

## SURVEI KONDISI FISIK PADA ATLET FUTSAL TINGKAT SLTA DI KABUPATEN KLATEN 2025

**Kiemas Hildan Argieyanto<sup>1</sup>, Wisnu Mahardika<sup>2</sup>, Muh. Ikhwan Iskandar<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta,

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

### **ABSTRACT**

*This research is motivated by the importance of physical conditions as the main foundation for futsal athletes to achieve optimal performance, especially at the Senior High School (SLTA) level in the developing area of Klaten Regency. The purpose of this study was to determine and map the level of physical components of high school-level futsal athletes in Klaten Regency in 2025. This type of research is a descriptive quantitative study using a survey method. The population in this study were futsal athletes from several senior high schools in Klaten Regency, namely: SMA Muhammadiyah 1 Klaten, SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara, SMK Muhammadiyah 3 Klaten Utara, SMK Negeri 2 Klaten, and SMA Negeri 3 Klaten, where each school was represented by 5 athletes. Sampling used a purposive sampling technique to obtain a sample of 25 athletes. The instruments used to measure physical condition included: (1) Vertical Jump for explosive power, (2) Sit and Reach for flexibility, (3) Multistage Fitness Test (MFT) for endurance, (4) 40-Meter Sprint for speed, and (5) Illinois Agility Test for agility. Data analysis used descriptive analysis with percentages. The results showed that the physical condition level of high school futsal athletes in Klaten Regency in 2025 as a whole was in the "Excellent" category by 8%, "Good" by 16%, "Moderate" by 48%, "Poor" by 28%, and "Very Poor" by 0%. Dominantly, the athletes' physical condition fell into the Moderate category. Based on these results, it can be concluded that the physical condition of high school futsal athletes in Klaten Regency still requires improvement, focusing on endurance and agility components to compete at a higher level.*

**Keywords:** Survey, Physical Condition, Futsal, High School, Klaten.

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya kondisi fisik sebagai fondasi utama bagi atlet futsal untuk mencapai prestasi optimal, terutama pada tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) di Kabupaten Klaten yang sedang berkembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memetakan tingkat kondisi fisik atlet futsal tingkat SLTA di Kabupaten Klaten tahun 2025. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah beberapa sekolah SLTA seperti: SMA Muhammadiyah 1 Klaten, SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara, SMK Muhammadiyah 3 Klaten Utara, SMK Negeri 2 Klaten dan SMA Negeri 3 Klaten yang masing-masing setiap sekolah mewakilkan 5 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 atlet. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik meliputi: (1) Vertical Jump untuk daya ledak (2) Sit and Reach untuk kelenturan (3) Multistage Fitness Test (MFT) untuk daya tahan, (4) Sprint 40 Meter untuk kecepatan, dan (5) Illinonois Agility Test untuk kelincahan. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet futsal tingkat SLTA di Kabupaten Klaten tahun 2025 secara keseluruhan berada pada kategori: "Baik Sekali" sebesar 8%, "Baik" sebesar 16%, "Cukup" sebesar 48%, "Kurang" sebesar 28%, dan "Kurang Sekali" sebesar 0%. Secara dominan, kondisi fisik atlet masuk dalam kategori Cukup. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet futsal SLTA di Kabupaten Klaten masih memerlukan peningkatan yang berfokus pada komponen daya tahan dan kelincahan agar mampu bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

**Kata Kunci:** Survei, Kondisi Fisik, Futsal, SLTA, Klaten.

Submitted: 2026-06-15	Revised: 2026-06-23	Accepted: 2026-06-30
-----------------------	---------------------	----------------------

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional

menjelaskan Undang-Undang ini menjadi landasan hukum yang komperhensif untuk mengatur, membina, dan mengembangkan seluruh aspek keolahragaan di Indonesia secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan. Dengan kata lain negara juga harus mendukung segala aspek olahraga yang atlet tekuni tak terkecuali olahraga futsal.

Pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima lawan lima yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (*Federation International de Football Association*, FIFA 2014) (Naser & Ali, 2016).Futsal adalah variasi dari permainan sepak bola yang dimainkan dalam ruangan (*indoor*) dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dari sepak bola, jumlah pemain yang lebih sedikit dan beberapa peraturan yang dimodifikasi. Nama "Futsal" sendiri berasal dari gabungan kata "Futbol" (sepak bola) atau "Futebol" (bahasa Portugis) dan "Sala" (Ruangan) dalam Bahasa Spanyol atau Portugis, yang bisa di artikan dalam Bahasa Indonesia menjadi "sepak bola dalam ruangan". Walaupun federasi yang mengatur peraturan permainan futsal sama dengan sepakbola yaitu FIFA (*Federation International de Football Association*), tetapi peraturan dan karakteristik dari futsal berbeda dengan sepakbola.

