



**SURVEY KONDISI FISIK DAN AKURASI TENDANGAN PENALTI
PESERTA DIDIK PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK
NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN 2025**

Nur Alif Hidayat¹, Slamet Sudarsono², Muh. Ikhwan Iskandar³

^{1,2,3}**Universitas Tunas Pembangunan**

Email: alifokeoke34@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) kondisi fisik pemain futsal SMK Negeri 3 Surakarta tahun 2025, (2) keterampilan melakukan tendangan penalti pemain futsal SMK Negeri 3 Surakarta tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Subyek penelitian ini adalah peserta didik peserta ekstra kurikuler futsal SMK Negeri 3 Surakarta tahun pelajaran 2024/2025 sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil: (1) Jangkauan rata-rata kekuatan power tungkai adalah 58 centimeter termasuk kategori baik, (2) Kecepatan rata-rata tes lari 20 meter adalah 2,70 termasuk kategori baik, (3) Kecepatan rata-rata tes kelincahan adalah 15,89 detik termasuk kategori baik, (4) Kecepatan rata-rata lari 1600 meter adalah 6,46 menit termasuk kategori cukup, (5) Jangkauan rata-rata kelentukan adalah 18 centimeter termasuk kategori baik, (6) Jumlah rata-rata kekuatan otot perut adalah 35 kali termasuk kategori baik, (7) Nilai rata-rata koordinasi mata-kaki adalah 8 termasuk kategori sedang, dan (8) Nilai kemampuan melakukan tendangan penalti adalah 14 termasuk kategori sedang. Simpulan dari penelitian ini adalah kondisi fisik sebagian besar peserta ekstra kurikuler futsal di SMK Negeri 3 Surakarta termasuk kategori baik. Untuk kecepatan lari 1600 meter, koordinasi mata-kaki dan kemampuan menendang penalti masih perlu ditingkatkan.

Kata kunci : Futsal. Kondisi Fisik. Tendangan penalti.

PENDAHULUAN

Futsal adalah olahraga yang sedang berkembang di Indonesia, olahraga ini sedang diminati masyarakat karena pelaksanaannya yang cukup mudah dan tidak terlalu membutuhkan banyak orang, pada dasarnya olahraga futsal sama seperti olahraga sepakbola yang digemari semua kalangan, hal yang menjadi pembeda antara olahraga futsal dan olahraga sepakbola yang paling jelas adalah dari segi jumlah pemain. Futsal sendiri memiliki sedikit banyak kesamaan dengan olahraga sepakbola, salah satu yang paling bisa dilihat adalah sama sama olahraga bola kaki, dengan begitu dapat dikatakan olahraga futsal merupakan olahraga



dengan sistem tim 5 vs 5 dilaksanakan dilapangan dengan ukuran yang lebih kecil dari pada lapangan yang dipakai untuk olahraga sepakbola. Kata futsal sendiri berarti sepakbola dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata “Fut” yang diambil dari kata futbol atau futebol, yang dalam Bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola, sedangkan kata “sal” yang diambil dari kata sala atau salao yang berarti didalam ruangan”(Sofyan Wirawan, 2016). Menurut sumber yang ditemukan olahraga futsal sudah ambil alih oleh FIFA pada tahun 1989.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan yang buruk tentunya akan berdampak buruk penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain di tuntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah di paparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain didalam lapangan. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. Karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*power*).

Pelatih di ekstra kurikuler futsal SMK Negeri 3 Surakarta telah memberikan latihan fisik untuk menyiapkan kondisi fisik pemainnya agar dapat memiliki keterampilan dasar dalam permainan ini. Keterampilan dasar dalam bermain futsal ada adalah *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang), *passing* (mengumpan bola), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring bola). Salah satu latihan dasar dari olahraga futsal adalah shooting. *Shooting* dalam futsal sangat penting karena dengan menendang yang baik dapat meningkatkan presentase keberhasilan dalam memenangkan suatu pertandingan, faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri.

