

Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub DTS Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan

Gunsari Okta Yanus Simamora¹, Ricky Fernando²

Universitas Islam Riau

Email: gunsarioktayanusimamora@student.uir.ac.id¹,

fernandoricky@edu.uir.ac.id²

Abstrak

Kondisi fisik adalah suatu komponen fisik yang sangat penting hampir di semua olahraga. Dengan kondisi fisik yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain futsal yang baik dan mampu bermain selama 2 x 20 menit. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik pemain melalui sesuatu kajian ilmiah dengan judul "Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub Dts Kecamatan Ukui Pelalawan". Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah populasi target yaitu pemain Klub DTS Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 12 orang pemain. Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu tes dan Pengukuran Leg Dynamometer, Lari 50 Meter, Shuttle – Run, Vertical Jump, VO2 Max. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan oleh penulis dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik pemain futsal klub DTS kecamatan ukui kabupaten pelalawan mendapat nilai rata-rata 2,66 yang tergolong pada interval 2,0-3,9 dengan persentase 75%. Sehingga jika dilihat dari norma tes kondisi fisik komite olahraga nasional indonesia klub tersebut berada dalam kategori kurang.

Kata kunci : *Kondisi fisik, Futsal*

Abstract

Physical condition is a very important physical component in almost all sports. With good physical condition, a player in a match can apply good techniques, tactics, strategies and ways of playing futsal and is able to play for 2 x 20 minutes. Therefore, the researcher wants to know the level of physical condition of the players through a scientific study with the title " Analysis of the Level of Physical Condition of Club Futsal Players DTS Subdistrict Ukui Regency Pelalawan". The type of research in this research is quantitative descriptive. The population taken in this research was the target population, namely the DTS Club players in Ukui District, Pelalawan Regency, totaling 12 players. The collection techniques used in this research are Leg Dynamometer tests and measurements, 50 meter run, Shuttle - Run, Vertical Jump, VO2 Max. Based on

the results of research and data processing carried out by the author, it can be concluded that the level of physical condition of the DTS club futsal players in Ukui sub-district, Pelalawan district received an average score of 2.66 which is classified in the interval 2.0-3.9 with a percentage of 75%. So if you look at the physical condition test norms for the Indonesian National Sports Committee, the club is in the poor category.

Keywords: *Physical condition, Futsal*

Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan aspek fisik dan mental. Saat ini, semua orang berolahraga. Kegiatan ini dilakukan oleh banyak orang, termasuk orang tua, dewasa, dan anak-anak. Dalam dunia saat ini, olahraga sangat penting, terutama di era globalisasi. Meningkatnya aktivitas keseharian manusia membutuhkan tubuh untuk tetap sehat dan bugar. Dengan berolahraga secara teratur, seseorang dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka.

Olahraga telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari orang di negara-negara maju. Olahraga ini terdiri dari gerakan-gerakan yang dikombinasikan dengan strategi pemikiran atau permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik. Tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik. Olahraga jelas merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Olahraga memiliki potensi untuk meningkatkan rasa persatuan dan kesatuan bangsa. (UU No 11 Tahun 2022, 2022) Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat.

Akhir-akhir ini, futsal menjadi suatu olahraga yang begitu populer di berbagai belahan dunia termasuk juga di Indonesia dan sudah tidak asing lagi terdengar di telinga kita. Semua orang suka dengan futsal baik itu orang tua, dewasa hingga anak-anak, tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini bahkan kaum perempuan pun suka dengan futsal. Futsal tercipta pada tahun 1930 yang dikembangkan oleh Juan Carlos Ceraini di negara asalnya Uruguay. Pada saat ini olahraga futsal berkembang cukup cepat di belahan dunia. Sampai saat ini futsal telah menjadi anggota dari Federation Internationale de Football Association (FIFA) sejak tahun 1989.

Futsal merupakan permainan dengan bola yang dimainkan oleh 2 tim. Satu (1) tim terdiri dari lima (5) pemain didalam lapangan dan sepuluh (10) pemain pengganti. Durasi pertandingan futsal bervariasi tergantung pada tingkat kompetisi dan regulasi yang berlaku. Pertandingan futsal umumnya terdiri dari dua babak, masing-masing dengan durasi waktu yang ditentukan. Di banyak turnamen dan liga, durasi waktu setiap babak adalah 20 menit.

Dengan kondisi fisik yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain futsal yang baik dan mampu bermain selama 2 x 20 menit. Didalam futsal adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik, seseorang harus dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal dan didukung oleh faktor fisik yang maksimal.

Melihat ciri-ciri olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang paling penting bagi pemain futsal adalah daya tahan (endurance), kekuatan (strength), dan kecepatan (speed), tentu saja tanpa mengabaikan aspek fisik lainnya. Komponen ketiga ini sangat penting dalam segala bentuk latihan fisik, dan begitu juga dalam olahraga futsal. Pemain futsal harus memiliki tingkat daya tahan, kecepatan, dan kekuatan yang tinggi selama pertandingan yang sangat intens. Seorang pemain futsal juga harus memiliki keterampilan koordinasi yang baik karena transisi cepat dari menyerang untuk bertahan atau sebaliknya.

Menurut Hidayat, Fikry & Yulianti, (2023) Untuk menjadi seorang pemain futsal, maka seorang pemain futsal tersebut di tuntut agar memiliki teknik, taktik, fisik serta mental yang bagus, akan tetapi kondisi fisik pada seorang pemain futsal sangat memegang peran yang sangat penting dalam upaya terjun ke dunia profesional. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik pada diri seseorang untuk menghadapi tuntutan suatu olahraga agar tampil secara optimal. Sehingga kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada teknik, tetapi juga terhadap peningkatan taktik, dan mental pemain juga berpengaruh terhadap kondisi fisik. Yang mana tanpa adanya kondisi fisik yang baik atau sempurna teknik, taktik dan mental tidak dapat berjalan dengan sempurna, sehingga kondisi fisik memiliki beberapa komponen diantara lain kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kelenturan (fleksibilitas), kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak otot, keseimbangan.

Kemudian Barasakti & Faruk, (2019) menjelaskan Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam setiap peningkatan prestasi atlet. Ini merupakan dasar yang harus diperhatikan untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Kesehatan fisik seorang pemain futsal sangat dipengaruhi oleh peran seorang pelatih. Pemain harus menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat dan mendapatkan istirahat yang cukup agar mereka tidak lelah. Yang berarti bahwa setiap upaya peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik diantaranya, kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (muscular power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), reaksi (reaction), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), koordinasi (coordination). Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (endurance) karena endurance merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan, dan peredaran darahnya

secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja secara terus-menerus daya ledak otot tungkai (explosive power), kecepatan (speed) dan kelincahan (agility).

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik harus ditingkatkan dan disebarluaskan di seluruh kota dan desa. Oleh karena itu, untuk terus berlanjut, perlu ada peningkatan yang lebih besar dalam hal olahraga prestasi. Akibatnya, setiap masyarakat memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam pengembangan olahraga.

DTS adalah salah satu klub futsal di Kabupaten Pelalawan yang berdiri pada tahun 2014, Dan berlatih dua kali seminggu di Lapangan Futsal DTS pada hari Senin dan Kamis, yang dimulai pada pukul 15.30. Jeki Harianto dan Aldy Zona adalah pembina dan pelatih futsal DTS ini. Klub futsal ini pernah mengikuti liga futsal Pelalawan yang diselenggarakan pada tahun 2022 di Gor Pangeran Pangkalan kerinci. Dan berhasil memasuki babak final, sangat disayangkan klub ini harus kalah dari lawannya yaitu tim tuan rumah BK GROUP dengan skor 2-6 babak pertama klub DTS bermain sangat dominan tetapi babak ke dua pemain sepertinya kelelahan. Problem di lapangan adalah saat latihan pelatih hanya mengajarkan teknik dan strategi, sehingga tidak ada latihan kondisi fisik di klub tersebut.

Metode Penelitian

jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah populasi target yaitu pemain Klub DTS Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 12 orang pemain. Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu tes dan Pengukuran Leg Dynamometer, Lari 50 Meter, Shuttle – Run, Vertical Jump, VO2 Max.

Hasil dan Pembahasan

Dari analisis data penelitian yang dilakukan serta di uji kebenarannya dapat diketahui tingkat kondisi fisik klub DTS kecamatan ukui kabupaten pelalawan yang mana terdapat nilai sempurna (10) terdapat 0 orang dengan responden 0%, kategori nilai baik sekali (8) terdapat 0 orang dengan responden 0%, kategori nilai baik (6) terdapat 0 orang dengan responden 0%, kategori nilai cukup (4) terdapat 3 orang.

Tabel Analisis Data

| NO | NILAI | KATEGORI | FREKUENSI | PERSENTASE |
|-----------|--------------|-----------------|------------------|-------------------|
| 1 | 10 | Sempurna | 0 | 0% |
| 2 | 8 | Baik sekali | 0 | 0% |
| 3 | 6 | Baik | 0 | 0% |

| NO | NILAI | KATEGORI | FREKUENSI | PERSENTASE |
|----|-------|----------|-----------|------------|
| 4 | 4 | Cukup | 3 | 25% |
| 5 | 2 | Kurang | 9 | 75% |
| | | Jumlah | 12 | 100% |

Dapat disimpulkan bahwa jumla rata-rata tes kondisi fisik klub DTS kecamatan ukui kabupaten pelalawan dengan kategori skor 2,66 dilihat dari tabel menentukan kondisi fisik komite olahraga nasional indonesia pada interval 2,0-3,9 maka kondisi fisik pemain futsal klub DTS masih termasuk dalam kategori kurang, Dari hasil tes yang telah dilaksanakan dan sesuai dengan apa yang telah dijelaskan pada tabel di atas, kemudian dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik pemain futsal klub DTS kecamatan ukui kabupaten pelalawan masih tergolong dalam kategori kurang dan jika dipersentasekan maka akan menjadi (75%).

Kondisi fisik merupakan keadaan atau kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan sesuatu aktivitas yang berat maupun yang ringan, jika kondisi fisik baik maka aktivitas kegiatan sehari-hari akan berjalan dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Maka dari itu kondisi fisik perlu ditingkatkan supaya mencapai prestasi yang diinginkan. Adapun kondisi fisik yang perlu ditingkatkan dalam permainan olahraga futsal adalah kecepatan, kelincahan, power serta daya tahan.

Menurut (Ramadiansyah, 2021) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah suatu komponen fisik yang sangat penting hampir di semua olahraga. Maka dari itu latihan kondisi fisik penting mendapatkan perhatian dan perencanaan yang serius dan harus direncanakan dengan sistematis dan teratur, sampai tingkat kebugaran jasmani dapat terkontrol dengan sebagaimana mestinya. Berdasarkan teori tersebut dapat kita ketahui bahwa olahraga futsal tidak akan terlepas dari kondisi fisik maka dari itu setiap pemain futsal dituntut harus memiliki kondisi fisik yang baik.

Seperti beberapa pembahasan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi terutama tingkat kondisi fisik pemain klub DTS kecamatan ukui kabupaten pelalawan. Hasil dari penelitian yang penulis lakukan ini menyatakan bahwa kondisi fisik pemain klub tersebut masih tergolong kurang, dengan demikian masalah ini akan mempengaruhi dalam memainkan pertandingan futsal seperti sering kelelahan, sangat sulit melakukan gerakan yang cepat dan kurang lincah saat bermain.

Pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian dari 12 orang pemain klub DTS kecamatan ukui kabupaten pelalawan, menunjukkan bahwa terdapat nilai sempurna (10) terdapat 0 orang dengan responden 0%, kategori nilai baik sekali (8) terdapat 0 orang dengan responden 0%, kategori nilai baik (6) terdapat 0 orang dengan reponden 0%, kategori nilai cukup (4) terdapat 3 orang

dengan responden 25%, kategori nilai kurang (2) terdapat 9 orang dengan responden 75%.

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan terhadap pemain klub DTS kecamatan ukui kabupaten pelalawan dapat dikategorikan kurang dengan nilai rata-rata 2,66 yang jika kita lihat pada tabel maka akan mendapat nilai 2 dengan persentase 75%. Dari hasil yang telah diperoleh dapat kita simpulkan bahwa pelatih perlu meningkatkan kondisi fisik pemain klub DTS kecamatan ukui kabupaten pelalawan karna jika memiliki kondisi fisik yang baik maka pemain akan memiliki prestasi yang baik juga.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan oleh penulis dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik pemain futsal klub DTS kecamatan ukui kabupaten pelalawan mendapat nilai rata-rata 2,66 yang tergolong pada interval 2,0-3,9 dengan persentase 75%. Sehingga jika dilihat dari norma tes kondisi fisik komite olahraga nasional indonesia klub tersebut berada dalam kategori kurang.

BIBLIOGRAFI

- Abdullah, R., & Sari, M. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 9117–9127.
- Amanah, S., & Rahmadani, A. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Sepak Bola Saltim Fc. *Science And Education Journal*, 2(3), 641–650.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Aryatama, B. (2021). Kondisi Fisik Klub Olahraga Prestasi Cabor Atletik Purbolinggo. *Sport Science And Education Journal*, 2(2), 36–46. <https://doi.org/10.33365/Ssej.V2i2.1161>
- Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Pt Rajagrafindo Persada.
- Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Bima, & Zulkifli. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Power Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Futsal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 358–364.
- Candra, O., Dupri, Gazal, N., Khairullaz, & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 58–66.
- Fenanlampir, A., & Faruk, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam

- Menghadapi Persiapan Porprov 2022. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020, 1(1), 371–380.
- Hidayat, Fadli, & Henjilito, R. (2023). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Hasil Shooting Kegawang Tim Futsal Anambas Fc. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 5358–5397.
- Hidayat, Fikry, & Yulianti, M. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 804–810.
- Koni. (2003). *Pelaksanaan Dan Hasil Program Pelatihan Olah Raga*.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik Dan Strategi Futsal*. Depok: Penebar Swadaya Group.
- Marwansyah, G., Apriani, L., & Alpen, J. (2023). Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Dan Stopping Sepak Bola Melalui Metode Demosntrasi Pada Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama. *Dharmas Education Journal (De_Journal)*, 4(2), 716–723. <https://doi.org/10.56667/Dejournal.V4i2.1087>
- Meyer. (2011). *Futsal Teknik Taktik Training*. Maidenhead: Sport Publishers' Association (Wspa).
- Mirza Asmara, Prasetyo, Y., & Rismayanthi, C. (2023). Analysis Of The Components Of Physical Condition Towards The Improvement Of Futsal Player Performance. *Medikora*, 22(1), 54–61.
- Prasetya, A., & Sasmarianto. (2023). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Psht Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. *Sicedu : Science And Education Journal*, 2(1), 180–185.
- Pratiwi, D., & Rahmadani, A. (2023). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Tim Lacroi Futsal Club, Rengat. *Integrated Sport Journal (Isj)*, 1(I), 22–37. <https://doi.org/10.58707/Isj.V1ii.465>
- 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), 38–43.
- Ramadiansyah, Y. A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Lumajang Pada Persiapan Porprov 2022. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 89–95.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Medan: Penerbit Kbm Indonesia.
- Sepdanius, E. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Pt Rajagrafindo Persada.
- Seyla, M., & Yulianti, M. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Puteri Club Pekanbaru Pertamina Energi. *Orkes Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 890–901.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V4i2.12540
- Taufik, M. S. (2022). *Buku Panduan Futsal (Metode Latihan) Small Side Games Modification Small Side Games Dan Interval Training*. Cianjur: Cv.Eureka Media Aksara.
- Uu No 11 Tahun 2022. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*, 1–89.

Gunsari Okta Yanus Simamora, Ricky Fernando

Winata, I. D., & Daharis. (2024). Tingkat Kondisi Fisik Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Muhammadiyah 2 Pekanbaru. Science And Education Journal, 3(1), 1–10.

Copyright holder:

Gunsari Okta Yanus Simamora (2024)

First publication right:

Catha : Journal of Creative and Innovative Research