Futsal telah berkembang pesat menjadi salah satu olahraga paling diminati di Indonesia, khususnya dikalangan pelajar tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Di Kabupaten Klaten sendiri, turnamen dan kompetisi futsal tingkat pelajar khususnya SLTA menjadi agenda rutin yang menunjukkan tingginya animo dan potensi atlet muda. Futsal merupakan salah satu olahraga dengan intensitas tinggi (*high-intensity intermittent exercise*), yang menuntut para pemainnya melakukan akselerasi, *Sprint* pendek, perubahan arah mendadak (*agility*), dan tendangan berulang dalam durasi yang singkat dan cepat.

Untuk bermain futsal dengan baik pemain harus memiliki kemampuan dan keterampilan gerak dasar disertai dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain futsal dengan cukup baik pula. Ada beberapa teknik dasar yang perlu pmain futsal kuasai seperti Menendang (kicking) termasuk dengan Tembakan ke gawang (shooting), Umpan (passing), lalu Mengontrol bola (controlling), Menggiring bola (dribbling). (Rinaldi, 2020) menyatakan bahwa, "*shooting* atau menembak bola adalah teknik dasar untuk menciptakan gol ke gawang lawan". (Lhaksana, 2011) menyatakan bahwa: *Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. (Ginting et al., 2019) menyatakan bahwa: Menguasai bola (*control*) dalam futsal mengharuskan telapak kaki digunakan untuk menahan bola karena lapangan yang datar menyebabkan bola menggelinding dengan cepat.

Tuntutan kinerja yang tinggi ini hanya dapat dipenuhi jika atlet memiliki kondisi fisik yang optimal. Kondisi fisik yang dimaksud adalah daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, kekuatan, dan reaksi. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang, sesuai pendapat dari Mashuri et al.(2022), "kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi".

Secara ideal, atlet futsal tingkat SLTA yang berpartisipasi dalam kompetisi harus memiliki kondisi fisik yang terukur dan terlatih sesuai dengan tuntutan cabang olahraga futsal. Data mengenai kondisi fisik atlet sangat penting sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang spesifik, efektif, dan efisien. Dengan adanya data tersebut, pelatih dapat merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet serta melakukan evaluasi terhadap perkembangan performa secara objektif. (Harsono, 2023) menekankan bahwa kondisi fisik adalah fondasi penting agar latihan teknik, taktik, dan keterampilan bisa efektif. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan kekuatan (*strength*) (Saputra & Kusuma, 2019).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga juga memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Penerapan prinsip-prinsip sport science, seperti periodisasi latihan, pengaturan beban latihan, serta evaluasi kondisi fisik secara berkala, memungkinkan proses pembinaan berjalan lebih terarah dan terukur. Dalam konteks futsal, pendekatan ilmiah ini menjadi sangat penting untuk memastikan bahwa setiap program latihan yang diberikan benar-benar mampu meningkatkan performa atlet secara maksimal.

Selain itu, masa remaja pada tingkat SLTA merupakan fase krusial dalam pembentukan kondisi fisik dan kemampuan motorik. Pada fase ini, individu mengalami perkembangan fisik yang pesat, sehingga sangat potensial untuk dilakukan pembinaan yang terstruktur dan berkelanjutan. Apabila pembinaan kondisi fisik tidak dilakukan secara optimal pada tahap ini, maka hal tersebut dapat berdampak pada terhambatnya pencapaian prestasi atlet di masa mendatang.

Namun realita pembinaan futsal di tingkat SLTA sendiri seringkali menghadapi beberapa masalah, terutama di Kabupaten Klaten. Program latihan yang dimiliki tim futsal di berbagai sekolah di Klaten sangat bervariasi, dan tidak semua didasarkan pada data fisik yang akurat. Beberapa sekolah mungkin lebih fokus pada taktik atau teknik tanpa mengukur dampak latihan fisik secara objektif.

Berdasar observasi awal, sering terlihat bahwa banyak pemain futsal di klaten mengalami penurunan performa permainan dari segi koordinasi dan teknik karena sudah kelelahan terlebih dahulu. Hal ini diindikasikan dengan lambatnya transisi menyerang ke bertahan, menurunnya kecepatan *sprint*, dan berkurangnya ketepatan akurasi umpan dan tembakan kearah gawang yang bisa terjadi karena tingkat daya tahan atau kecepatan yang belum optimal.

