

**Article****ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRI SMA NEGERI 1 GENDING PROBOLINGGO**

Ismam Hakiki<sup>1</sup>, Achmad Widodo<sup>1</sup>, Pudjijuniarto<sup>1</sup>, Himawan Wismanadi<sup>1</sup>, Roy Januardi Irawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Kampus FIKK Unesa Jl. Lidah Wetan Surabaya, 60213, Indonesia

\* Korespondensi: ismamhakiki16060484083@mhs.unesa.ac.id

**Abstract**

*The purpose to be achieved in this research is to analyse the physical condition of the Female Futsal Team of SMAN Gending. The research approach used descriptive quantitative. The instrument used in this research is a physical condition test in the form of aspects of flexibility through Sit and Reach, aspects of leg muscle explosive power through Standing Broad Jump, aspects of endurance through Multistage Fitness Test, aspects of speed through 30 metres Sprint, and forms of agility through Alternating Running for 10 metres. Researchers use data processing with data analysis models through mean and percentage formulas. As the object that the researcher used was the core player of the Women's Futsal Team SMAN Gending as many as 14 people. The findings in this study are the endurance test obtained an average of 42.45 ml / kg / min which means it is included in the good category interval. In the aspect of the team speed test above the SMAN Gending women's futsal team reached a test result of 3, 81 seconds in the excellent category. The agility test aspect also showed above average or excellent ability with the acquisition of 13.3 seconds. In the limb muscle explosive power test section is excellent with a value of 38.6 cm. The results obtained from flexibility obtained an average of 42.14 cm which means that the SMAN Gending women's futsal team is in the medium category.*

**Abstrak**

*Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini ialah untuk melakukan analisis terhadap kondisi fisik dari Team Futsal Putri SMAN Gending. Pendekatan Penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif. Instrument yang digunakan di dalam penelitian ini berupa tes kondisi fisik berupa aspek kelentukan melalui Sit and Reach, Aspek daya ledak otot tungkai melalui Standing Broad Jump, Aspek daya tahan melalui Multistage Fitness Test, Aspek kecepatan melalui Sprint 30 meter, serta bentuk kelincahan melalui Lari Bolak-Balik sebanyak 10 meter. Peneliti menggunakan olah data dengan model analisis data melalui rumus mean maupun persentase. Sebagai objek yang peneliti gunakan adalah pemain inti dari Team Futsal Putri SMAN Gending sebanyak 14 orang. Temuan dalam penelitian ini ialah Tes daya tahan memperoleh rata-rata 42,45 ml/kg/min yang berarti masuk dalam interval kategori baik. Pada Aspek Tes kecepatan team diatas team futsal putri SMAN Gending mencapai hasil tes 3, 81 detik ter masuk dalam kategori baik sekali (excellent). Aspek Tes kelincahan juga menunjukkan kemampuan di atas rata-rata atau baik sekali (excellent dengan perolehan 13,3 detik. Pada bagian Tes daya ledak otot tungkai baik sekali (excellent) dengan perolehan nilai 38,6 cm. Hasil yang diperoleh dari kelentukan memperoleh rata-rata 42,14 cm yang berarti bahwa team futsal putri SMAN Gending masuk dalam kategori sedang.*

**PENDAHULUAN**

Sepanjang tahun 2003, futsal mulai menjadi sebuah olahraga yang memiliki peminat cukup banyak bagi masyarakat Indonesia. Di Uruguay, olah raga futsal ini pertama kali muncul pada tahun 1930 (Damayanti & Adriani, 2021). Prestasi Indonesia di Asia masih belum menjanjikan. Meski sudah mengikuti 14 pertandingan kejuaraan AFF, timnas futsal Indonesia baru sekali menjadi juara, yaitu pada tahun 2010. Prestasi terbaik Indonesia selama lima tahun sebelumnya, dari tahun 2013 hingga 2018, hanya menempati posisi ketiga pada tahun tersebut. Indonesia gagal di babak pertama pada tahun 2016 dan 2017. Liga Futsal Profesional Indonesia yang dipertandingkan sejak tahun 2006 dan mempertemukan tim-Team Futsal papan atas se-Indonesia,

---

merupakan salah satu kejuaraan yang diselenggarakan di negara tersebut. Sejak 2010 hingga 2018, Jawa Timur mengikuti kompetisi tersebut.

Dalam dua dekade terakhir, futsal semakin populer dan berkembang menjadi olahraga yang spektakuler (Herman, Hasan, Hidayat, & Apriantono, 2020). Olahraga futsal membuat olahraga ini banyak diminati oleh banyak orang di setiap masyarakat, baik dari segi performa maupun peningkatan kondisi fisik manusia agar menjadikan dirinyabugar dan sehat. Kesehatan adalah kemampuan tubuh untuk mengalokasikan dan mendistribusikan asupan energi dengan baik (Jatmoko, 2015).

Saat ini perkembangan futsal di Indonesia sangat baik, khususnya futsal yang dimainkan oleh wanita. Adanya pertandingan futsal putri merupakan salah satu bukti bahwa nyali wanita semakin berkembang dan semakin diminati masyarakat. Olahraga futsal putri juga mulai banyak diminati, dilihat dari banyaknya ekstrakurikuler futsal, ternyata banyak pelajar termasuk pelajar putri yang mengikuti olahraga ini. Kondisi ini memberikan motivasi bagi team putri untuk dapat mengikuti berbagai kejuaraan maupun turnamen setingkat SLTA (Widiyono, 2022). Futsal putri menjadi magnet baru bagi para atlet berprestasi di seluruh Indonesia berkat pesatnya perkembangan futsal di negara tersebut. Pada dasarnya para olahragawan dari cabang olahraga yang berbeda hanya berusaha untuk bermain futsal atau mengalihkan fokusnya ke futsal karena mereka yakin bermain futsal memberikan banyak kesempatan.

Perkembangan sepak bola maupun futsal putri mengalami tren makin tinggi. Terlebih adanya Lapangan terbuka terbatas memberikan dorongan oleh raga futsal sebagai salah satu alternatif dalam menyalurkan bakat dan minat para pemain futsal wanita (Rizal, Hermawan, & Sulaiman, 2019; Cindy, 2022). Futsal wanita atau putri merupakan salah satu olah raga yang mengalami perkembangan sangat pesat di dunia. Selain menjadi populer di kalangan wanita, jumlah dan kualitas permainan telah berkembang sebagai hasil dari kemajuan teknologi olahraga. Bakat unik setiap atlet diteliti dengan cermat untuk melihat pengaruhnya terhadap performa selama kompetisi.

Futsal atau sepak bola wanita semakin berkembang. Karena lapangan yang terbuka tidak banyak, pemain futsal putri terdorong untuk menggunakan futsal sebagai alternatif untuk mengembangkan keterampilannya (Rizal, Hermawan, & Sulaiman, 2019; Cindy, 2022). Kondisi ini yang memberikan dorongan sangat kuat untuk menjadikan olahraga ini dengan mengalami pertumbuhan tercepat di dunia khususnya futsal wanita. Selain disukai oleh para wanita, baik kuantitas maupun kualitas kompetisi ini semakin meningkat sebagai hasil dari kemajuan teknologi olahraga. Bakat unik setiap atlet diteliti dengan cermat untuk melihat pengaruhnya terhadap performa selama kompetisi

Permainan futsal, beberapa kualitas fisik yang dipertimbangkan penting, seperti resistensi aerobik, resistensi anaerobik alaktik dan laktat, resistensi otot lokal, potensi, waktu reaksi, fleksibilitas dan kecepatan. Sepak bola telah menampilkan dirinya sebagai olahraga yang ditandai dengan gerakan cepat dan pendek, di mana perpindahan dengan dan tanpa bola menuntut kualitas fisik tingkat tinggi: kekuatan eksplisif dan kapasitas aerobik (Herman et al., 2020).

Selain latihan fisik, pemain futsal juga perlu mengembangkan kemampuan teknik, kemampuan taktik, kemampuan psikologis, maupun kemampuan teori. Ada fisik dan keterampilan dari komponen pelatihan. Atlet, terutama pemain futsal, perlu memiliki bakat dan bakat fisik tertentu. Setiap pemain futsal yang ingin mencapai potensinya harus memiliki kecakapan fisik dan kecakapan teknis. Dalam hal mempertahankan dan meningkatkan bakat, terutama saat bermain futsal, kondisi fisik seorang atlet sangatlah penting. Atlet harus diberikan aktivitas fisik yang benar dalam urutan yang benar agar mereka berada dalam kondisi fisik terbaik.

Kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan penyesuaian merupakan faktor yang menentukan keterampilan seseorang di dalam mencapai sebuah tujuan yang efektif maupun efisien (Irawan & Prayoto, 2021). Lima pemain melawan lima dalam olahraga Team Futsal, yang dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan. Tim yang memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan menang. Untuk memaksimalkan hasil

---

(gol), oper dan tembak dengan cepat dan tepat. Setiap tim dapat bermain dengan cepat dari kaki ke kaki ke ruang terbuka. Permainan bergerak lebih cepat dari kaki ke kaki di permukaan lapangan yang kecil, datar, dan keras.

Oleh karena itu, memahami konteks pelatihan penting untuk mengkarakterisasi reguler rangsangan pada pemain futsal dan mengidentifikasi bagaimana mereka dikelola untuk mencapai tujuan tertentu. Meskipun ada kemungkinan efek non-linier antara beban dan respons individu terhadap rangsangan dalam futsal, diharapkan bahwa penentu intensitas tertentu dapat menjelaskan beberapa kinerja dan variasi biologis (Rico-González, Puche-Ortuño, Clemente, Aquino, & Pino-Ortega, 2022).

Saat membahas futsal menuju prestasi ada beberapa hal yang harus diperhatikan, salah satunya dalam aspek kebugaran jasmani dan kesehatan untuk menunjang prestasi yang jauh lebih baik. Prestasi seorang atlet ditentukan dari berbagai faktor, salah satunya adalah pola latihan yang mengembangkan aspek fisik seseorang. Untuk itu diperlukan latihan yang terukur dan sistematis dimana terdapat beberapa aspek latihan. Komponen latihan kondisi fisik merupakan bagian yang sangat penting dalam membuat periodisasi latihan. Karena pembentukan kondisi fisik harus direncanakan dan diukur dengan baik (Jatmoko, 2015)

Akan lebih mudah bagi pelatih untuk membuat program latihan tambahan dalam hal teknik, taktik, dan psikologi setelah kondisi fisik terbentuk. Dengan menawarkan program latihan yang terorganisir dan sistematis yang terfokus pada peningkatan level atlet futsal putri, pelatih profesional akan meningkatkan kondisi fisik atlet futsal putri. Ada beberapa komponen penting dalam latihan futsal, antara lain aspek fisik, aspek skill, aspek teknik, aspek taktik, aspek psikologis, maupun aspek teori. Pada aspek pelatihan ada ada aspek fisik maupun aspek keterampilan. Kemampuan fisik dan keterampilan diperlukan untuk sukses dalam futsal. Untuk menjadi yang terbaik, setiap pemain harus memiliki fisik yang kuat dan terampil dalam permainan. Untuk menghasilkan pemain-pemain berkualitas yang nantinya bisa berprestasi, pelatih harus mempersiapkan skill atau program fisik agar para pemain dalam permainan memiliki skill dan fisik yang sama.

Oleh karena itu, diperlukan informasi mengenai profil keadaan tubuh futsal Putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo untuk dijadikan pedoman dalam suatu program latihan. Pengecekan situasi tubuh merupakan tolak ukur bagi pelatih untuk hati-hati memeriksa situasi pemain terlebih dahulu. Pelatih dalam hal ini perlu merencanakan penyesuaian dengan situasi maupun kompetensi dari pemain. Sangat diperlukan konsistensi kinerja keseluruhan yang sangat optimal di beberapa titik pendidikan atau setelan dapat dilakukan melalui bimbingan dan pengetahuan tentang situasi tubuh pemain dengan bantuan menggunakan pelatih.

Selain latihan fisik, pemain futsal juga perlu mengembangkan kemampuan teknik, taktik, psikologis, dan teori. Ada fisik dan keterampilan dari komponen pelatihan. Atlet, terutama pemain futsal, perlu memiliki bakat dan bakat fisik tertentu. Setiap pemain futsal yang ingin mencapai potensinya harus memiliki kecakapan fisik dan kecakapan teknis. Dalam hal mempertahankan dan meningkatkan bakat, terutama saat bermain futsal, kondisi fisik seorang atlet sangatlah penting. Atlet harus diberikan aktivitas fisik yang benar dalam urutan yang benar agar mereka berada dalam kondisi fisik terbaik.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei, yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo berdasarkan hasil pengukuran beberapa komponen kondisi fisik. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian ini tidak memberikan perlakuan tertentu, melainkan hanya mengukur dan menganalisis kondisi fisik subjek penelitian sesuai keadaan sebenarnya.

## Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Lapangan Futsal SMA Negeri 1 Gending Probolinggo. Subjek penelitian adalah 14 atlet putri yang tergabung dalam tim futsal SMA Negeri 1 Gending Probolinggo. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

## Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain futsal putri, yang meliputi beberapa komponen, yaitu kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, dan kelentukan.

## Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tes kondisi fisik, dengan menggunakan instrumen yang sesuai dengan karakteristik olahraga futsal. Instrumen yang digunakan meliputi:

1. Tes daya tahan menggunakan *Bleep Test*
2. Tes kecepatan menggunakan lari sprint 20 meter
3. Tes kelincahan menggunakan *Shuttle Run 8 × 5 meter*
4. Tes daya ledak otot tungkai menggunakan *Vertical Jump*
5. Tes kelentukan menggunakan *Sit and Reach Test*

Instrumen-instrumen tersebut dipilih karena telah umum digunakan dan relevan untuk mengukur komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga futsal (Cindy, 2022).

## Teknik Analisis Data

Data hasil pengukuran dianalisis menggunakan statistik deskriptif, yang meliputi perhitungan nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan persentase. Hasil analisis kemudian dikategorikan untuk menggambarkan tingkat kondisi fisik pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis data terhadap hasil pengukuran terhadap kondisi fisik Team Futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo sebanyak 14 siswa. skor hasilnya dirata-ratakan, setelah itu data diklasifikasikan menurut standar pengujian setiap variabel yang diuji. Proses Pengukuran terhadap kebugaran jasmani melalui berbagai tes diantaranya tes kelentukan, tes daya ledak tes otot tungkai, daya tahan, tes kecepatan maupun tes kelincahan. Hasil pengukuran masing-masing komponen uji adalah sebagai berikut:

### Daya Tahan

Pengukuran pada aspek daya tahan dalam penelitian ini difokuskan pada daya tahan kardiovaskular, yang diukur menggunakan Multistage Fitness Test (MFT). Pelaksanaan tes dilakukan pada lapangan datar, dengan satuan pengukuran ml/kg/menit yang merepresentasikan nilai  $VO_2$  maks. Hasil pengukuran diperoleh berdasarkan kemampuan maksimal pemain futsal putri selama mengikuti pelaksanaan tes.

Tabel 1 menyajikan distribusi frekuensi dan persentase kategori hasil Multistage Fitness Test (MFT). Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat pemain yang berada pada kategori baik sekali, kurang, maupun kurang sekali. Sebanyak 6 pemain (42,9%) berada pada kategori baik, sedangkan 8 pemain (57,1%) berada pada kategori sedang.

**Tabel 1.** Persentase Kategori dari Hasil Tes Multistage Fitness Test (MFT)

Rentang Nilai (mL/kg/min)	Ket	Frek	Persentase
>53	Baik Sekali	0	0,0%
43,1 – 53	Baik	6	42,9%
35,1 – 43	Sedang	8	57,1%
29,1 – 35	Kurang	0	0%
< 29,1	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan data pada Tabel 1, hasil pengukuran daya tahan kardiovaskular pemain futsal putri selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif, yang disajikan pada Tabel 2. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat daya tahan kardiovaskular subjek penelitian.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) hasil MFT adalah 42,45 ml/kg/menit, yang termasuk dalam kategori sedang. Nilai simpangan baku sebesar 1,19 menunjukkan variasi data yang relatif kecil antar subjek. Nilai minimum dan maksimum masing-masing sebesar 34,2 ml/kg/menit dan 49,40 **ml/kg/menit**, yang mengindikasikan adanya perbedaan tingkat daya tahan kardiovaskular di antara pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo.

**Tabel 2.** Deskriptif dari Statistik Multistage Fitness Test

Multistage Fitness Test (MFT)	Hasil	Katagori
Mean	42,45	Sedang
Std. Deviation	1,19	
Minimum	34,2	
Maksimum	49,40	

### Kecepatan

Pengukuran kecepatan pemain futsal putri dilakukan menggunakan tes sprint 30 meter, yaitu kemampuan berpindah dari satu titik ke titik lain dalam waktu sesingkat mungkin. Panjang lintasan uji minimal 34 meter, dengan 30 meter sebagai jarak pengukuran dan masing-masing 2 meter pada kedua sisi lintasan digunakan sebagai area pengaman (safety area).

Distribusi frekuensi dan persentase hasil tes kecepatan sprint 30 meter disajikan pada Tabel 3. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa seluruh pemain futsal putri (100%) berada pada kategori baik sekali, dengan tidak ditemukan pemain pada kategori baik, sedang, kurang, maupun kurang sekali.

