dengan kelincahan yang bagus, pemain dapat memberikan kontribusi untuk tim dan mengeluarkan performa terbaik ketika bertanding seperti kelincahan dalam menggiring atau membawa bola untuk melewati lawan, menjaga pergerakan lawan dan mencari ruang kosong agar bisa menciptakan peluang mencetak gol (Hadwi Prihatanta, 2016).

Adapun persentase kelincahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022. Sebanyak 5 atlet memiliki kelincahan berada dalam kategori baik dengan persentase 29,41%, sebanyak 11 atlet memiliki kelincahan berada dalam kategori cukup dengan persentase 64,70%, dan sebanyak 1 atlet memiliki kelincahan berada dalam kategori sangat kurang

dengan presentase 5,88%. Berdasarkan hasil di atas dapat dinyatakan bahwa kelincahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 dominan berada dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 64,70% sebanyak 11 atlet.

Menurut (Yuliawan & Sugiyanto, 2014) Kelincahan termasuk suatu gerakan yang kompleks, karena terdapat unsur-unsur lain yang mendukung kelincahan seseorang seperti kelentukan, koordinasi dan kecepatan yang semuanya harus bereaksi secara bersamaan. Kelincahan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kecepatan bereaksi, kemampuan dalam menguasai situasi dan mengendalikan gerakan secara mendadak.

Untuk meningkatkan kelincahan, maka atlet harus melakukan latihan yang konsisten serta fokusnya pada aspek kelincahan. Latihan yang dapat meningkatkan kelincahan yaitu seperti lari bolak-balik (*Shuttle Run*), lari zig-zag (*Zig-zag Run*), jongkok-berdiri (*Squat-Thrust*), lari huuf T (*T-Drill*) dan sejenis lainnya. (Brown & Ferrigno, 2005).

### 4. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga tanpa mengalami rasa kelelahan yang berarti dalam waktu yang lama (Didi Yudha Pranata, 2020). Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan daya tahan aerobik atau  $Vo_{2max}$  yang baik dari setiap pemainnya. Tinggi rendahnya daya tahan seseorang bergantung pada tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal. Semakin baik  $Vo_{2max}$  seseorang maka dapat dipastikan semakin baik pula kondisi fisiknya (Gumantan & Bagus, 2020).

Adapun persentase daya tahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022. Sebanyak 3 atlet memiliki daya tahan berada dalam kategori sangat baik dengan persentase 17,64%, sebanyak 5 atlet memiliki daya tahan berada dalam kategori baik dengan persentase 29,41%, dan sebanyak 9 atlet memiliki daya tahan berada dalam kategori cukup dengan presentase 52,94%. Berdasarkan hasil di atas dapat dinyatakan bahwa daya tahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 dominan berada dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 52,94% sebanyak 9 atlet.

Seseorang dapat dinyatakan mempunyai daya tahan atau VO2Max yang baik jika dapat melakukan aktivitas olahraga maupun latihan fisik dalam waktu lama dengan tempo yang semakin meningkat dan orang tersebut tidak mengalami rasa lelah sehingga dapat lanjut melakukan aktivitas lainnya (Didi Yudha Pranata, 2017). Faktor yang mempengaruhi kemampuan daya tahan seseorang dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu umur, jenis kelamin dan gen. Sedangkan untuk faktor eksternal yaitu latihan fisik, aktivitas yang dilakukan sehari-hari, merokok, keadaan kesehatan, kualitas istirahat, status hemoglobin, lemak tubuh, status gizi (IMT) dan asupan makanan bergizi (Anggraeni & Wirjatmadi, 2019).

Berdasarkan tes dan pengukuran yang telah dilakukan, hasil rata-rata daya tahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 berada dalam kategori cukup, hasil ini harus menjadi pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan sehingga dapat meningkatkan kualitas daya tahan atlet menjadi lebih baik bahkan sangat baik. latihan dengan intensitas tinggi, lari (*jogging*), fartlek (*speed play*), latihan interval (*interval training*) merupakan latihan yang disarankan untuk meningkatkan daya tahan (Hottenrott et al., 2012).

#### 5. Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya (Sajoto, 1988).

Kondisi fisik adalah elemen yang penting untuk mencapai prestasi. Salah satu hal yang wajib dimiliki setiap atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga secara optimal disebut kondisi fisik, kondisi fisik yang harus dikembangkan dan ditingkatkan harus sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing olahraga (Prima and Kartiko, 2021).

Dari penghitungan total tiap komponen kondisi fisik diperoleh hasil kondisi fisik keseluruhan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 berada dalam kategori cukup.

Menurut (Hanifan and Wisnu, 2022) faktor utama yang mempengaruhi sekaligus menjadi perhatian yang lebih dalam mencetak atlet berprestasi terutama pada atlet karate yaitu kondisi fisik, karena kondisi fisik akan mempengaruhi penampilan (*performance*), jika kondisi fisik atlet kurang baik maka penampilan yang dihasilkan tidak maksimal. ada beberapa Faktor yang memengaruhi kondisi fisik adalah: 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor gaya hidup sehat, 5) faktor lingkungan dan, 6) faktor makanan (Pujiyanto, 2015).

### PENUTUP

#### Simpulan

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang sudah dilakukan, maka kesimpulan yang ditarik dalam penelitian mengenai kondisi fisik atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep yaitu :

1. Indeks Massa Tubuh (IMT) atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 termasuk dalam kategori atau klasifikasi normal dengan persentase sebesar 100%.
2. Kecepatan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 termasuk dalam kategori atau klasifikasi baik dengan persentase sebesar 47,05%.
3. Kelincahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 termasuk dalam kategori atau klasifikasi cukup dengan persentase sebesar 64,70%.
4. Daya tahan atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 termasuk dalam kategori atau klasifikasi cukup dengan persentase sebesar 52,94%.
5. Kondisi fisik atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 termasuk dalam kategori atau klasifikasi cukup.