Di samping itu, kurangnya evaluasi kondisi fisik secara berkala juga berpotensi meningkatkan risiko cedera pada atlet. Atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang memadai cenderung lebih rentan mengalami cedera, terutama mengingat tingginya intensitas permainan futsal. Oleh karena itu, pengukuran kondisi fisik yang sistematis menjadi penting tidak hanya untuk meningkatkan performa, tetapi juga untuk meminimalisir risiko cedera.

Hingga saat ini belum ada data survei yang komperhensif dan terstandarisasi mengenai bagaimana tingkat kondisi fisik atlet futsal tingkat SLTA di Kabupaten Klaten secara keseluruhan. Kesenjangan antara kondisi fisik yang ideal untuk futsal dengan kondisi fisik aktual atlet menjadi masalah penting yang harus diatasi saat ini untuk meningkatkan prestasi futsal di Klaten. Ketiadaan data yang akurat menyebabkan pelatih dan pembina kesulitan dalam mengambil tindakan perihal evaluasi dan penyusunan program latihan yang efisien dan efektif. Oleh karena itu, penelitian yang bersifat survei deskriptif menjadi sangat mendesak.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian survei kondisi fisik. Menurut Creswell & Hirose (2019) menyatakan bahwa "desain survei adalah prosedur dalam penelitian kuantitatif dimana peneliti melakukan survei kepada sampel atau seluruh populasi untuk menggambarkan sikap, pendapat, perilaku, atau karakteristik populasi". Penelitian ini dilakukan dilapangan setiap sekolah yang saya uji seperti 1) SMA N 3 KLATEN 2) SMA MUHAMMADIYAH 1 KLATEN 3) SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN UTARA 4) SMK MUHAMMADIYAH 3 KLATEN UTARA 5) SMK N 2 KLATEN. Adapun lama penelitian ini dilaksanakan selama 3 minggu, yaitu pada tanggal 27 April 2026 – 16 Mei 2026. teknik sampling non-probability yang mengarah ke *purposive sampling* untuk mengumpulkan sampelnya sebanyak 25 siswa atlet futsal tingkat SLTA di Kabupaten Klaten dengan syarat: berjenis kelamin laki-laki, sehat jasmani dan bersedia menjadi sampel peneliti. Peneliti mengambil atlet futsal tingkat SLTA dari 5 sekolah yang ada di Kabupaten Klaten yang terdiri dari 5 siswa dari tiap sekolah.

Teknik pengumpulan data yang di gunakan adalah tes Daya Ledak (*Vertical Jump*) Sumber: A1Athlete.com (2024), Tes Kelenturan (*Sit and Reach*) Myatt Murphy, AARP (2024), Tes Daya Tahan (*Multi Fitness Test*) Sumber: Galeri Penjas (2013), Tes Kecepatan (*Sprint*) Sumber: Robert Wood, Topend Sports (2005), Tes Kelincahan (*Illinois Agility Run Test*) Sumber: Oak National Academy (2025). Analisis ini menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data secara umum dengan menghitung Mean, Median, Modus dari hasil penelitian.

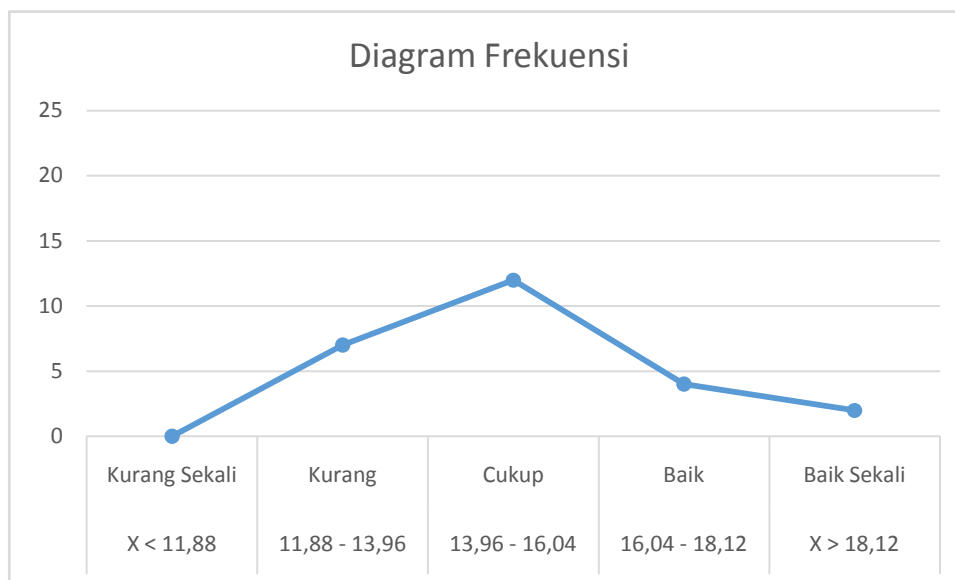
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Atlet SLTA Kabupaten Klaten.