**Tabel 3.** Porsentase dari Aspek Tes Kecepatan tes Sprint 30 meter

Rentang Nilai	Keterangan	Frekuensi	Prosentase
< 4.50	Baik Sekali	14	100,0%
4.51 – 4.96	Baik	0	
4.97 – 5.40	Sedang	0	
5.41 – 5.86	Kurang	0	
5.87 – 6.30	Kurang Sekali	0	

Berdasarkan data pada Tabel 3, hasil pengukuran kecepatan selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif, sebagaimana disajikan pada Tabel 4. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kemampuan kecepatan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) tes sprint 30 meter adalah 3,81 detik, yang termasuk dalam kategori baik sekali. Nilai simpangan baku sebesar 0,23 menunjukkan variasi hasil yang relatif kecil antar pemain. Nilai minimum dan maksimum masing-masing sebesar 3,48 detik dan 4,26 detik, yang mengindikasikan adanya perbedaan individu meskipun seluruh pemain masih berada dalam kategori yang sama.

**Tabel 4.** Deskriptif Statistik Sprint 30 meter

Sprint 30 meter	Hasil	Katagori
Mean	3,81	Baik sekali
Std. Deviation	0,23	
Minimum	3,48	
Maksimum	4,26	

## Kelincahan

Pengukuran kelincahan pemain futsal putri dilakukan menggunakan tes lari bolak-balik (shuttle run) 10 meter, yang bertujuan untuk menilai kemampuan perubahan arah gerak secara cepat dan tepat. Lintasan tes sepanjang 10 meter dilengkapi dengan garis awal, garis tengah, dan garis akhir sebagai penanda arah lari.

Distribusi frekuensi dan persentase hasil tes kelincahan disajikan pada Tabel 5. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 12 pemain (86%). Sebanyak 1 pemain (7%) berada pada kategori baik sekali, dan 1 pemain (7%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat pemain yang masuk dalam kategori kurang maupun kurang sekali.

**Tabel 5.** Persentase Kategori Hasil Tes Kelincahan

Rentang Nilai (detik)	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 12,42	Baik Sekali	1	7%
12,43 – 14,09	Baik	12	86%
14,10 – 15,74	Sedang	1	7%
15,75 – 17,39	Kurang	0	0%
≥ 17,40	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan data pada Tabel 5, hasil pengukuran kelincahan selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif, sebagaimana disajikan pada Tabel 6, untuk memperoleh gambaran umum tingkat kelincahan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) tes lari bolak-balik 10 meter adalah 13,3 detik, yang termasuk dalam kategori baik. Nilai simpangan baku sebesar 0,48 menunjukkan variasi data yang relatif kecil antar pemain. Nilai minimum dan maksimum masing-masing sebesar 12,37 detik dan 14,28 detik, yang mengindikasikan adanya variasi kemampuan kelincahan di antara pemain.

**Tabel 6.** Statistik Deskriptif Tes Kelincahan Lari Bolak-Balik 10 Meter

Variabel	Nilai	Kategori
Mean	13,3	Baik
Standard Deviation	0,48	
Minimum	12,37	
Maksimum	14,28	

## Daya Ledak

Pengukuran daya ledak otot tungkai pemain futsal putri dilakukan menggunakan tes vertical jump, yang bertujuan untuk menilai kemampuan menghasilkan gaya maksimal dalam waktu singkat. Pelaksanaan tes dilakukan dengan melompat secara vertikal tanpa awalan. Setiap pemain diberikan dua kali percobaan, dan nilai terbaik dari kedua percobaan tersebut digunakan sebagai data penelitian.

Distribusi frekuensi dan persentase hasil tes daya ledak otot tungkai disajikan pada Tabel 7. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa 4 pemain (29%) berada pada kategori baik sekali, 2 pemain (14%) pada kategori baik, dan 2 pemain (14%) pada kategori sedang. Sementara itu, 3 pemain (21%) berada pada kategori kurang dan 3 pemain (21%) pada kategori kurang sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai pemain futsal putri berada pada kategori yang bervariasi.

**Tabel 7.** Persentase Kategori Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai (Vertical Jump)

Interval (cm)	Kategori	Frekuensi	Persentase
33,00 – 36,20	Baik Sekali	4	29%
36,21 – 39,40	Baik	2	14%

Interval (cm)	Kategori	Frekuensi	Persentase
39,41 – 42,61	Sedang	2	14%
42,62 – 45,82	Kurang	3	21%
45,83 – 49,03	Kurang Sekali	3	21%

Berdasarkan data pada Tabel 7, hasil pengukuran daya ledak otot tungkai selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif, sebagaimana disajikan pada Tabel 8, untuk memperoleh gambaran umum tingkat daya ledak pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) hasil tes vertical jump adalah 42,14 cm, yang termasuk dalam kategori sedang. Nilai simpangan baku sebesar 4,9 menunjukkan variasi data yang cukup besar antar pemain. Nilai minimum dan maksimum masing-masing sebesar 34 cm dan 50 cm, yang mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan daya ledak otot tungkai di antara pemain.

**Tabel 8.** Statistik Deskriptif Tes Vertical Jump

Variabel	Nilai	Kategori
Mean	42,14	Sedang
Standard Deviation	4,90	
Minimum	34	
Maksimum	50	

### Kelentukan

Pengukuran kelentukan pemain futsal putri dilakukan menggunakan tes sit and reach, yang bertujuan untuk menilai fleksibilitas otot dan sendi, khususnya pada daerah punggung bawah dan hamstring. Instrumen tes disusun secara sederhana, dengan satuan pengukuran menggunakan sentimeter (cm).

Distribusi frekuensi dan persentase hasil tes kelentukan disajikan pada Tabel 9. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa 4 pemain (29%) berada pada kategori baik sekali, 2 pemain (14%) pada kategori baik, dan 2 pemain (14%) pada kategori sedang. Sementara itu, 3 pemain (21%) berada pada kategori kurang dan 3 pemain (21%) pada kategori kurang sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kelentukan pemain futsal putri berada pada kategori yang bervariasi.

**Tabel 9.** Persentase Kategori Hasil Tes Kelentukan (Sit and Reach)

Interval (cm)	Kategori	Frekuensi	Persentase
28,00 – 32,20	Baik Sekali	4	29%
32,21 – 36,41	Baik	2	14%
36,42 – 40,62	Sedang	2	14%
40,63 – 44,83	Kurang	3	21%
44,84 – 50,04	Kurang Sekali	3	21%

Berdasarkan data pada Tabel 9, hasil pengukuran kelentukan selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif, sebagaimana disajikan pada Tabel 10, untuk memperoleh gambaran umum tingkat kelentukan pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) hasil tes sit and reach adalah 38,6 cm, yang termasuk dalam kategori sedang. Nilai simpangan baku sebesar 6,9 menunjukkan variasi data yang cukup besar

antar pemain. Nilai minimum dan maksimum masing-masing sebesar 29 cm dan 50 cm, yang mengindikasikan adanya perbedaan tingkat kelentukan di antara pemain.

**Tabel 10.** Statistik Deskriptif Tes Sit and Reach

Variabel	Nilai	Kategori
Mean	38,6	Sedang
Standard Deviation	6,9	
Minimum	29	
Maksimum	50	

## PEMBAHASAN

Peningkatan kondisi fisik pemain merupakan faktor kunci dalam membalikkan penurunan performa dalam permainan futsal. Kondisi fisik secara langsung memengaruhi kemampuan atlet dalam menampilkan performa optimal, sehingga menjadi salah satu faktor penentu utama dalam olahraga prestasi (Joshua, 2017; Ronzi & Taufik, 2021). Dalam cabang olahraga futsal, komponen fisik seperti kecepatan dan daya tahan kardiovaskular menjadi aspek yang sangat dominan. Pola permainan futsal yang ditandai dengan umpan-umpan pendek, pergerakan cepat tanpa bola, transisi menyerang dan bertahan, serta antisipasi serangan balik lawan menuntut pemain untuk memiliki kemampuan fisik yang prima. Berdasarkan karakteristik tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kondisi fisik tim futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo melalui pengukuran lima komponen utama kondisi fisik, yaitu daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya ledak otot tungkai.

