



PROFIL KONDISI FISIK TIM PELINDO FC TAHUN 2022-2023

Albert Sadewa Narendra Muda Sugianto Putra, I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma, Andri Suyoko, Bhkti Lestari

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

albertsadewa.19067@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-11-2024; Direview: 18-11-2024; Diterima: 26-11-2024;

Diterbitkan: 28-11-2024

Abstrak

Latar belakang penelitian ini berfokus pada kondisi fisik tim futsal Pelindo FC Jakarta pada musim 2022-2023 yang belum optimal. Peneliti ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai profil kondisi fisik pemain futsal klub Pelindo FC dalam aspek kecepatan (speed), kekuatan tungkai, kelincahan (agility), daya tahan (endurance), dan kelentukan (flexibility). Penelitian menggunakan seluruh pemain futsal klub Pelindo FC yang totalnya 16 orang sebagai sampel pada penelitian ini dengan data diambil melalui tes sampel. Statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase digunakan oleh peneliti sebagai teknik analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk aspek kecepatan, kriteria sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik memiliki persentase berturut-turut 6%, 13%, 19%, 44%, dan 19%. Untuk aspek kekuatan tungkai, kriteria sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik memiliki persentase berturut-turut 6%, 19%, 50%, 19%, dan 6%. Untuk aspek kelincahan, kriteria sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik memiliki persentase berturut-turut 6%, 31%, 38%, 6%, dan 19%. Untuk aspek daya tahan, kriteria sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik memiliki persentase berturut-turut 0%, 44%, 25%, 25%, dan 6%. Untuk aspek kelentukan, kriteria sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik memiliki persentase berturut-turut 6%, 31%, 38%, 19%, dan 6%. Simpulan dari penelitian ini adalah pemain futsal klub Pelindo FC musim 2022-2023 secara rata-rata berada pada level yang baik dan cukup untuk aspek kecepatan, kekuatan tungkai, kelincahan, daya tahan, dan kelentukan..

Kata kunci : Profil, Kondisi, Fisik, Futsal.

Abstract

The background to this research focuses on physical condition of the Pelindo FC Jakarta club for the 2022-2023 season is less than optimal level. This research is to provide an overview of the physical condition profile of the Pelindo FC Futsal players in the aspect speed, leg power, agility, endurance and flexibility. The study used all 16 players of the Pelindo FC Futsal Club as the sample, with data collected through sample testing. Descriptive quantitative statistic with percentages were used by the researcher as the data analysis technique. The result of the research show that for the speed aspect, the percentage of players in the very poor, poor, fair, good, and very good categories were 6%, 13%, 19%, 44%, 19%, respectively. For the leg strength aspect, the percentages of players in the very poor, poor, fair, good, and very good categories were 6%, 19%, 50%, 19%, and 6% respectively. For the agility aspect, the percentages of the players in the very poor, poor, fair, good, very good categories were 6%, 31%, 38%, 6%, and 19% respectively. For the endurance aspect, the percentages of players in the very poor, poor, fair, good, and very good categories were 0%, 44%, 25%, 25%, and 6%, respectively. For the flexibility aspect, the percentages were 6%, 31%, 38%, 19%, 6%, respectively. The conclusion of this research is that the Pelindo FC Futsal players for the 2022-2023 season are, on average, at a good and fair level in terms of speed, leg strength, agility, endurance, and flexibility.