Deskriptive Statistics						
Jenis Tes	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Vertical Jump</i>	25	2	3	5	4.00	0.282843
<i>Sit and Reach</i>	25	1	3	4	3.52	0.4996
<i>MFT</i>	25	4	1	5	2.00	1.09545
<i>Sprint 40m</i>	25	1	3	4	3.92	0.271293
<i>Illinois Agility Run</i>	25	3	1	4	1.56	0.80399

Tabel 2. Presentase frekuensi tingkat kondisi fisik atlet SLTA Kabupaten Klaten

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \leq 11,88$	Kurang Sekali	0	0%
2	11,88 - 13,96	Kurang	7	28%
3	13,96 - 16,04	Cukup	12	48%
4	16,04 - 18,12	Baik	4	16%
5	$X > 18,12$	Baik Sekali	2	8%
Jumlah			25	100%



Gambar 1. Diagram frekuensi kondisi fisik atlet SLTA Kabupaten Klaten

Berdasarkan data pada tabel dan grafik diatas yang merupakan hasil dari pengambilan data kondisi fisik pada atlet futsal tingkat SLTA di Kabupaten Klaten yang secara detail dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil tes kondisi fisik pada atlet futsal tingkat SLTA di Kabupaten Klaten, yang mendapatkan kategori "Baik Sekali" memiliki presentase 8% atau sebanyak 2 orang.
2. Hasil tes kondisi fisik pada atlet futsal tingkat SLTA di Kabupaten Klaten, yang mendapatkan kategori "Baik" memiliki presentase 16% atau sebanyak 4 orang.
3. Hasil tes kondisi fisik pada atlet futsal tingkat SLTA di Kabupaten Klaten, yang mendapatkan kategori "Cukup" memiliki presentase 48% atau sebanyak 12 orang.
4. Hasil tes kondisi fisik pada atlet futsal tingkat SLTA di Kabupaten Klaten, yang mendapatkan kategori "Kurang" memiliki presentase 28% atau sebanyak 7 orang.
5. Hasil tes kondisi fisik pada atlet futsal tingkat SLTA di Kabupaten Klaten, yang mendapatkan kategori "Kurang Sekali" memiliki presentase 0% atau tidak ada yang memenuhi kategori tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet futsal tingkat SLTA di Kabupaten Klaten tahun 2025 secara keseluruhan berbeda-beda. Secara rinci menunjukkan presentase: "Baik Sekali" sebesar 8%, "Baik" sebesar 16%, "Cukup" sebesar 48%, "Kurang" sebesar 28%, dan "Kurang Sekali" sebesar 0%. Secara dominan, kondisi fisik atlet masuk dalam kategori Cukup. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet futsal SLTA di Kabupaten Klaten masih memerlukan peningkatan yang berfokus pada komponen daya tahan dan kelincahan agar mampu bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun para atlet memiliki dasar kebugaran yang memadai untuk bermain futsal, kualitas komponen fisik mereka secara umum belum berada pada level optimal (Baik Sekali). Futsal merupakan olahraga dengan intensitas sangat tinggi (*high-intensity intermittent sport*) yang menuntut perpaduan kompleks antara sistem energi aerobik dan anaerobik. Oleh karena itu, dominasi kategori "Cukup" ini mengindikasikan adanya celah (*gap*) dalam program latihan fisik yang selama ini dijalankan di tingkat ekstrakurikuler sekolah.

Melihat hal ini, maka seharusnya sebagai guru serta pelatih tim futsal di setiap sekolah dapat meningkatkan periode waktu latihan mereka agar lebih berkembang tidak hanya seminggu sekali ataupun sebatas latihan mendekati turnamen tetapi dijalankan rutin secara berkelanjutan. Agar hal ini dapat menutup semua kekurangan dalam aspek kondisi fisik yang ada.

Berdasarkan analisis dari beberapa data tes kondisi fisik yang telah didapatkan apabila dijabarkan pada setiap item maka akan menajadi sebagai berikut:

1. Tes *Vertical Jump*

Tabel 4. 3 Analisis pengkategorian tes *vertical jump* pada atlit SLTA di Kabupaten Klaten

Kriteria	Nilai	f	Presentase
Baik sekali	5	1	4%
Baik	4	23	92%
Cukup	3	1	4%
Kurang	2	0	0%
Kurang Sekali	1	0	0%



Gambar 2. Grafik Presentase Tes *Vertical Jump* Atlit futsal SLTA di Kabupaten Klaten

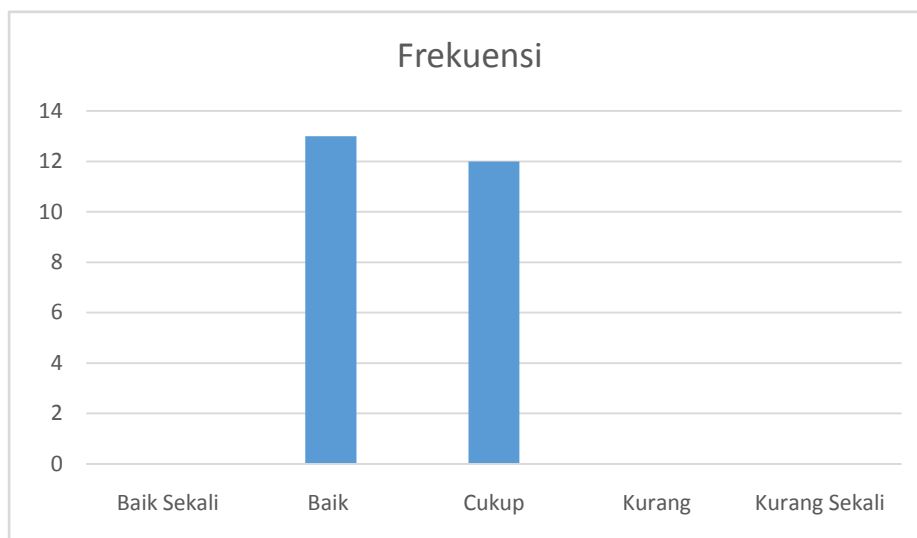
Data pada tabel dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian tes *vertical jump* yang dicapai oleh atlit futsal tingkat SLTA Di Kabupaten Klaten. Pengkategorian lompat ke atas adalah: dengan pendapatan poin dari hasil akumulasi antara umur, hasil lompatan yang menjagkau ke atas dan dikurangi dengan raihan tangan ke atas kemudian di akumulasikan menjadi nilai poin dari 1 sampai dengan 5, dengan akumulasi poin 1 masuk kategori (Kurang Sekali), poin 2 masuk kategori (Kurang), poin 3 masuk kategori (Cukup), poin 4 masuk kategori (Baik) dan poin 5 masuk ke kategori (Baik Sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan *vertical jump* yang dicapai oleh atlit futsal Tingkat SLTA di Kabupaten Klaten pada tabel 4.3, yaitu: (1) Atlit yang mendapatkan kategori baik sekali sebanyak 1 atlit atau 4%. (2) Atlit yang mendapatkan kategori baik sebanyak 23 atlit atau 92%. (3) Atlit yang mendapatkan kategori cukup sebanyak 1 atlit atau 4%. (4) Atlit yang mendapatkan kategori kurang sebanyak 0 atlit atau 0%. (5) Atlit yang mendapatkan kategori kurang sekali sebanyak 0 atlit atau 0%. Dengan demikian kemampuan *vertical jump* dari atlit futsal SLTA di Kabupaten Klaten tergolong baik.

2. Tes *Sit And Reach*

Tabel 4. 4 Analisis pengkategorian tes *Sit And Reach* pada atlit SLTA di Kabupaten Klaten

Kriteria	Nilai	f	Presentase
Baik Sekali	5	0	0%
Baik	4	13	52%
Cukup	3	12	48%
Kurang	2	0	0%
Kurang Sekali	1	0	0%



Gambar 3. Grafik Presentase Tes *Sit And Reach* Atlit futsal SLTA di Kabupaten Klaten

Data pada tabel dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian tes *sit and reach* yang dicapai oleh atlit futsal tingkat SLTA Di Kabupaten Klaten. Pengkategorian kelenturan punggung ini adalah: dengan pendapatan poin dari hasil akumulasi antara umur, hasil jangkauan tangan kedepan kemudian di akumulasikan menjadi nilai poin dari 1 sampai dengan 5, dengan akumulasi poin 1 masuk kategori (Kurang Sekali), poin 2 masuk kategori (Kurang), poin 3 masuk kategori (Cukup), poin 4 masuk kategori (Baik) dan poin 5 masuk ke kategori (Baik Sekali).