Akurasi merupakan suatu kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai target atau objek yang dituju. Akurasi dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai. Maka dari itu akurasi menjadi hal penting untuk keberhasilan sebuah *shooting*. Pada permainan futsal salah satu tendangan yang yang membutuhkan



akurasi tinggi adalah tendangan penalti. Saat melakukan tendangan penalti seorang pemain harus fokus mengarahkan bola ke arah yang diyakininya untuk menjadi sebuah gol. Akurasi tendangan penalti banyak dipengaruhi oleh kondisi fisik dari pemain tersebut.

Tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal dan keterampilan melakukan tendangan penalti pemain futsal SMK Negeri 3 Surakarta tahun 2025.

LANDASAN TEORI

Tinjauan Tentang Olahraga Futsal

Futsal adalah permainan berupa regu terdiri atas 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan. Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut Federation International de Association (FIFA).

Atlet futsal harus memiliki atau menguasai beberapa komponen teknik dasar yang harus diperhatikan seperti mengumpan (passing), menahan (controlling), menggiring (dribbling), mengumpan lambung (chipping) dan menembak (shooting). Menurut Tenang (2008: 69-85) juga memaparkan skill dan teknik yang harus dimiliki oleh pemain futsal jika ingin bermain futsal dengan baik, yaitu: (1) mengontrol dan menggiring bola, (2) menendang (kicking), (3) mengoper bola (passing), (4) shooting, dan (5) menyundul (heading). Semua skill dan teknik tersebut menjadi bahan latihan pemain untuk dapat bermain futsal dengan lebih baik, akan tetapi tidak semuanya harus dikuasai, karena akan membutuhkan latihan yang cukup lama. Dalam melakukan strategi serangan futsal, maka pemain harus terlebih dahulu bisa menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal.

Tinjauan Tentang Kondisi Fisik

Menurut Kardjono (2008: 2) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharanya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan seluruh komponen tersebut. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga



prestasi.

Sedangkan Irianto (2006: 65) menjelaskan bahwa kualitas fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang olahragawan untuk meraih prestasi sebab teknik, taktik dan mental yang akan dapat dikembangkan lebih lanjut jika memiliki kualitas fisik yang baik. Sasaran latihan fisik adalah meningkatkan kualitas sistem otot dan kualitas energi. Furqan Hidayatullah dalam Kardjono (2008: 2) mengatakan bahwa kondisi fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai kapasitas penampilan atlet. Ungkapan yang digunakan untuk kondisi fisik dalam domain penampilan olahraga yang tinggi adalah kesegaran jasmani (physical fitness).

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek lain seperti teknik, taktik dan aspek mental. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Fox, Bowers, and Foss, (1993: 358) bahwa pengembangan kondisi fisik dari hasil latihan tergantung pada tipe beban yang diberikan serta tergantung dari kekhususan latihan.

Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya ledak (power), kecepatan (speed), kelincahan (agility), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), koordinasi (coordination) dan kekuatan (strength) dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan di lapangan futsal SMK Negeri 3 Surakarta. Penelitian dilaksanakan selama 6 bulan mulai bulan Februari sampai dengan Juli 2025. Pelaksanaan pengambilan data penelitian dilaksanakan pada hari Senin dan Rabu tanggal 23 dan 25 Juni 2025.