Keywords: Profile, Condition, Physical, Futsal.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan sepak bola yang dimainkan di ruangan tertutup dengan masing-masing tim beranggotakan 5 pemain, diatas lapangan yang lebih kecil ukurannya. Dalam permainan futsal waktu yang dimainkan berdurasi 2x20 menit dengan intensitas tinggi yang memerlukan kondisi fisik yang besar dari para pemain. Olahraga futsal memiliki kesamaan dengan sepak bola, butuh kekuatan, stamina, mental dan strategi (Dr. Benny Badaru, (2017). Sejalan dengan Irawan (2021) futsal sangat cocok untuk meningkatkan kemampuan teknik, taktik, kecerdasan dan ketrampilan daripada mengutamakan kepentingan fisik. Menurut Fadly *et al* (2020) kegiatan futsal memerlukan kondisi fisik yang optimal untuk mendukung performa bermain, dan untuk mencapai kebugaran yang baik hal tersebut diperoleh melalui latihan. Pemahaman yang lebih baik tentang latihan fisik akan membantu pengembangan futsal dan membantu pelatih untuk melakukan program pelatihan yang sesuai dengan tuntutan olahraga tersebut. Menurut Lhaksana (2012) pemain futsal harus memiliki daya tahan yang optimal sehingga dapat bergerak cepat dan efisien dalam menyerang maupun bertahan. Kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kekuatan(*power*), adalah komponen fisik yang harus dimiliki secara dominan oleh pemain futsal.

Futsal adalah olahraga tim yang memiliki ciri khas berupa usaha dengan intensitas tinggi yang diiringi dengan kemampuan teknis dan taktis. Dalam olahraga prestasi, kondisi fisik sangat berpengaruh, bahkan dapat menentukan kualitas penampilan atlet saat bertanding di lapangan, terutama dalam futsal. Menurut Syafaruddin (2019), futsal adalah olahraga yang memerlukan keterampilan teknis yang bagus dan dedikasi yang tinggi. Olahraga ini juga mengharuskan pemain untuk selalu sigap menerima dan menendang bola dengan secepat mungkin meskipun berada dalam tekanan dari lawan. Permainan futsal dikenal dengan intensitas tinggi karena dimainkan di lapangan yang relatif kecil dengan banyak ruang kosong yang bisa dimanfaatkan selama pertandingan. Dengan demikian, intensitas permainan yang tinggi menuntut pemain futsal untuk memiliki kondisi fisik yang sangat baik. Di Liga Profesional, pemain diharuskan memiliki kondisi

fisik, taktik, teknik, dan mental yang optimal.

Pro Futsal League adalah kompetisi futsal tingkat nasional yang diselenggarakan di Indonesia dan dikelola oleh Federasi Futsal Indonesia (FFI). Salah satu tim yang berpartisipasi dari Jakarta, Pelindo FC, selalu berusaha untuk mempersiapkan diri sebaik mungkin demi meraih hasil terbaik di liga profesional. Kondisi fisik menjadi elemen krusial dalam mencapai prestasi olahraga karena kondisi fisik secara langsung memengaruhi performa atlet. Untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik para atlet, diperlukan evaluasi menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini menyajikan profil kondisi fisik pemain Pelindo FC di liga futsal profesional Indonesia, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kualitas setiap individu.

1. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dimanfaatkan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dengan cara tes dan pengukuran. Penelitian ini bertempat di Saka Futsal Camp, Bekasi yang dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2023. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan meliputi seluruh pemain Pelindo FC yang total 16 pemain. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan tes *Illinois agility run test, sprint 20 meter, standing long jump, Bleep test, Sit and Reach*.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang melibatkan pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Analisis deskriptif pada penelitian ini menggunakan rumus:

1. mean (rata-rata)

Mean yaitu mencari rata-rata dari skor yang

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

tidak dikelompokkan. Menggunakan rumus:

Keterangan:

X = Nilai rata-rata yang dicari

X = Nilai yang didapat

n = Jumlah subjek

\sum = Menyatakan jumlah

2. Persentase

Persentase dapat menyederhanakan rangkaian data yang besar menjadi bentuk yang lebih mudah dipahami, sebagai berikut:

$$DF = \frac{F}{N} \times 100\% = \%$$

Keterangan:

DF = Klasifikasi nilai

3. Statistik

T-score

$$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Rata-rata nilai data kasar

SD= Standar deviasi data kasar

X = Nilai data kasar.