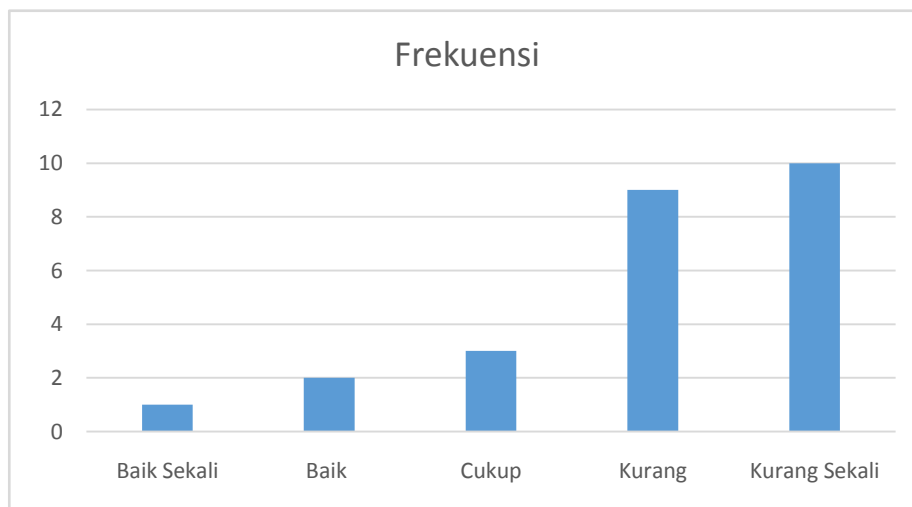
Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan *sit and reach* yang dicapai oleh atlit futsal Tingkat SLTA di Kabupaten Klaten pada tabel 4.4, yaitu: (1) Atlit yang mendapatkan kategori baik sekali sebanyak 0 atlit atau 0%. (2) Atlit yang mendapatkan kategori baik sebanyak 13 atlit atau 52%. (3) Atlit yang mendapatkan kategori cukup sebanyak 12 atlit atau 48%. (4) Atlit yang mendapatkan kategori kurang sebanyak 0 atlit atau 0%. (5) Atlit yang mendapatkan kategori kurang sekali sebanyak 0 atlit atau 0%. Dengan demikian kemampuan *sit and reach* dari atlit futsal SLTA di Kabupaten Klaten tergolong baik.

3. *Multi Fitness Test* (MFT)

Tabel 4. 5 Analisis pengkategorian tes MFT pada atlit futsal SLTA di Kabupaten Klaten

Kriteria	Nilai	f	Presentase
Baik Sekali	5	1	4%
Baik	4	2	8%
Cukup	3	3	12%

Kurang	2	9	36%
Kurang Sekali	1	10	40%



Gambar 4. Grafik Presentase Tes MFT Atlit futsal SLTA di Kabupaten Klaten

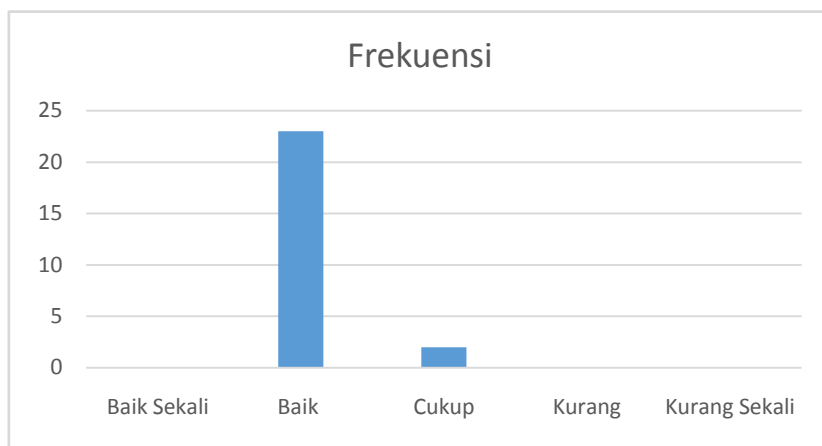
Data pada tabel dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian tes *multi fitness test* yang dicapai oleh atlit futsal tingkat SLTA Di Kabupaten Klaten. Pengkategorian daya tahan ini adalah: dengan pendapatan poin dari hasil akumulasi antara umur, hasil lari interfal bolak balik ber level dengan mengikuti irama *beep* kemudian di akumulasikan menjadi nilai poin dari 1 sampai dengan 5, dengan akumulasi poin 1 masuk kategori (Kurang Sekali), poin 2 masuk kategori (Kurang), poin 3 masuk kategori (Cukup), poin 4 masuk kategori (Baik) dan poin 5 masuk ke kategori (Baik Sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan *multi fitness test* yang dicapai oleh atlit futsal Tingkat SLTA di Kabupaten Klaten pada tabel 4.5, yaitu: (1) Atlit yang mendapatkan kategori baik sekali sebanyak 1 atlit atau 4%. (2) Atlit yang mendapatkan kategori baik sebanyak 2 atlit atau 8%. (3) Atlit yang mendapatkan kategori cukup sebanyak 3 atlit atau 12%. (4) Atlit yang mendapatkan kategori kurang sebanyak 9 atlit atau 36%. (5) Atlit yang mendapatkan kategori kurang sekali sebanyak 10 atlit atau 40%. Dengan demikian kemampuan *multi fitness test* dari atlit futsal SLTA di Kabupaten Klaten tergolong kurang sekali.