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Dan teknik pengambilan data menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Arikunto (2015: 312), metode survey merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

**Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain futsal SMK Negeri 3 Surakarta Tahun 2025 yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang pemain futsal putra SMK Negeri 3 Surakarta, sehingga menggunakan teknik penarikan total sampling.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2015: 136). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas 8 (delapan) jenis tes yaitu: 1) Power otot tungkai diukur dengan menggunakan vertical jump dengan satuan dari tes centimeter (Cm); 2) Kecepatan diukur dengan menggunakan lari 20 meter dengan satuan dari tes detik; 3) Kelincahan diukur dengan menggunakan Illinois Agility Run Test dengan satuan tes detik; 4) Daya tahandiukur dengan menggunakan lari 1600 m dengan satuan dalam tes menit; 5) Kelentukan diukur dengan menggunakan *Sit and Reach* dengan satuan Centimeter (Cm); 6) Kekuatan diukur dengan menggunakan tes *Sit Up* dengan satuan kali; 7) Koordinasi mata dan kaki diukur dengan menggunakan *Soccer Wall Volley Test* dengan satuan nilai; dan 8) Kemampuan menendang penalti diukur dengan menggunakan tes tendangan penalti dengan sasaran.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran seperti tersebut diatas. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes kondisi fisik yang terdiri dari lima item tes dengan urutan tes sebagai berikut:

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**Tes Kondisi Fisik****1. Tes Kemampuan Power Tungkai**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 0 orang (0%) dikategorikan sangat kurang, 1 orang (3%) dikategorikan kurang, 8 orang (27%) dikategorikan sedang, 17 orang (57%) dikategorikan baik dan 4 orang (13%) dikategorikan sangat baik. Jangkauan tertinggi peserta didik adalah 67 cm dan terendah 38 cm. Rata-rata jangkauan peserta didik adalah 58 cm termasuk kategori baik. Berdasarkan hasil survey tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dari peserta ekstra kurikuler futsal di SMK Negeri 3 Surakarta termasuk kategori baik.



2. Tes Kemampuan Kecepatan 20 meter

Berdasarkan hasil penelitiandiketahui 1orang (3%) dikategorikan kurang, 7 orang (23%) dikategorikan cukup, 19 orang (63%) dikategorikan baik dan 3 orang (10%)dikategorikan sangat baik. Waktu tempuh tercepat lari 20 meter peserta didik adalah 2,29 detik dan terlama 3,70 detik. Rata-rata waktu yang ditempuh peserta didik adalah 2,70 termasuk kategori baik. Berdasarkan hasil survey di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari 20 meteri dari peserta ekstra kurikuler futsal di SMK Negeri 3 Surakartatermasuk kategori baik.

3. Tes Kelincahan

Berdasarkan hasil penelitiandiketahui 0orang (0%) dikategorikan kurang sekali, 1orang (3%) dikategorikan kurang, 7 orang (23%) dikategorikan cukup, 19 orang (63%) dikategorikan baik dan 3 orang (10%) dikategorikan sangat baik. Waktu tempuh tercepat tes kelincahan peserta didik adalah 15,10 detik dan terlama 18,39 detik. Rata-rata waktu yang ditempuh peserta didik adalah 15,89 detik termasuk kategori baik. Berdasarkan hasil survey di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan dari peserta ekstra kurikuler futsal di SMK Negeri 3 Surakarta termasuk kategori baik.

4. Tes Lari 1600 meter

Berdasarkan hasil penelitiandiketahui 0orang (0%) dikategorikan kurang sekali, 1orang (3%) dikategorikan kurang, 9 orang (30%) dikategorikan cukup, 15 orang (50%) dikategorikan baik dan 5 orang (17%) dikategorikan sangat baik. Waktu tempuh tercepat tes lari 1600meter peserta didik adalah 5,10 menit dan terlama 8,39 menit. Rata-rata waktu yang ditempuh peserta didik adalah 6,46 menit termasuk kategori cukup. Berdasarkan hasil survey di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan lari 1600 meter dari peserta ekstra kurikuler futsal di SMK Negeri 3 Surakarta termasuk kategori cukup.

5. Tes Kelentukan

Berdasarkan hasil penelitiandiketahui 0orang (0%) dikategorikan kurang sekali, 1orang (3%) dikategorikan kurang, 8 orang (27%) dikategorikan cukup, 18 orang (60%) dikategorikan baik dan 3 orang (10%) dikategorikan sangat baik. Jangkauan terpanjang tes kelentukan peserta didik adalah 24 centimeter dan terpendek 5 centimeter. Rata-rata jangkauan yang dicapai peserta didik adalah 18 centimeter termasuk kategori baik. Berdasarkan hasil survey di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan dari peserta ekstra kurikuler futsal di SMK Negeri 3 Surakarta termasuk kategori baik.

6. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan hasil penelitiandiketahui 0 orang (0%) dikategorikan sangat kurang, 1orang (3%) dikategorikan kurang, 7 orang (23%) dikategorikan sedang, 19 orang (63%) dikategorikan baik dan 3 orang (10%) dikategorikan



sangat baik. Jumlah *shit up* terbanyak peserta didik adalah 46 kali dan terendah 19 kali. Rata-rata *shit up* peserta didik adalah 35 kali termasuk kategori baik. Berdasarkan hasil survey di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot perut dari peserta ekstra kurikuler futsal di SMK Negeri 3 Surakarta termasuk kategori baik.

7. Tes Kemampuan Koordinasi Mata-Kaki

Berdasarkan hasil penelitiandiketahui 1orang (3%) dikategorikan sangat kurang, 2orang (7%) dikategorikan kurang, 14 orang (47%) dikategorikan sedang, 11 orang (37%) dikategorikan baik dan 2 orang (7%) dikategorikan sangat baik. Nilai kemampuan koordinasi mata-kakipeserta didik adalah 12 dan terendah 3. Rata-rata nilai kemampuan koordinasi mata-kakipeserta didik adalah 8 termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil survey tersebut, maka dapat disimpulkan kemampuan koordinasi mata-kakidari peserta ekstra kurikuler futsal di SMK Negeri 3 Surakartatermasuk kategori sedang.

Tes Kemampuan Melakukan Tendangan Penalti

Berdasarkan hasil penelitiandiketahui 0orang (0%) dikategorikan sangat kurang, 4orang (13%) dikategorikan kurang, 12 orang (40%) dikategorikan sedang, 10 orang (33%) dikategorikan baik dan 4 orang (13%) dikategorikan sangat baik. Nilai kemampuan melakukan tendangan penaltipeserta didik adalah 19 dan terendah 8. Rata-rata nilai kemampuan melakukan tendangan penaltipeserta didik adalah 14 termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil survey tersebut, maka dapat disimpulkan kemampuan koordinasi mata-kakidari peserta ekstra kurikuler futsal di SMK Negeri 3 Surakartatermasuk kategori sedang.

KESIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah kondisi fisik sebagian besar peserta ekstra kurikuler futsal di SMK Negeri 3 Surakarta termasuk kategori baik. Hanya pada kecepatan lari 1600 meter dan koordinasi mata kaki masih pada kategori sedang. Untuk nilai kemampuan peserta didik melakukan tendangan penalti pun masih pada kategori sedang.



DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: ILMU
- Arikunto, Suharsimi. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 2010. *Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hermans, V & Engler, R. 2011. *Futsal Technique, Tactics, Training*. United Kingdom: Meyer & Meyer Sport.
- Irawan, Andri. 2019. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Irianto, Joko, Pekik. 2006. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Ngeri Yogyakarta
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo : Penerbitan dan Percetakan UNS.
- John D. Tenang. 2018. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung. PT. Mizan Pustaka .
- Justinus Lhaksana. 2012. *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Lubis. Johansyah. 2014. *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Komarudin. 2011. *Dasar Gerak Futsal*. Yogyakarta: FIK UNY
- Kardjono. 2008. *Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung Universitas Pendidikan Dan Olahraga Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- Mulyono. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Naser dan Ali. 2016. *Pengertian Futsal*. Jakarta: Educative Sportive
- Setyawan. 2018. *Teknik Permainan Futsal*. Jakarta: PT Sunda Kelapa Pustaka.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.