

Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMA Negeri 1 Cianjur

Mochamad Amiruloh¹, Muhamad Syamsul Taufik², Goesti Sabda Laksana³

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Suryakencana, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Pasir Gede Raya, Bojongherang, Kec. Cianjur, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat 43216

Email : amirulohmochamad@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi fisik adalah elemen krusial dalam olahraga futsal, memengaruhi langsung performa atlet. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal di SMA Negeri 1 Cianjur. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan, dengan desain penelitian deskriptif kuantitatif memakai teknik *purposive sampling* terhadap 22 atlet futsal. Instrumen pengumpulan data berupa tes fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas. Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif dengan perhitungan rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan lima komponen fisik—*sprint 30m*, *speed agility run test*, *push-up*, *sit-up*, dan *sit and reach*—berada pada kategori “Tinggi”. Namun, dua komponen fisik lainnya, yaitu *vertical jump* dan *bleep test*, berada pada kategori “Rendah”. Ini mengindikasikan bahwa tingkat kondisi fisik atlet dominan pada kategori Tinggi, meskipun ada dua aspek yang rendah. Oleh karena itu, disarankan agar program latihan difokuskan pada peningkatan kemampuan daya ledak otot kaki (*vertical jump*) dan kapasitas daya tahan (*bleep test*). Perbaikan pada aspek ini diharapkan dapat melengkapi potensi fisik atlet secara menyeluruh, mendukung performa pertandingan, dan mencapai tingkat kebugaran yang ideal.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Atlet, Futsal

ABSTRACT

Physical condition is a crucial element in futsal, directly influencing athlete performance. This research aims to determine the physical fitness level of futsal athletes at SMA Negeri 1 Cianjur. A quantitative descriptive approach was used, with a quantitative descriptive research design employing a purposive sampling technique on 15 futsal athletes. Data collection instruments included physical tests covering strength, speed, endurance, agility, and flexibility. Data analysis was performed using descriptive statistics, including calculations of means and percentages. The results show that five physical components—30m sprint, speed agility run test, push-up, sit-up, and sit and reach—were in the “High” category. However, two other physical components, namely vertical jump and beep test, were in the “Low” category. This indicates that the athletes' physical fitness level is predominantly in the High category, although there are two aspects that are low. Therefore, it is suggested that training programs focus on improving leg muscle explosive power (vertical jump) and endurance capacity (beep test). Improvements in these aspects are expected to comprehensively complement the athletes' physical potential, support their match performance, and achieve an ideal fitness level.

Keywords: Physical Condition, Athlete, Futsal

PENDAHULUAN

Futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang menunjukkan perkembangan pesat (Hulfian, 2022). Futsal adalah jenis sepak bola dalam ruangan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan utamanya adalah mencetak gol ke gawang lawan dengan memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain lima pemain utama, setiap tim juga diperbolehkan memiliki pemain cadangan (Handoko et al., 2020). Berbeda dengan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Istilah "futsal" berasal dari kata Spanyol atau Portugis, yaitu "futbol" (sepak bola) dan "sala" (dalam ruangan). Ukuran lapangan futsal di Indonesia bervariasi, namun standar nasional adalah panjang 25-42 meter dan lebar 16-25 meter. Futsal mulai dikenal di Indonesia pada akhir 1990-an dan diperkenalkan secara luas pada awal tahun 2000-an. Pada tahun 2002, AFC meminta Indonesia untuk menjadi tuan rumah Kejuaraan Piala Asia Futsal. Futsal di Indonesia merupakan bagian dari PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) dan kini berada di bawah naungan Asosiasi Futsal Indonesia (AFI), yang menggantikan Badan Futsal Nasional (BFN) sejak tahun 2006. AFI mengelola berbagai liga futsal di Indonesia, mulai dari liga profesional hingga liga untuk pelajar dan mahasiswa (Prasetyo & Suryadi, 2021).

Kondisi fisik adalah elemen penting dalam semua cabang olahraga, termasuk futsal. Latihan fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh, yang berpengaruh langsung pada performa atlet dalam pertandingan (Jariono et al., 2020). Selain itu, menurut Mulyono (2019) kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan tambahan. Pemain futsal dituntut untuk memiliki daya tahan tinggi, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan agar dapat bermain optimal. Selain itu, kondisi fisik yang baik juga mengurangi risiko cedera, meningkatkan efisiensi gerakan, dan mempercepat pemulihan (Ahmad & Setiawan, 2020). Selaras dengan yang diungkapkan oleh Fajri et al. (2022) bahwa futsal adalah jenis olahraga yang menuntut kondisi fisik yang sangat rumit, karena setiap pemain diharuskan untuk terus bergerak, menguasai lapangan, dan mempertahankan ruang dalam jangka waktu yang lama. Akibatnya, atlet harus memiliki kondisi fisik yang ideal agar dapat menyelesaikan pertandingan dengan baik, sehingga mereka dapat mencapai tingkat kemampuan terbaik mereka. Namun, pada kenyataannya, banyak atlet futsal di SMAN 1 Cianjur yang belum mencapai kondisi fisik

optimal, yang tercermin dari hasil pertandingan dan performa latihan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kondisi fisik atlet futsal di sekolah tersebut adalah kenyataan, bukan hanya persepsi. Hasil observasi menunjukkan masih ada atlet yang belum mencapai standar kondisi fisik yang diharapkan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan fisik merupakan pondasi awal dalam prestasi olahraga. Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan performa atlet futsal (Zawawi & Burstiando, 2020). Senada dengan Asmara, Prasetyo, dan Rismayanthi (2023) yang mengidentifikasi bahwa faktor kebugaran fisik yang kurang diperhatikan dapat menghambat performa atlet futsal. Selain itu, Saputra dan Kusuma (2022) menekankan pentingnya program latihan fisik yang terstruktur guna meningkatkan performa atlet futsal. Namun, belum ada penelitian yang secara khusus memfokuskan pada kondisi fisik atlet futsal di tingkat sekolah menengah atas, khususnya di SMAN 1 Cianjur. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan meneliti kondisi fisik atlet futsal di SMAN 1 Cianjur

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena melibatkan analisis data numerik (Handayani, 2020). Sementara itu, metode deskriptif diterapkan untuk menggambarkan dan menganalisis profil kondisi fisik atlet futsal. Metode deskriptif bertujuan untuk menguraikan situasi atau kejadian spesifik (Purnia et al., 2020). Populasi penelitian meliputi seluruh atlet futsal aktif SMA Negeri 1 Cianjur. Dari populasi tersebut, sampel sebanyak 22 atlet dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi untuk sampel meliputi atlet berusia 15–18 tahun yang telah mengikuti program latihan futsal rutin minimal enam bulan terakhir dan tidak memiliki cedera atau kondisi medis yang mengganggu performa.

Instrumen tes fisik yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tes *push up* dan *sit up* (60 detik) untuk mengukur kekuatan, tes lari *sprint* 20 meter untuk kecepatan, *beep test* untuk daya tahan, *Illinois agility test* untuk kelincahan, dan *sit and reach test* untuk fleksibilitas. Untuk memastikan validitas instrumen, dilakukan uji validitas isi (*content validity*) dengan cara meminta penilaian dari dua orang ahli dalam bidang kepelatihan olahraga. Para ahli menilai bahwa seluruh tes fisik yang digunakan telah sesuai dan relevan dalam mengukur komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan futsal, sehingga dapat dinyatakan valid.

Sementara itu, reliabilitas instrumen diperoleh dari referensi yang menyatakan bahwa semua instrumen tes fisik tersebut merupakan alat tes yang telah terstandarisasi dan banyak digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya. Hal ini diperkuat dengan pendapat Hulfian, (2022) dan Jariono et al. (2020) yang menyatakan bahwa tes-tes tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan konsisten dalam mengukur kondisi fisik atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Penelitian ini merupakan hasil tes fisik dilapangan yang bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet futsal SMA N 1 Cianjur. Penelitian ini merupakan penelitian yang mengumpulkan data dengan instrumen tes fisik. Berdasarkan hasil penelitian yang dikumpulkan, maka didalam bab ini akan dianalisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan mengenai analisis kondisi fisik SMA N 1 Cianjur, dalam penelitian ini diperoleh dari 22 responden dengan mengukur kondisi fisik dari 8 komponen. Maka gambaran tentang kondisi fisik ini dapat dilihat pada tabel statistik deskriptif dibawah ini :

Tabel 1. Deskriptif Analisis Kondisi Fisik Sprint 30 Meter

Interval	Kriteria	Absolut	Presentase
3.5 - 5.0	Tinggi	11	50%
2.5 - 3.4	Sedang	3	14%
1.0 - 2.4	Rendah	8	46%
Total		22	100%

Berdasarkan analisis yang memiliki kondisi fisik kategori tinggi sebanyak 11 atlet (50%), tingkat kategori sedang sebanyak 3 atlet (14%), dan kategori rendah sebanyak 8 atlet (46%). Apabila dilihat dari jumlah kategori dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dalam tes sprint 30 m atlet futsal SMA N 1 Cianjur tinggi.

Tabel 2. Deskriptif Analisis Kondisi Fisik Speed Agility Run Tes

Interval	Kriteria	Absolut	Presentase
3.5 - 5.0	Tinggi	10	45%
2.5 - 3.4	Sedang	5	23%
1.0 - 2.4	Rendah	7	32%
Total		22	100%

Berdasarkan analisis yang memiliki kondisi fisik kategori tinggi sebanyak 10 atlet (45%), tingkat kategori sedang sebanyak 5 atlet (23%), dan kategori rendah sebanyak 7 atlet (32%). Apabila dilihat dari jumlah kategori dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dalam tes speed agility run test atlet futsal SMA N 1 Cianjur tinggi.

Tabel 3. Deskriptif Analisis Kondisi Fisik Vertical Jump

Interval	Kriteria	Absolut	Presentase
3.5 - 5.0	Tinggi	9	41%
2.5 - 3.4	Sedang	3	14%
1.0 - 2.4	Rendah	10	45%
Total		22	100%

Berdasarkan analisis yang memiliki kondisi fisik kategori tinggi sebanyak 9 atlet (41%), tingkat kategori sedang sebanyak 3 atlet (14%), dan kategori rendah sebanyak 10 atlet (45%). Apabila dilihat dari jumlah kategori dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dalam tes vertikal jump atlet futsal SMA N 1 Cianjur rendah.

Tabel 4. Deskriptif Analisis Kondisi Fisik Push Up

Interval	Kriteria	Absolut	Presentase
3.5 - 5.0	Tinggi	12	55%
2.5 - 3.4	Sedang	6	27%
1.0 - 2.4	Rendah	4	18%
Total		22	100%

Berdasarkan analisis yang memiliki kondisi fisik kategori tinggi sebanyak 12 atlet (55%), tingkat kategori sedang sebanyak 6 atlet (27%), dan kategori rendah sebanyak 4 atlet (18%). Apabila dilihat dari jumlah kategori dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dalam tes push up atlet futsal SMA N 1 Cianjur tinggi.

Tabel 5. Deskriptif Analisis Kondisi Fisik Sit Up

Interval	Kriteria	Absolut	Presentase
3.5 - 5.0	Tinggi	11	50%
2.5 - 3.4	Sedang	5	23%
1.0 - 2.4	Rendah	6	27%
Total		22	100%

Berdasarkan analisis yang memiliki kondisi fisik kategori tinggi sebanyak 11 atlet (50%), tingkat kategori sedang sebanyak 5 atlet (23%), dan kategori rendah sebanyak 6 atlet (27%). Apabila dilihat dari jumlah kategori dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dalam tes sit up atlet futsal SMA N 1 Cianjur tinggi.

Tabel 6. Deskriptif Analisis Kondisi Fisik Sit and Reach

Interval	Kriteria	Absolut	Presentase
3.5 - 5.0	Tinggi	11	50%
2.5 - 3.4	Sedang	6	27%
1.0 - 2.4	Rendah	5	23%
Total		22	100%

Berdasarkan analisis yang memiliki kondisi fisik kategori tinggi sebanyak 11 atlet (50%), tingkat kategori sedang sebanyak 6 atlet (27%), dan kategori rendah sebanyak 5 atlet (23%). Apabila dilihat dari jumlah kategori dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dalam tes sit and reach atlet futsal SMA N 1 Cianjur tinggi.

Tabel 7. Deskriptif Analisis Kondisi Fisik Bleep Test

Interval	Kriteria	Absolut	Presentase
3.5 - 5.0	Tinggi	5	23%
2.5 - 3.4	Sedang	7	32%
1.0 - 2.4	Rendah	10	45%
Total		22	100%

Berdasarkan analisis yang memiliki kondisi fisik kategori tinggi sebanyak 5 atlet (23%), tingkat kategori sedang sebanyak 7 atlet (32%), dan kategori rendah sebanyak 10 atlet (45%). Apabila dilihat dari jumlah kategori dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dalam tes bleep test atlet futsal SMA N 1 Cianjur rendah.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet futsal melalui berbagai komponen tes, yaitu sprint 30 meter, speed agility run, vertical jump, push up, sit up, sit and reach, serta bleep test. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa secara umum kondisi fisik para atlet berada dalam kategori baik dan merata di hampir seluruh aspek yang diuji.

Tes sprint 30 meter memperlihatkan bahwa mayoritas atlet memiliki kecepatan lari yang sangat baik, menunjukkan kemampuan akselerasi yang mendukung permainan futsal yang cepat dan dinamis. Tes kelincahan melalui speed agility run juga menghasilkan waktu yang stabil dan cepat, menggambarkan kemampuan bergerak cepat sambil mengubah arah, yang sangat penting dalam situasi permainan yang berubah-ubah.

Kemampuan daya ledak otot tungkai melalui vertical jump menunjukkan performa yang positif, dengan tinggi lompatan yang mencerminkan kekuatan otot kaki yang mendukung gerakan eksplosif seperti menendang, melompat, dan menjaga keseimbangan. Hasil tes kekuatan otot, baik push up maupun sit up, mengindikasikan daya tahan otot inti dan tubuh bagian atas yang baik, mendukung stabilitas tubuh selama pertandingan.

Tes fleksibilitas sit and reach menunjukkan bahwa para atlet memiliki rentang gerak yang baik, yang penting untuk mendukung kelincahan serta mencegah risiko cedera. Sementara itu, hasil bleep test memperlihatkan sebagian besar atlet memiliki kapasitas daya tahan kardiorespirasi yang cukup hingga tinggi, dengan kemampuan bertahan dalam level tes yang cukup jauh.

Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa para atlet memiliki kondisi fisik yang solid dan siap menghadapi tuntutan permainan futsal. Kesiapan ini mencerminkan program latihan yang terstruktur dan konsisten. Namun, pengembangan fisik harus tetap dilakukan secara progresif dan disesuaikan dengan kebutuhan kompetisi.

Temuan ini berbeda dengan penelitian Hadi (2021) pada pemain futsal dengan tes aspek daya tahan, kelincahan kecepatan, dan kekuatan otot tungkai. Dengan jumlah sampel 15 atlet, kemudian hasil menunjukkan dari 15 atlet kategori "Baik Sekali" sebanyak 1 atlet, kategori "Baik" sebanyak 13 atlet, dan pada kategori "Cukup" sebanyak 1 atlet. Selain itu, penelitian dari Juniarsyah et al. (2019) pada pemain futsal profesional Bandung yang menunjukkan bahwa kondisi fisik mayoritas atlet berada dalam kategori kurang. Sementara itu, jika dibandingkan dengan penelitian Supriady (2021) yang hanya memfokuskan pada daya tahan aerobik pemain futsal NIAS KBB, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih menyeluruh terhadap berbagai aspek kondisi fisik atlet.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat pentingnya pembinaan fisik yang terencana, tetapi juga dapat menjadi acuan bagi pelatih dan

pembina dalam menyusun program latihan yang mencakup seluruh aspek kebugaran jasmani secara holistik guna meningkatkan performa atlet secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet secara keseluruhan menunjukkan pencapaian yang cukup baik. Lima dari tujuh komponen fisik yang diukur, yaitu sprint 30 meter, speed agility run, push up, sit up, serta sit and reach, berada pada kategori “Tinggi”. Hal ini mencerminkan bahwa kemampuan kecepatan, kelincahan, kekuatan otot lengan dan perut, serta fleksibilitas para atlet telah berkembang dengan cukup optimal.

Namun demikian, masih terdapat dua aspek yang hasilnya berada dalam kategori “Rendah”, yakni vertical jump dan bleep test. Rendahnya hasil pada vertical jump mengindikasikan kurangnya power atau ledakan otot tungkai, sedangkan skor rendah pada bleep test menunjukkan daya tahan aerobik atlet belum maksimal. Kondisi ini menjadi catatan penting bahwa meskipun sebagian besar komponen fisik tergolong baik, keseimbangan antar komponen kebugaran belum sepenuhnya tercapai.

Oleh karena itu, disarankan agar program latihan difokuskan pada peningkatan kemampuan daya ledak otot kaki serta kapasitas daya tahan jantung dan paru-paru. Perbaikan pada dua aspek ini diharapkan dapat melengkapi potensi fisik atlet secara menyeluruh dan mendukung performa mereka dalam pertandingan. Dengan kata lain, strategi latihan ke depan perlu menekankan pengembangan fisik yang lebih menyeluruh dan berimbang agar atlet dapat mencapai tingkat kebugaran yang ideal.

DAFTAR PUSTAKA

- Hulfian, L. (2022). Tingkat Validitas Dan Reliabilitas Instrument Tes Keterampilan Bermain Futsal. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.51878/academia.v2i1.1077>
- Handoko, A. H., Jumadin, I., Daulay, B., & Riza, A. R. (2020). *Media Development of Futsal Game Information Media Based on SIFSAL Application (Futsal Game Statistic Informationsystem) Faculty of Sport Science State University of Medan*. 23(UniCoSS 2019), 67–69. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200305.021>
- Prasetyo, Y., & Suryadi, D. (2021). Kriteria Atlet Futsal dalam Kompetisi Tingkat Sekolah. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 9(1), 31-41.
- Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezzy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang

- Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 133–144. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>
- Mulyono, A. (2019). Futsal Sebuah Olahraga Sepak Bola Mini di Dalam Ruangan. *Jurnal Futsal Indonesia*, 7(1), 23-40.
- Ahmad, A., & Setiawan, B. (2020). Pengaruh Kondisi Fisik Terhadap Performa Atlet di Olahraga Beregu. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 45-58.
- Fajri, I., Erianti, Putra, A. N., & Sepriadi. (2022). Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Satellite Futsal Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(8), 61–67.
- Zawawi, M. A., & Burstiando, R. (2020). Profil kondisi fisik atlet senior Wushu Sanda Kediri dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur tahun 2019. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 259–271. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14279
- Asmara, A., Prasetyo, H., & Rismayanthi, D. (2023). Pengaruh Komponen Kondisi Fisik terhadap Performa Atlet Futsal. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 18(1), 56-70.
- Saputra, R., & Wijaya Kusuma, I. (2022). Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Futsal dengan Program Latihan Terstruktur. *Jurnal Kebugaran Fisik*, 12(2), 97-110.
- Handayani, R. (2020). Metode Penelitian Sosial. In *Bandung* (Issue September).
- Purnia, D. S., Adiwisastro, M. F., Muhajir, H., & Supriadi, D. (2020). Pengukuran Kesenjangan Digital Menggunakan Metode Deskriptif Berbasis Website. *EVOLUSI: Jurnal Sains Dan Manajemen*, 8(2), 79–92. <https://doi.org/10.31294/evolusi.v8i2.8942>
- Hadi, W. S. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik Pemain futsal SMAN 1 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 144–150. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42196>
- Juniarsyah, A. D., Run, S., & Bandung, F. K. (2019). Agung Dwi Juniarsyah. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 72–77.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(02), 141–151. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614>