4. Tes *Sprint* 40 Meter

Tabel 4. 6 Analisis pengkategorian tes *Sprint* 40 meter pada atlit SLTA di Kabupaten Klaten

Kriteria	Nilai	f	Presentase
Baik Sekali	5	0	0%
Baik	4	23	92%
Cukup	3	2	8%
Kurang	2	0	0%
Kurang Sekali	1	0	0%



Gambar 5. Grafik Presentase Tes *Sprint* 40 Meter Atlit futsal SLTA di Kabupaten Klaten

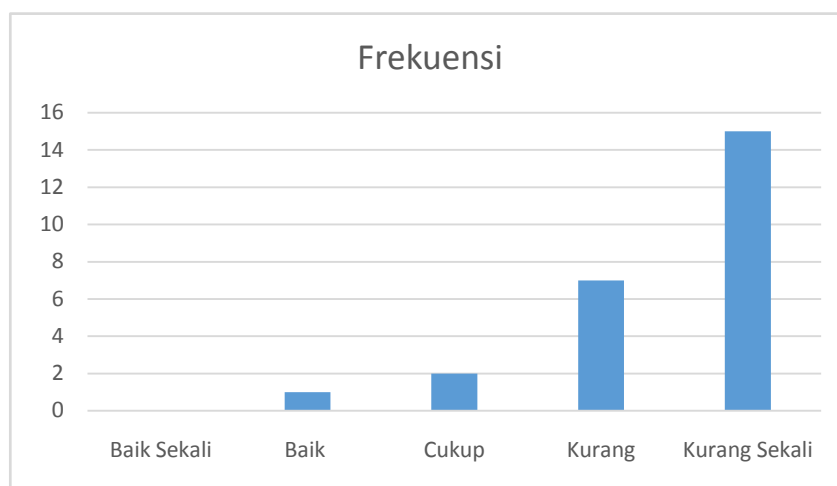
Data pada tabel dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian tes *sprint* 40 meter yang dicapai oleh atlit futsal tingkat SLTA Di Kabupaten Klaten. Pengkategorian kecepatan ini adalah: dengan pendapatan poin dari hasil akumulasi antara umur, hasil lari jarak pendek sepanjang 40 meter dengan pengambilan waktu kemudian di akumulasikan menjadi nilai poin dari 1 sampai dengan 5, dengan akumulasi poin 1 masuk kategori (Kurang Sekali), poin 2 masuk kategori (Kurang), poin 3 masuk kategori (Cukup), poin 4 masuk kategori (Baik) dan poin 5 masuk ke kategori (Baik Sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan *sprint* 40 meter yang dicapai oleh atlit futsal Tingkat SLTA di Kabupaten Klaten pada tabel 4.6, yaitu: (1) Atlit yang mendapatkan kategori baik sekali sebanyak 0 atlit atau 0%. (2) Atlit yang mendapatkan kategori baik sebanyak 23 atlit atau 92%. (3) Atlit yang mendapatkan kategori cukup sebanyak 2 atlit atau 8%. (4) Atlit yang mendapatkan kategori kurang sebanyak 0 atlit atau 0%. (5) Atlit yang mendapatkan kategori kurang sekali sebanyak 0 atlit atau 0%. Dengan demikian kemampuan *sprint* 40 meter dari atlit futsal SLTA di Kabupaten Klaten tergolong baik.