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa daya tahan kardiovaskular pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo berada pada kategori baik (42,9%) dan sedang (57,1%). Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat penting dalam aktivitas fisik, khususnya pada olahraga beregu dengan intensitas tinggi seperti futsal (Nidya, 2019). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian pemain masih mengalami keterbatasan dalam mempertahankan intensitas permainan, yang terlihat dari munculnya kelelahan sejak menit-menit awal pertandingan. Penurunan daya tahan kardiovaskular dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya kontinuitas latihan, minimnya variasi program latihan, serta ketidakseimbangan antara latihan fisik dan latihan teknik. Selain itu, frekuensi latihan yang rendah juga berkontribusi terhadap rendahnya kebugaran aerobik pemain. Frekuensi latihan yang direkomendasikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah sekitar 3–5 kali per minggu (Cindy, 2022; Rochman, 2024). Atlet dengan nilai  $VO_2$  maks yang tinggi tidak hanya mampu melakukan aktivitas endurance dengan lebih baik, tetapi juga memiliki kemampuan pemulihan yang lebih cepat sehingga dapat menjalani sesi latihan berikutnya dengan durasi dan intensitas yang lebih optimal (Saputra, DR, & Yenes, R., 2019; Nazma & Heru, 2020).

Pada aspek kecepatan, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo berada pada kategori baik sekali (100%). Kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat krusial dalam permainan futsal karena pemain dituntut untuk bergerak cepat dalam ruang yang sempit dan waktu yang singkat. Meskipun terdapat beberapa faktor individual seperti postur tubuh, panjang langkah, koordinasi gerak, dan kekuatan otot yang dapat memengaruhi kemampuan kecepatan, hasil ini menunjukkan bahwa secara umum pemain telah memiliki kapasitas kecepatan yang sangat baik. Hal ini sejalan dengan karakteristik futsal sebagai olahraga berintensitas tinggi yang membutuhkan kemampuan bergerak cepat, baik secara aerobik maupun anaerobik (Sumpena & Sidik, 2020). Beberapa kajian menunjukkan bahwa pemain futsal dapat menempuh jarak lebih dari 4.500 meter selama pertandingan kompetitif, yang menggambarkan tingginya tuntutan fisik dalam olahraga ini.

Hasil pengukuran kelincahan menunjukkan bahwa mayoritas pemain berada pada kategori baik (86%), dengan sebagian kecil berada pada kategori baik sekali (7%) dan sedang (7%). Temuan ini menunjukkan bahwa

---

secara umum tingkat kelincahan tim futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo tergolong baik. Kelincahan memiliki peran yang sangat penting dalam permainan futsal, terutama dalam kemampuan mengubah arah gerak secara cepat untuk menghindari lawan, membuka ruang, serta menembus pertahanan lawan. Kemampuan ini sangat berkontribusi dalam menciptakan peluang mencetak gol dan mempertahankan penguasaan bola (Ni'mah & Melisa, 2021; Ridwan et al., 2021; Zulkarnain et al., 2020).

Pada aspek kelentukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain futsal putri memiliki distribusi kategori yang bervariasi, mulai dari baik sekali (29%), baik (14%), sedang (14%), hingga kurang dan kurang sekali (21%). Kelentukan atau fleksibilitas merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak yang luas tanpa menimbulkan cedera atau ketegangan otot (Suharti, 2016). Dalam permainan futsal, fleksibilitas yang baik sangat penting untuk menunjang efektivitas gerakan teknis, seperti mengontrol bola, melakukan perubahan arah, dan menghindari kontak fisik yang berpotensi menyebabkan cedera. Peningkatan fleksibilitas melalui latihan peregangan yang terprogram dapat membantu mengurangi risiko cedera serta meningkatkan efisiensi gerak pemain.

Sementara itu, hasil pengukuran daya ledak otot tungkai menunjukkan bahwa pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo berada pada kategori yang beragam, yaitu baik sekali (29%), baik dan sedang (masing-masing 14%), serta kurang dan kurang sekali (masing-masing 21%). Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan untuk menghasilkan gaya maksimal dalam waktu yang singkat, yang sangat dibutuhkan dalam berbagai aktivitas futsal seperti sprint, lompatan, dan tendangan. Tendangan yang cepat dan akurat dalam futsal memerlukan kontribusi daya ledak otot tungkai yang optimal agar menghasilkan kekuatan dan kecepatan bola yang maksimal (Royana, 2017 dalam Cindy, 2022). Variasi hasil pada aspek ini menunjukkan perlunya program latihan yang lebih terfokus pada pengembangan kekuatan dan daya ledak otot tungkai secara sistematis.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo berada pada kategori yang bervariasi pada setiap komponen yang diukur. Daya tahan kardiovaskular pemain sebagian besar berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa kemampuan mempertahankan intensitas permainan masih perlu ditingkatkan. Aspek kecepatan menunjukkan hasil yang sangat baik, dengan seluruh pemain berada pada kategori baik sekali, sehingga dapat menjadi modal utama dalam mendukung karakteristik permainan futsal yang cepat dan dinamis.