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian mengenai kondisi fisik atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022, maka peneliti ingin memberi beberapa saran harapannya dapat menjadi bahan pertimbangan yaitu :

1. Bagi atlet tim futsal putra pra porprov Kabupaten Sumenep tahun 2022 harus menjalankan semua program latihan yang telah dibuat oleh pelatih dengan serius untuk



mendapatkan hasil yang maksimal, menambah latihan secara individu sebagai latihan tambahan yang juga dapat menunjang tercapainya kondisi fisik yang bagus.

2. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam membuat program latihan yang lebih efektif. Pelatih juga harus menyesuaikan porsi latihan teknik, fisik dan taktik sehingga tercipta kondisi fisik atlet yang seimbang, kinerja pemain di dalam lapangan maksimal dan target yang diinginkan tercapai.
3. Dalam penelitian ini yang berjudul “Gambaran Kondisi Fisik Atlet Tim Futsal Putra Pra Porprov Kabupaten Sumenep Tahun 2022” masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu penelitian ini dapat dikembangkan dengan lebih baik lagi sehingga dapat memberikan informasi lebih banyak mengenai pentingnya kondisi fisik atlet untuk meraih prestasi dalam olahraga.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aji Litardiansyah, B., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 72–74.
- Anggraeni, L., & Wirjatmadi, R. B. (2019). Status Hemoglobin, Kebiasaan Merokok Dan Daya Tahan Kardiorespirasi (Vo2 Max) Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), 27–34.
- Aswadi, Amir, N., & Karimuddin. (2015). Penelitian Tentang Perkembangan Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 38–44. <http://www.jim.unsyiah.ac.id>
- CHABIBI ARIF, A. (2017). Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Indoor Hockey Tim Putra Sma Negeri 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Dhara, S., & Chatterjee, K. (2015). A Study of VO 2 max in Relation with Body Mass Index (BMI) of Physical Education Students. *Research Journal of Physical Education Sciences*, 3(6), 9–12. [www.isca.me](http://www.isca.me)
- Didi Yudha Pranata. (2017). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT VO2 MAX PEMAIN SEPAK BOLA STKIP BBG. *Penjaskesrek Journal*, IV(1), 64–69.
- Didi Yudha Pranata. (2020). Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Vo2 Max Pemain Futsal Bbg. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 134–146. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1014>
- Gortsila, E. (2013). Effect of Training Surface on Agility and Passing Skills of Prepubescent Female Volleyball Players. *Journal of Sports Medicine & Doping Studies*, 03(02), 3–8. <https://doi.org/10.4172/2161-0673.1000128>
- Gumantan, A., & Bagus, E. (2020). Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember. *Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM*, 1(2015), 1–9.
- Hadwi Prihatanta, A. R. D. dan. (2016). Hubungan Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Uny. *Medikora*, 14(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v14i2.7933>
- Hanifan, N. and Wisnu, H. (2022) ‘Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Karate Pada Masa Pandemi’, 10, pp. 7–11.
- Hottenrott, K., Ludyga, S., & Schulze, S. (2012). Effects of high intensity training and continuous endurance training on aerobic capacity and body composition in recreationally active runners. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 483–488. <http://www.jssm.org>
- Kartal, R. (2016). Comparison of Speed, Agility, Anaerobic Strength and Anthropometric Characteristics in Male Football and Futsal Players. *Journal of Education and Training Studies*, 4(7), 47–53. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i7.1435>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13. [https://www.researchgate.net/publication/341087537\\_ANALISIS\\_IMT\\_INDEKS\\_MASSA\\_TUBUH\\_ATLET\\_UKM\\_SEPAKBOLA\\_UNIVERSITAS\\_TEKNOKRAT\\_INDONESIA](https://www.researchgate.net/publication/341087537_ANALISIS_IMT_INDEKS_MASSA_TUBUH_ATLET_UKM_SEPAKBOLA_UNIVERSITAS_TEKNOKRAT_INDONESIA)
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepakbola klub persepu upgristahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2),

- 1–8.  
[http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendel\\_aolahraga/article/viewFile/1696/1405](http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendel_aolahraga/article/viewFile/1696/1405)
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Popovic, S., Bjelica, D., Jaksic, D., & Hadzic, R. (2014). Comparative study of anthropometric measurement and body composition between elite soccer and volleyball players. *International Journal of Morphology*, 32(1), 267–274.  
<https://doi.org/10.4067/S0717-95022014000100044>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Ejournal. Unesa. Ac. Id*, 9, 61-70.
- Pujianto, A. (2015) 'Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang', *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), pp. 38–42.
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341.  
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>
- Randa, G., Saripin, & Agust, K. (2016). the Relationship Between the Agility With Dribbling Skills in Leading the Ball At Club Football of Gempa Fc Pangean Districts Kuantan Singingi. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, X, 1–12.  
<https://www.goal.com/id/berita/daftar-juara-liga-jerman/oe64hvrzwlb21fgo7sxfnkog3>
- Sajoto, M. (1988). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. *Jakarta: Depdikbud*.
- Sasmita, R. A. (2015). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap. *Articel Journal*, 1–14.
- Supian, A. (2014). Kontribusi Kecepatan Lari dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Dribbling Bolabasket Pada Pemain Basket Putra SMKN 3 Banjarbaru. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 37–53.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).  
<https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).  
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Widodo, S. (2010). *Cara Mengembangkan Kecepatan Lari*.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154.  
<https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>
- Winarno, M. E. (2013). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang.