

**KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUTRI DI KABUPATEN BARITO KUALA**

Sri Muliani, Mita Erliana dan Ramadhan Arifin  
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru  
1810122220029@mhs.ulm.ac.id

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini agar dapat mengetahui kondisi fisik atlet futsal putri di wilayah Kabupaten Barito Kuala, meliputi: kelincahan, kecepatan, daya tahan dan daya ledak otot tungkai. Metode menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, teknik pengambilan data observasi, tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah Atlet Futsal Putri di Kabupaten Barito Kuala dengan jumlah 45 atlet, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif metode persentase. Hasil penelitian; (1) Kelincahan diperoleh 15 orang atlet atau 100% pada kategori kurang sekali. (2) Kecepatan diperoleh 1 atlet atau 6,67% pada kategori baik, 5 atlet atau 33,33% pada kategori sedang, 6 orang atlet atau 40% pada kategori kurang, dan 3 atlet atau 20% pada kategori kurang sekali. (3) Daya tahan diperoleh 15 orang atlet atau 100% pada kategori kurang sekali. (4) Daya ledak diperoleh 3 orang atlet atau 20% pada kategori kurang, dan 12 orang atlet atau 80% dalam kategori kurang sekali. Kesimpulan dari penelitian kondisi fisik atlet futsal putri di Kabupaten Barito Kuala sebagian besar berada pada kategori kurang sekali.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Atlet Futsal Putri

**Abstract**

The purpose of this study was to determine the physical condition of female futsal athletes in the Barito Kuala District, including: agility, speed, endurance and leg muscle explosive power. The method uses descriptive quantitative research, observation data collection techniques, tests and measurements. The population of this research is female Futsal Athletes in Barito Kuala District with a total of 45 athletes, sampling using purposive sampling technique. Data analysis used descriptive statistical analysis percentage method. Research result; (1) Agility was obtained by 15 athletes or 100% in the less category. (2) Speed obtained by 1 athlete or 6.67% in the good category, 5 athletes or 33.33% in the moderate category, 6 athletes or 40% in the less category, and 3 athletes or 20% in the very poor category. (3) Endurance was obtained by 15 athletes or 100% in the less category. (4) Explosive power is obtained by 3 athletes or 20% in the less category, and 12 athletes or 80% in the less category. The conclusion from the research on the physical condition of female futsal athletes in Barito Kuala Regency is mostly in the very poor category.

**Keywords:** Physical Condition, Female Futsal Athlete.

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah bagian dari aktivitas manusia sehari-hari yang membantu kita menjadi sehat secara fisik dan mental. Selain itu, olahraga juga berperan dalam memperkuat kemampuan negara dalam menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan. Berkaitan dengan persyaratan fisik tersebut, persyaratan fisik dasar memiliki beberapa faktor, seperti kekuatan, fleksibilitas, kecepatan, dan daya tahan. Aktivitas fisik pada dasarnya merupakan kebutuhan semua orang dalam kehidupan untuk menjaga kondisi fisik dan kesehatan yang baik. Oleh karena itu, orang berusaha untuk tetap sehat, dan salah satu cara untuk tetap sehat adalah melalui aktivitas fisik.

Asosiasi Futsal Kabupaten Barito Kuala merupakan salah satu tempat pembinaan futsal di Kabupaten Barito Kuala dan sekaligus induk organisasi futsal yang berada di Kabupaten Barito Kuala yang berperan sebagai menaungi kegiatan pembinaan cabang olahraga futsal. Atlet futsal Binaan Asosiasi futsal Kabupaten Barito Kuala pada awal Juli tahun 2016 terbentuk dan dimana sarana dan prasarana pada saat itu masih seadanya karena tidak ada lapangan yang permanen dan standar sesuai dengan aturan lapangan yang digunakan. Terlihat dari keikutsertaan Asosiasi futsal diajang Kejuaraan Provinsi ataupun Liga Nusantara tim futsal batola baik putra atau pun putri tidak lagi bisa berprestasi mendapatkan juara di ajang tersebut.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tim futsal Asosiasi Futsal Kabupaten Barito Kuala baik putra dan putri yang berlangsung pada hari jum'at tanggal 24 - 26 September 2021 yang bertempat di Lapangan Futsal Borneo Banjarmasin. Pada babak pertama pertandingan mulai terlihat kondisi, performa atlet baik, pemain memegang kendali, dan permainan seimbang dengan permainan lawan, namun pada 10 menit terakhir babak kedua penampilan atlet semakin menurun. Berdasarkan apa yang terjadi di lapangan, peneliti menduga kondisi fisik atlet tersebut mungkin tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Jika ini terus berlanjut, itu akan mencegah atlet mencapai kinerja maksimal.

## KAJIAN TEORI

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan dengan pemain 5v5 dan ukuran lapangan yang lebih kecil. Futsal sangat ideal untuk mengembangkan keterampilan, taktik, kecerdasan, dan kemampuan daripada kekuatan fisik (Irawan, 2021).

Menurut (Setyaji, 2015) berpendapat bahwa Kemampuan menguasai teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam pertandingan futsal, seperti teknik passing dasar, teknik control, teknik chipping, teknik dribble, dan teknik shoot.

Menurut (Juniarsyah et al., 2019) mengatakan bahwa: "Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pemain bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi".

Menurut (Upgris, 2017) pada olahraga futsal, kondisi fisik yang lebih dominan komponennya, yaitu kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*) daya tahan (*endurance*), dan daya ledak (*power*).

## METODE

Penelitian deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan fakta dan karakteristik populasi tertentu secara berurutan, faktual dan akurat, atau untuk menjelaskan

fenomena secara lebih rinci (Umar & Pratama, 2020). Sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan dalam survei menggunakan metode tes dan pengukuran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan kondisi fisik atlet futsal di Kabupaten Barito Kuala. Data yang diperoleh dianalisis dan dituangkan dalam format persentase.

**Populasi dan Sampel**

Penelitian ini menggunakan populasi dari semua pemain atlet futsal putri di Kabupaten Barito Kuala sebanyak 45 orang, kemudian yang menjadi sampel berjumlah 15 orang. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan data dengan proses pertimbangan tertentu (Rosdianto, H., & Murdani, 2017).

**Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument atau pengumpulan data yaitu sebagai berikut :

1. Instrumen Untuk melakukan tes kelincahan menggunakan pengukuran tes dengan metode *shuttle run* atau berlari bolak-balik selama 8 kali (Irawan, 2021).
2. Instrumen Untuk melakukan tes kecepatan ini dapat menggunakan tes sprint 20 meter (Irawan, 2021).
3. Instrumen Untuk melakukan tes daya tahan yaitu *bleep test*. *Bleep test* adalah lari bolak-balik sejauh 20 (dua puluh) meter dengan mengikuti irama/nada/musik (Irawan, 2021).
4. Instrumen Untuk melakukan tes daya ledak menggunakan pengukuran tes *standing long jump* atau dapat diartikan melompat sejauh mungkin ke arah depan dengan tumpuan kedua kaki tanpa ancang-ancang (Irawan, 2021)

**HASIL PENELITIAN**

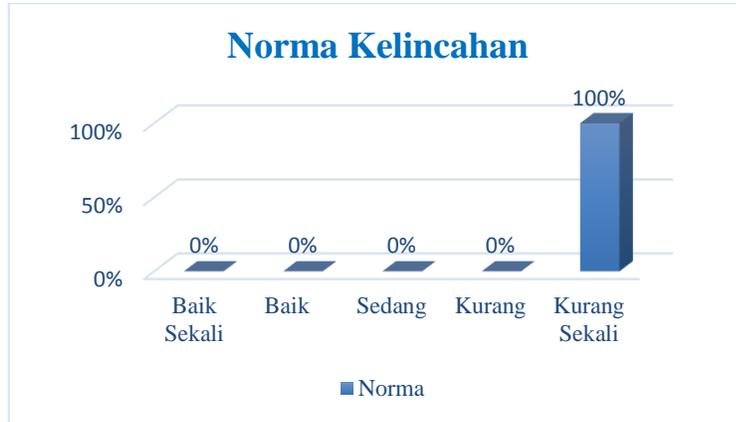
a. Kelincahan

Tabel 4.1. Analisis Deskriptif Persentase Kelincahan Futsal Putri

Norma	Interval (detik)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	< 12,6	0	0%
Baik	12,7-13,5	0	0%
Sedang	13,6-14,0	0	0%
Kurang	14,1-14,5	0	0%
Kurang Sekali	> 14,5	15	100%
Total		15	100%

Dari tabel kelincahan diatas atlet futsal putri di Kabupaten Barito Kuala dengan kategori baik sekali tidak ada (0%) orang dengan interval < 12,6. Kategori baik tidak ada (0%) orang dengan interval 12,7-13,5. Tidak ada kategori sedang (0%) orang pada interval 14,1-14,5. Tidak ada kategori kurang (0%) orang pada interval 14,1-14,5. Kategori kurang sekali ada 15

orang atau (100%) dengan interval > 14,5. Untuk lebih jelasnya data hasil dari kelincahan atlet futsal putri dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 4.1. Diagram Batang Kelincahan Futsal Putri di Kabupaten Barito Kuala

b. Kecepatan

Tabel 4.2. Analisis Deskriptif Persentase Kecepatan Futsal Putri

Norma	Interval (detik)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3,2 – 3,4	0	0%
Baik	3,5 – 3,7	1	6,67%
Sedang	3,8 – 4,0	5	33,33%
Kurang	4,1 – 4,3	6	40%
Kurang Sekali	> 4,3	3	20%
Total		15	100%

Dari tabel kecepatan diatas atlet futsal putri di Kabupaten Barito Kuala tidak ada atlet yang memiliki kecepatan pada interval 3,2 – 3,4 detik pada kategori baik sekali, 1 orang atlet (6,67%) dengan kecepatan pada interval antara 3,5-3,7 detik berada pada kategori baik. 5 orang atlet (33,33%) dengan kecepatan pada interval 3,8 – 4,0 detik berada pada kategori sedang, 6 orang atlet (40%) dengan kecepatan pada interval 4,1 – 4,3 detik dengan kategori kurang , 3 orang atlet (20%) dengan kecepatan pada interval > 4,3 detik dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya juga dapat dilihat pada gambar diagram dibawah ini :



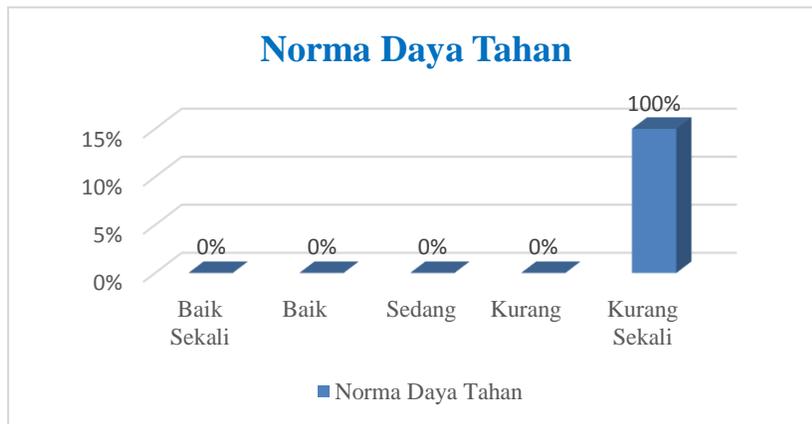
Gambar 4.2. Diagram batang Kecepatan Futsal Putri di Kabupaten Barito Kuala

c. Daya Tahan

Norma	Interval (ml/kg/min)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	> 55	0	0%
Baik	54 – 50	0	0%
Sedang	49 – 45	0	0%
Kurang	44 – 40	0	0%
Kurang Sekali	< 40	15	100%
Total		15	100%

Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Persentase Daya Tahan Futsal Putri

Dari daya tahan diatas atlet futsal putri di Kabupaten Barito Kuala tidak ada dalam kategori baik sekali (0%) orang pada interval > 55. Tidak ada dalam kategori baik (0%) orang dengan interval 54 – 50. Tidak ada kategori sedang (0%) orang dengan interval 49 – 45. Tidak ada kategori kurang (0%) orang atlet dengan interval 44 – 40. Kategori kurang sekali ada 15 orang atau (100%) dengan interval < 40. Untuk lebih jelasnya data hasil dari daya tahan atlet dapat dilihat pada diagram berikut :



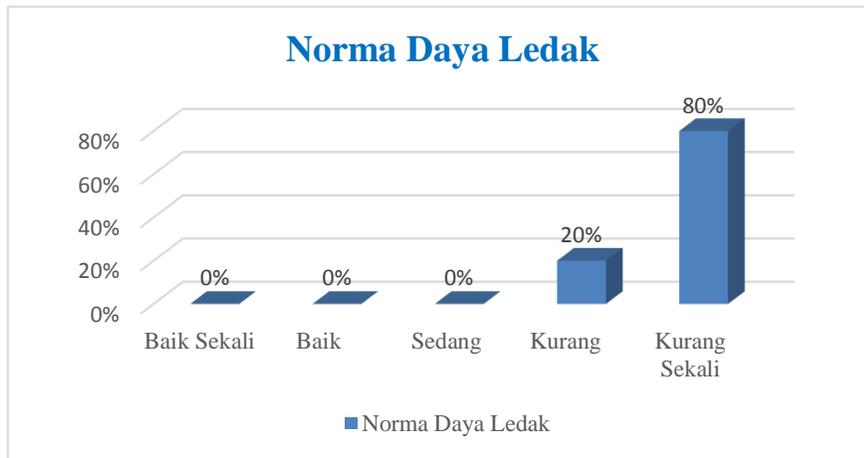
Gambar 4.3. Diagram batang Daya Tahan Futsal Putri di Kabupaten Barito Kuala

d. Daya Ledak

Tabel 4.4. Analisis Deskriptif Persentase Daya Ledak Futsal Putri

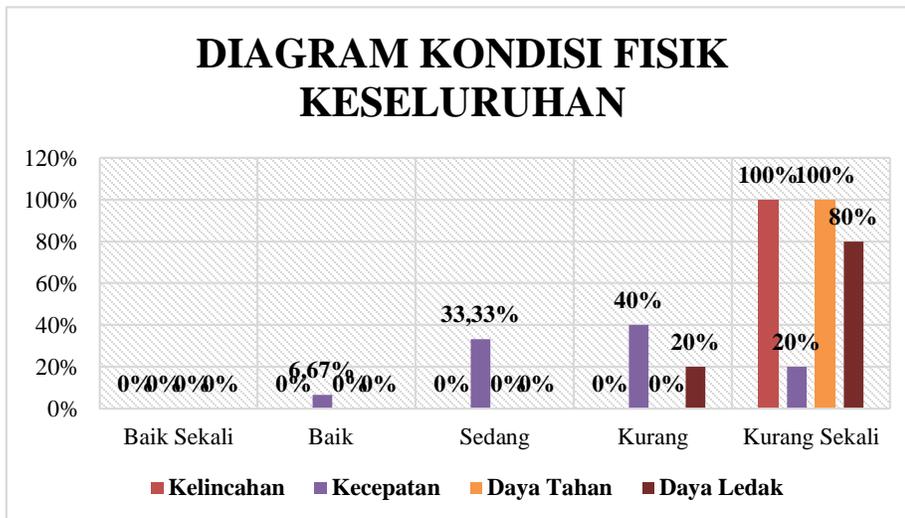
Norma	Interval (cm)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	280 – 315	0	0%
Baik	254 – 279	0	0%
Sedang	220 – 253	0	0%
Kurang	190 – 219	3	20%
Kurang Sekali	< 189	12	80%
Total		15	100%

Dari tabel daya ledak diatas atlet futsal putri di Kabupaten Barito Kuala atlet tidak memiliki daya ledak dengan interval 280 – 315 cm pada kategori baik sekali, tidak ada atlet (0%) pada interval 254 – 279 cm pada kategori baik, tidak ada atlet (0%) pada interval 220 – 253 cm pada kategori sedang, 3 orang atlet (20%) memiliki daya ledak pada interval 190 – 219 cm berada pada kategori kurang , 12 orang atlet (80%) memiliki kecepatan pada interval < 189 cm pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya data hasil dari daya ledak atlet futsal putri dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 4.4. Diagram Batang Daya Ledak Futsal Putri di Kabupaten Barito Kuala.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik dari kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan daya ledak, bahwa kondisi fisik atlet futsal putri di Kabupaten Barito Kuala masih jauh dari kata baik sekali. Dapat dilihat dari diagram keseluruhan kondisi fisik atlet futsal putri dibawah ini:



Gambar 4.5. Diagram Batang Hasil Keseluruhan Kondisi Fisik Atlet Futsal Putri di Kabupaten Barito Kuala.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil data penelitian kondisi fisik atlet futsal putri di Kabupaten Barito Kuala yang terdiri dari kelincahan, kecepatan, daya tahan (VO2Max), dan daya ledak maka hasil data yang didapat yaitu :

- a. Kelincahan yang dimiliki oleh atlet futsal putri berada pada kondisi kurang sekali. Semua pemain harus memiliki kelincahan yang baik. Kelincahan merupakan bagian penting dalam permainan futsal. (Octavia & Mardela, 2019) Kelincahan merupakan kemampuan fisik yang sangat penting dalam kegiatan olahraga.
- b. Semua atlet futsal harus memiliki kecepatan yang cukup untuk mengejar bola. Pada kecepatan ini, pemain dapat menyerang dengan cepat dan memprediksi serangan balik lawan. Pemain dapat menyerang dengan cepat, mengantisipasi serangan balik musuh dan mempertahankan wilayahnya.
- c. Tingkat daya tahan (VO2Max) pada atlet futsal putri berada pada kondisi kurang sekali. Hal ini menandakan bahwa keadaan kondisi fisik khususnya pada daya tahan perlu ditingkatkan lagi, dibutuhkan latihan yang terprogram dengan baik dan menambah jadwal latihan sendiri agar dapat meningkatkan daya tahan atlet.
- d. Daya ledak otot tungkai atlet futsal di Kabupaten Barito Kuala sangat kurang, sesuai dengan hasil persentase tertinggi. Atlet futsal putri perlu memiliki daya ledak otot tungkai yang lebih baik. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu elemen terpenting dalam olahraga futsal. Keterampilan tersebut dapat dilihat pada tugas-tugas gerak yang perlu dikuasai dalam permainan futsal. Semua atlet futsal putri dan putra harus mampu melakukan pukulan yang bertenaga agar bola yang dihasilkan dari pukulan lebih cepat dan tepat sasaran.

## KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian yaitu dapat diketahui kondisi fisik atlet futsal putri di daerah Kabupaten Barito Kuala sebagian besar berada pada kategori kurang sekali.

## SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan, maka dibuat beberapa saran yaitu:

- a. Pelatih perlu memantau faktor-faktor yang mempengaruhi pada kondisi fisik saat pembinaan atlet dan agar selalu memotivasi atlet futsal putri agar lebih giat lagi dalam berlatih.
- b. Peneliti untuk kondisi fisik atlet dalam kategori baik, sedang, dan kurang sekali agar menambah jam latihannya, tidak hanya dilapangan untuk melatih kondisi fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, F. (2016). Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 6 Yogyakarta Tahun 2016. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 21.
- Irawan, A. (2021). *Indonesia Futsal Coaching Manual\_FULL EBOOK.pdf* (pp. 1–141).
- Juniarsyah, A. D., Run, S., & Bandung, F. K. (2019). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung*. 72–77.
- Niranjana Banik, Adam Koesoemadinata, Charles Wagner, Charles Inyang, H. B. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (PELATDA) Kabupaten Klaten Tahun 2013*.
- Upgris, T. I. M. F. (2017). *Ibnu Fatkh Royana*. 2–19
- Setyaji, B. S. (2015). *Penguasaan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Peserta Ukm Futsal Putera Unnes Tahun 2015*.