

ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET DI AKADEMI FUTSAL SEMARAPURA TAHUN 2024

Kadek Sukma Arijaya¹, Syarif Hidayat², Gede Eka Budi Darmawan³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Ganesha

¹sukma.arijaya@undiksha.ac.id

Abstract

Physical condition is very much needed in every athlete's achievement improvement. This is the basis that must be considered to achieve maximum achievement. This study aims to determine the level of physical condition of athletes at the Semarapura Futsal Academy located at Jalan Kenyeri V, Klungkung Regency, Bali. The type of this research is quantitative descriptive research. The subjects of this study were all athletes at the Semarapura Futsal Academy totaling 30 people, with an age range of 13-19 years. Data collection carried out in this study was by survey method, namely with test and measurement techniques. Data analysis used descriptive statistical analysis techniques which were presented in the form of percentages in tables and graphs. The research instrument used was the physical condition test of the Semarapura Futsal Academy Athletes, namely 1) leg muscle strength test (leg dynamometer), 2) cardiovascular endurance test (Multistage Fitness Test / MFT), 3) agility test (shuttle run), 4) flexibility test (sit and reach), and 5) balance test. The results of this study indicate that the physical condition profile of athletes at the Semarapura Futsal Academy in 2024 is mostly in the "sufficient" category of 73.3% (22 people), the "less" category of 16.7% (5 people), and the "good" category of 10% (3 people). The suggestion that researchers can give is that to obtain good physical condition for futsal athletes, a regular and planned training program is needed.

Keywords: *Physical condition, playing futsal, tests and measurements*

Abstrak

Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam setiap peningkatan prestasi atlet. Ini merupakan dasar yang harus diperhatikan untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Akademi Futsal Semarapura yang beralamat di Jalan Kenyeri V, Kabupaten Klungkung, Bali. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah seluruh atlet Akademi Futsal Semarapura yang berjumlah 30 orang, dengan rentang usia 13-19 tahun. Pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan metode survei yaitu dengan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase pada tabel dan grafik. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik Atlet Akademi Futsal Semarapura yaitu 1) tes kekuatan otot tungkai (*leg dynamometer*), 2) tes daya tahan kardiovaskular (*Multistage Fitness Test / MFT*), 3) tes kelincahan (*shuttle run*), 4) tes kelenturan (*sit and reach*), dan 5) tes keseimbangan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet di Akademi Futsal Semarapura pada tahun 2024 mayoritas masuk dalam kategori "cukup" sebesar 73,3% (22 orang), kategori "kurang" sebesar 16,7% (5 orang), dan kategori "baik" sebesar 10% (3 orang). Saran yang dapat peneliti berikan adalah untuk memperoleh kondisi fisik atlet futsal yang baik perlu adanya program latihan yang teratur dan terencana.

Kata kunci : Kondisi fisik, bermain futsal, tes dan pengukuran

Submitted: 2025-05-07	Revised: 2025-05-19	Accepted: 2025-05-27
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Futsal adalah jenis permainan olahraga yang di mana tujuan utamanya adalah untuk memenangkan suatu pertandingan dengan mencetak seberapa banyak gol ke gawang lawan dan mengantisipasi atau mencegah lawan mencetak gol. Dalam permainan ini, kita harus mematuhi aturan yang ditetapkan untuk permainan futsal. Futsal merupakan olahraga permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dalam permainan futsal aturan permainan, ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan dengan permainan sepak bola. Futsal dimainkan oleh lima (5) pemain dalam setiap tim, sementara sepak bola memiliki sebelas (11) pemain dalam setiap tim. FIFA memperketat aturan permainan futsal untuk memastikan fair play dan mencegah cedera pada pemain futsal.

Futsal juga dikenal sebagai "futbol sala" dalam bahasa Spanyol, adalah olahraga yang menyenangkan dan menghibur yang dimainkan di dalam ruangan. Futsal berasal dari sebuah kota

di Uruguay, lebih tepatnya di Montevideo. Selain itu, karena lapangan futsal lebih kecil dari pada lapangan sepak bola hampir tidak ada cela atau ruang untuk membuat kesalahan, olahraga futsal juga sangat dinamis (Kusuma dan Kardiawan, 2017). Ukuran lapangan pada olahraga futsal relatif kecil dibandingkan dengan ukuran yang digunakan pada cabang olahraga sepak bola. Standar nasional ukuran panjang lapangan futsal berkisar antara 25-42 meter dan lebar 16-25 meter. Di sisi lain, standar internasional panjang lapangan futsal berkisar antara 38-42 meter dan lebar 20-25 meter (Murhananto, 2008:12).

Saat ini, olahraga futsal telah menjadi permainan beregu yang sangat populer, bahkan menjadi permainan nasional di setiap negara di dunia. Olahraga futsal sangat berkembang karena ciri-cirinya yang memungkinkan pemain menunjukkan kemampuan mereka dengan leluasa sambil tetap mengikuti aturan permainan yang berlaku (Darmawan dkk., 2014). Untuk meningkatkan prestasi atlet, kondisi fisik sangat penting. Hal ini karena hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga mengandung unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan, dan gerak kompleks yang memerlukan perluasan gerak persendian. Faktor kondisi fisik menjadi sangat penting untuk meningkatkan kinerja atlet dalam olahraga futsal. Salah satu cara untuk meningkatkan kinerja adalah melalui latihan kondisi fisik yang direncanakan dengan baik, sistematis, dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dan kesegaran jasmani dari sistem tubuh untuk memungkinkan atlet mencapai hasil yang lebih baik dalam olahraga tersebut.

Olahraga futsal di Indonesia berkembang dengan cepat sehingga Indonesia dapat menyelenggarakan pertandingan futsal se-Asia di Jakarta pada tahun 2002. Pada saat itu, tim Nasional Futsal Indonesia pertama kali dibentuk seiring berjalannya waktu dan perkembangan olahraga futsal itu sendiri (Mulyono, 2017:6). Banyak orang di Indonesia yang menyukai olahraga futsal, bahkan ada banyak sekolah futsal atau akademi futsal dan banyaknya pertandingan yang diadakan.

Perkembangan futsal juga merambah ditingkat daerah-daerah khususnya di Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali. Meningkatkan prestasi olahraga terutama pada cabang olahraga futsal, Kabupaten Klungkung sudah menuju ke arah yang lebih baik dengan seringnya menyelenggarakan turnamen-turnamen futsal di Klungkung dengan tujuan kompetisi ini dapat meningkatkan kualitas pemain futsal. Dari kompetisi yang sering dilaksanakan banyak club-club atau Akademi futsal bermunculan salah satunya yaitu Akademi Futsal Semarapura. Permainan futsal, pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik guna menunjang permainan yang maksimal.

Akademi futsal merupakan program pendidikan non-formal yang bertujuan untuk menghasilkan pemain muda berbakat yang profesional di bidang futsal untuk bersaing di kompetisi nasional dan internasional. Salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah pembinaan olahraga. Ini bergantung pada pelatih, sumber daya, ilmu, dan dukungan seperti IPTEK keolahragaan serta sarana dan prasarana yang tersedia (Chandra, 2021). Akademi futsal sangat penting untuk mendukung pencapaian yang optimal karena memberi kesempatan kepada pemain futsal muda untuk ditemukan, dibina, dan dikembangkan. Puncak dari penampilan pemain atau atlet dalam suatu pertandingan atau perlombaan dikenal sebagai prestasi olahraga (Riansyah dkk., 2018). Dalam permainan futsal, apabila pemain memiliki kondisi fisik yang kurang baik, maka pemain akan kesulitan dalam melakukan gerakan. Pemain futsal harus melakukan lima latihan komponen kebugaran fisik yaitu latihan kekuatan otot tungkai, daya tahan kardiovaskular, kelincahan, kelenturan dan keseimbangan. Dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari, kondisi fisik seorang atlet sangat penting. Seorang atlet mampu melakukan aktivitas sehari-hari lebih lama daripada orang yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik (Zainul Arifin, Made Agus Dharmadi, 2023).

Akademi Futsal Semarapura merupakan Akademi yang berlokasi di Klungkung yang berdiri pada tanggal 3 Februari 2013. Awal mulanya club ini berdiri untuk membina Sekolah Sepak Bola, lalu seiring berjalannya waktu, Akademi Futsal Semarapura membuat latihan futsal, dikarenakan banyaknya turnamen futsal yang diselenggarakan di kabupaten Klungkung maupun di Provinsi Bali. Akademi Futsal Semarapura ini melakukan latihan pada hari Senin dan Sabtu pukul

17.00-19.00 wita. Akademi Semarapura rutin melaksanakan uji coba melawan klub lain setiap satu bulan sekali.

Berdasarkan data ilmiah hasil penelitian terdahulu berupa kekuatan otot tungkai, kecepatan, daya tahan kardiovaskular, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan serta pertimbangan berikut peneliti perlu melakukan penelitian yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024". Bertujuan agar pelatih dan juga atlet mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki, sebagai dasar dalam memberikan suatu latihan kondisi fisik yang sesuai dengan prosedur yang benar, dan juga diharapkan dapat memacu pengetahuan pelatih terhadap atlet futsal di Akademi Futsal Semarapura tentang tingkat kondisi fisik yang dimiliki.

METODE

Penelitian yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024" merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya. Pengambilan data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan metode survei dimana peneliti secara langsung datang ke lapangan dan melakukan suatu pengamatan langsung kemudian melakukan tes dan pengukuran di lapangan. Tes kondisi fisik pada olahraga futsal meliputi tes kekuatan otot tungkai, tes kardiovaskular, tes kelincahan, tes kelentukan dan tes keseimbangan. Pada tes tersebut dapat menjadi tolak ukur bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para atlet. Kondisi fisik berperan penting untuk menentukan kesuksesan dan mental serta fisik seorang atlet sehingga dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terciptalah permainan futsal yang maksimal dan berprestasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Akademi Futsal Semarapura dengan jumlah 30 responden. Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

- Observasi, adalah teknik pengamatan yang dilakukan sebelum mengidentifikasi kendala-kendala yang ada di Akademi Futsal Semarapura.
- Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
- Tes dan pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik terhadap atlet di Akademi Futsal Semarapura. Pengukuran tingkat daya tahan (VO_{2max}), menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*). Tes ini merupakan tes yang dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal (VO_{2max}) untuk berbagai kegunaan atau tujuan (Chandra, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan planet futsal di jalan Kenyeri V, Klungkung, Bali, pada bulan Januari 2025 dan waktu penelitian pada hari senin dan sabtu pada pukul 17.00-19.00 WITA. Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024

Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
$\geq 259,5$	Baik sekali	10	0	0%
187.5–259	Baik	8	0	0%

127.5–187	Sedang	6	17	56.7%
84.5–127	Kurang	4	10	33.3%
≤ 84	Kurang sekali	2	3	10%
Jumlah			30	100%

Data Tes Daya Tahan Kardiovaskular *Multistage Fitness Test* (MFT) Atlet di Akademi Futsal Semarang Tahun 2024

Norma Tes MFT	Kategori		Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
51.0 – 55.9	Baik sekali		10	0	0%
45.2 – 50.9	Baik		8	4	13.3%
38.4 – 45.1	Sedang		6	9	30%
35.0–38.3	Kurang		4	6	20%
<35.0	Kurang sekali		2	11	36.7%
Jumlah				30	100%

Data Tes Daya Tahan Kelincahan Atlet di Akademi Futsal Semarang Tahun 2024

Norma Tes Kelincahan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
<12.10	Baik sekali	10	6	20%
12.11–13.52	Baik	8	14	46.7%
13.53–14.96	Sedang	6	8	26.7%
14.97–16.39	Kurang	4	2	6.6%
>16.40	Kurang sekali	2	0	0%
Jumlah			30	100%

Data Tes Kelentukan Atlet di Akademi Futsal Semarang Tahun 2024

Norma Tes Kelentukan (Inchi)	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
>19.5"	Baik sekali	10	23	76.7%
17.5"	Baik	8	5	16.7%
15.5"	Sedang	6	1	3.3%

13.00"	Kurang	4	1	3.3%
<10.5"	Kurang sekali	2	0	0%
Jumlah			30	100%

Data Tes Keseimbangan Atlet di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024

Norma Tes Keseimbangan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
>50	Baik sekali	10	7	23.4%
40–50	Baik	8	9	30%
25–39	Sedang	6	10	33.3%
10–24	Kurang	4	3	10%
<10	Kurang sekali	2	1	3.3%
Jumlah			30	100%

1. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai

Tujuan dari tes kekuatan otot tungkai dengan *standing board jump* adalah untuk mengetahui kekuatan otot tungkai yang diperlukan oleh atlet futsal agar mereka dapat berlari dengan kencang dan melakukan *shooting* yang akurat. Hasil menunjukkan bahwa 56,7 persen atlet Akademi Futsal Semarapura termasuk dalam kategori sedang, yang berarti bahwa kekuatan ledak otot tungkai adalah salah satu faktor yang sangat penting untuk atlet futsal.

2. Hasil Tes *Multistage Fitness Test*

Multistage fitness test menentukan tingkat kebugaran atlet. Dalam penelitian ini, 36,7% kebugaran atlet Akademi Futsal Semarapura rata-rata kurang. Ini menunjukkan bahwa atlet harus meningkatkan daya tahan mereka. Atlet futsal membutuhkan daya tahan yang baik. Untuk dapat bermain dalam satu pertandingan dalam permainan futsal, daya tahan yang baik sangat penting. Karena jarang melakukan latihan fisik atau lari jarak menengah untuk melatih daya tahan jantung paru-paru, setiap atlet futsal memiliki tingkat kebugaran yang rendah.

3. Hasil Tes Kelincahan

Dengan tingkat kelincahan 46,7%, atlet Akademi Futsal Semarapura dapat memperbaiki kemampuan mereka. Kemampuan untuk mengubah arah awal lokasi ke ruang yang telah ditentukan sebelumnya dikenal sebagai kelincahan (Joyce, 2014;185).

4. Hasil Tes Kelenturan

Atlet Akademi Futsal Semarapura memiliki tingkat kelenturan yang baik sekali, yaitu 76,7%. Kelenturan, adalah kemampuan sendi untuk bergerak sesuai dengan kemungkinan gerakannya secara optimal dalam ruang gerak sendi.

5. Hasil Tes Keseimbangan

Atlet Akademi Futsal Semarapura memiliki tingkat keseimbangan 33,3%, yang termasuk dalam kategori sedang. Keseimbangan yang baik dapat membantu seorang pemain mempertahankan sikap dan posisi tubuh yang tepat saat berdiri atau melakukan gerak.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet di Akademi Futsal Semarang pada tahun 2024 mayoritas masuk dalam kategori cukup yaitu sebesar 73,3% (22 orang). Hanya saja yang menjadi perhatian adalah kondisi fisik atlet yang masih dalam kategori kurang. Ada sebanyak 16,7% (5 orang) atlet yang memiliki kondisi fisik kurang dan 10% (3 orang) atlet yang masuk dalam kondisi fisik baik. Berdasarkan hasil nilai rata-rata kondisi fisik atlet Akademi Futsal Semarang Tahun 2024 masuk dalam kategori cukup.

1. Tingkat kekuatan otot tungkai atlet Akademi Futsal Semarang tergolong pada kategori sedang dengan persentase 56,7%.
2. Tingkat kardiovaskular *Multistage Fitness Test* (MFT) atlet Akademi Futsal Semarang tergolong pada kategori kurang sekali dengan persentase 36,7%.
3. Tingkat kelincahan atlet Akademi Futsal Semarang tergolong pada kategori baik dengan persentase 46,7%.
4. Tingkat kelentukan atlet Akademi Futsal Semarang tergolong pada kategori baik sekali dengan persentase 76,7%.
5. Tingkat keseimbangan atlet Akademi Futsal Semarang tergolong pada kategori sedang dengan persentase 33.3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra Adinata Kusuma, K. (2017). *TINGKAT KONDISI FISIK WASIT SEPAKBOLA PENGKAB PSSI BULELENG*.
- Fernando, I., Hidayat, S., & Chandra Adinata Kusuma, K. (2021). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Akademi Semarang United. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Undiksha*, 12(2), 84–90. <https://doi.org/10.23887/jjpko.v12i2.40696>
- Gede Noviada, I Nyoman Kanca, G. E. B. D. (n.d.). E-Journal PKO. *Metode Pelatihan Taktis Passing Erpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal*, 1(2), 1–13.
- Joyce, D., & Lewindon, D. (2014). *High Performance Training For Sport*. Human Kinetic.
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill terhadap Kecepatan dan Kelincahan. In *Undiksha Press*. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Mulyono, A. (2017). *No Title* (Futsal : B). Anugrah.
- Murhananto. (2008). *No Title*. Kawan Pustaka.
- Riansyah, A., Hidayat, S., & Ganesha, U. P. (2018). E-Journal PKO. *Ejournal Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Volume 09 Nomor 01 Tahun 2018 Ejournal Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha V*, 09(2).
- Zainul Arifin, Made Agus Dharmadi, K. C. A. K. (2023). *TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI ATLET FUTSAL AKADEMI SEMARAPURA UNITED*. 8(April), 48–54.