5. Tes *Illinois Agility Run*

Tabel 4. 7 Analisis pengkategorian tes *Illinois Agility Run* pada atlit SLTA di Kabupaten Klaten

Kriteria	Nilai	f	Presentase
Baik Sekali	5	0	0%
Baik	4	1	4%
Cukup	3	2	8%
Kurang	2	7	28%
Kurang Sekali	1	15	60%



Gambar 6. Grafik Presentase Tes *Illinois Agility Run* Atlit futsal SLTA di Kabupaten Klaten

Data pada tabel dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian tes *illinois agility run* yang dicapai oleh atlit futsal tingkat SLTA Di Kabupaten Klaten. Pengkategorian kelincahan ini adalah: dengan pendapatan poin dari hasil akumulasi antara umur, hasil lari jarak pendek dengan beberapa titik putar balik atau perubahan arah dengan pengambilan waktu kemudian di akumulasikan menjadi nilai poin dari 1 sampai dengan 5, dengan akumulasi poin 1 masuk kategori (Kurang Sekali), poin 2 masuk kategori (Kurang), poin 3 masuk kategori (Cukup), poin 4 masuk kategori (Baik) dan poin 5 masuk ke kategori (Baik Sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan *illinois agility run* yang dicapai oleh atlit futsal Tingkat SLTA di Kabupaten Klaten pada tabel 4.7, yaitu: (1) Atlit yang mendapatkan kategori baik sekali sebanyak 0 atlit atau 0%. (2) Atlit yang mendapatkan kategori baik sebanyak 1 atlit atau 4%. (3) Atlit yang mendapatkan kategori cukup sebanyak 2 atlit atau 8%. (4) Atlit yang mendapatkan kategori kurang sebanyak 7 atlit atau 28%. (5) Atlit yang mendapatkan kategori kurang sekali sebanyak 15 atlit atau 60%. Dengan demikian kemampuan *illinois agility run* dari atlit futsal SLTA di Kabupaten Klaten tergolong kurang sekali.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai survei kondisi fisik pada atlet futsal tingkat SLTA di Kabupaten Klaten tahun 2025, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik atlet secara keseluruhan berada pada kategori "Cukup". Komponen kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan kelenturan atlet sudah memadai untuk menunjang performa dasar. Namun, komponen daya tahan (*cardiorespiratory endurance*) dan kelincahan (*agility*) menjadi dua aspek utama yang masih lemah dan paling membutuhkan peningkatan signifikan agar para atlet mampu mempertahankan performa permainan yang stabil dalam intensitas tinggi sepanjang pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

A. (2018). *Tes Kebugaran Jasmani: Multistage Fitness Test*. sragensportman.blogspot.com. <https://sragensportman.blogspot.com/2018/03/tes-kebugaran-jasmani-multistage.html>

*Agility, balance and co-ordination*. (2025). Oak National Academy. <https://www.thenational.academy/teachers/programmes/physical-education-secondary->

ks4-gcse-ocr/units/physical-training-health-and-fitness/lessons/agility-balance-and-co-ordination#slide-deck

Ginting, S. S., Syafrial, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading Dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 118–124. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8820>

HARSONO, P. D. (2023). *LATIHAN KONDISI FISIK UNTUK ATLET SEHAT AKTIF* (2nd ed.). PT. REMAJA ROSDAKARYA.

Lhaksana, J. (2011). *taktik dan strategi futsal modern.pdf*. Be Champion. <https://books.google.co.id/books?id=ANTjCgAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PP5#v=onepage&q&f=false>

Mashuri, H., Mappaompo, M. A., A, P., Rahman, T., Saparia, A., & Juhanis, J. (2022). Pengaruh Permainan Gerak Dasar dengan Circuit Training terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6583–6593. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2213>

*MFT/Bleep Test* (p. 1). (2013). galeri penjas. <https://galeripenjas.blogspot.com/2013/09/mftbleep-test.html>

Naser, N., & Ali, A. (2016). A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players of different levels. *Journal of Sports Sciences*, 34(18), 1707–1715. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1134806>

Rinaldi, M. & M. syawal rohaedi. (2020). *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group, 2020. <https://books.google.co.id/books?id=PNr0DwAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>

Saputra, D. W. D., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2019). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUTRA PORPROV SIDOARJO 2019*. 105–108.

Wood, R. (2005). *40 Meter Sprint Test*. TOPEND SPORTS. <https://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-40meters.htm>