Kelincahan pemain futsal putri secara umum berada pada kategori baik, yang mencerminkan kemampuan perubahan arah gerak yang cukup efektif dalam mendukung pergerakan dan penguasaan bola selama pertandingan. Sementara itu, kelentukan dan daya ledak otot tungkai menunjukkan hasil yang cenderung bervariasi, dengan sebagian pemain masih berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap pengembangan fleksibilitas dan daya ledak otot tungkai melalui program latihan yang terencana dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo telah memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik, peningkatan pada aspek daya tahan, kelentukan, dan daya ledak otot tungkai masih diperlukan untuk mendukung performa optimal dan mengurangi risiko cedera. Oleh karena itu, disarankan agar pelatih menyusun program latihan yang lebih terstruktur dan seimbang dengan menekankan pengembangan seluruh komponen kondisi fisik secara komprehensif.

## ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, pelatih, dan seluruh pemain futsal putri SMA Negeri 1 Gending Probolinggo atas kerja sama dan partisipasinya dalam penelitian ini. Ucapan terima

---

kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian, khususnya dalam proses pengambilan data dan kelancaran penelitian. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program latihan serta peningkatan kondisi fisik atlet futsal tingkat sekolah..

## DAFTAR PUSTAKA

- Cindy, K. (2022). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, V(5), 96–102.
- Damayanti, C., & Adriani, M. (2021). *Correlation Between Percentage Of Body Fat With Speed And Cardiorespiratory Endurance Among Futsal Athletes In Surabaya*. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(1), 53–61.
- Herman, I., Hasan, M. F., Hidayat, I. I., & Apriantono, T. (2020). *Analysis of Speed and Acceleration on 60-Meters Running Test Between Women Soccer and Futsal Players*. 21(Icsshpe 2019), 345–347. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.092>
- Irawan, Y. F., & Prayoto, I. (2021). Survey of Basic Technical Skill for Futsal Male Student High School. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 01(02), 105–114.
- Jatmoko, J. H. (2015). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9(1), 23–27.
- Nazma, Kurnia; Heru, S. L. Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri Sumatera Barat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 92–101.
- Ni'mah, J., & Melisa, A. O. (2021). Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Putri IAIN Kudus Analysis of the Influence of Physical Exercise on The Physical Fitness of Women's Futsal Players IAIN Kudus. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 3(2).
- Nidya, D. E. A. W. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Adipati Futsal Putri Lamongan. *Jurnal Unesa*, (6), 1–5.
- Olahraga, P. K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2019). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra Porprov Jawa Timur 2019* Mohammad Faruq S. Pd., M. Kes Abstrak Abstrac.
- Rico-González, M., Puche-Ortuño, D., Clemente, F. M., Aquino, R., & Pino-Ortega, J. (2022). The Most Demanding Exercise in Different Training Tasks in Professional Female Futsal: A Mid-Season Study through Principal Component Analysis. *Healthcare (Switzerland)*, 10(5), 1–13. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050838>
- Ridwan, M., Fikri, M. D., Aryanandha, I. D. M., Syafi'i, I., & Bulqini, A. (2021). Development Of Futsal Playing Skills Application Based On Web-Based Futsal Analysis System (FAST). *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 53–60. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1683>
- Rizal, A., Hermawan, H., & Sulaiman, I. (2019). The Exercise Model of Shooting Skills for the Beginner Players Women's of Futsal. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(3), 472–480. <https://doi.org/10.33258/birle.v2i3.419>
- Rochman, Z. H., & Irawan, R. J. (2024). Peningkatan Kemampuan Menembak Dengan Latihan Wall Squad Pada Atlet Menembak Silver Bullet Indonesia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(02), 7-14. Sumpena, A., & Sidik, D. Z. (2020). *The Impact of Exercise Methods and Genders on Improving the Physiological Capabilities of Futsal Players*. 21(Icsshpe 2019), 202–205. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.054>
- Syamsul, M. (2021). *Effect of circuit and interval training on VO2max in futsal players*. 21(4), 2283–2288. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4305>
- Widiyono, I. P. (2022). Survey on Development Pattern of Women ' s Futsal Club in Kebumen Regency. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(1), 77–88.
- Zulkarnain, M. O., Made, I. D., Pd, A. W. K. S., & Or, M. (2020). Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Koordinasi Mata Dan Kaki Pemain Futsal Putri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, IV(1), 13–17.