2. HASIL

1. Kecepatan

F = Jumlah pemain yang termasuk dalam klasifikasi nilai dalam setiap tes

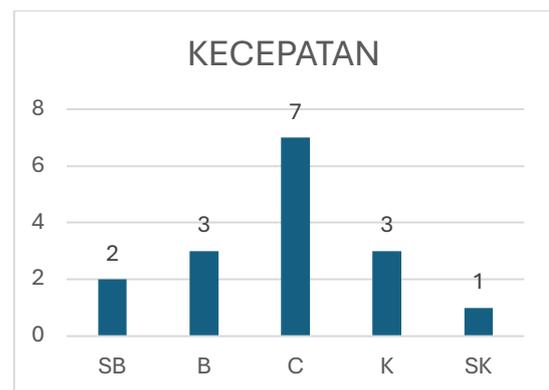
N = Total jumlah populasi keseluruhan.

Kecepatan diukur melalui tes sprint 20 meter dengan hasil yang dinyatakan dalam satuan detik. Hasil analisis data yang sudah dikonversi ke dalam T skor menunjukkan nilai tertinggi sebesar 66,56, nilai rata-rata sebesar 50, nilai terendah sebesar 31,97 dan standard deviasi sebesar 10. Data tersebut kemudian di kelompokkan kedalam 5 kriteria yaitu sangat baik (SB), Baik (B), Cukup (C), Kurang (K), Sangat Kurang (SK). Berdasarkan kriteriasadi tersebut, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Tes Kecepatan

INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KRITERIA
>65	2	13%	Sangat Baik
55-65	3	19%	Baik
45-55	7	44%	Cukup
35-45	3	19%	Kurang
<35	1	6%	Sangat Kurang
JUMLAH	16	100%	

Melihat data tersebut dijelaskan bahwasanya data kecepatan atlet Pelindo FC terdapat 2 atlet (13%) tergolong dalam kriteria sangat baik, 3 atlet (19%) masuk dalam atlet kriteria baik, 7 atlet (44%) masuk dalam kriteria cukup, 3 atlet (19%) masuk dalam kriteria kurang (K), dan 1 atlet (6%) masuk dalam kriteria sangat kurang. Dari keterangan diatas, data kecepatan atlet futsal Pelindo FC dapat disajikan dalam bentuk diagram berikut ini.



Gambar 1 Hasil Tes Kecepatan

2. Kelincahan

Kelincahan diukur melalui tes Illinois agility run, dengan hasil yang berupa waktu dalam satuan detik. Data yang diperoleh dari tes tersebut kemudian dikonversi menjadi T-Skor. Analisis data T-Skor menunjukkan nilai maksimum sebesar 69,12, nilai minimum sebesar 31,58,

dengan nilai rata-rata 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya, hasil data tersebut digolongkan berdasarkan rumus yang dihitung dari standar deviasi. Berikut

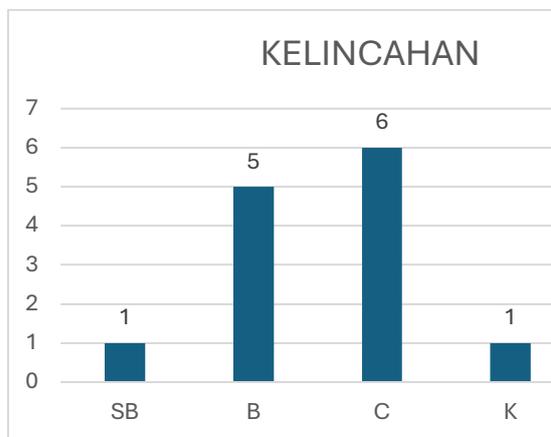
adalah hasil analisis data yang telah dikelompokkan dalam 5 kriteria.

Tabel 2 Hasil Tes Kelincahan

INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KRITERIA
>65	1	6%	Sangat Baik
55-65	5	31%	Baik
45-55	6	38%	Cukup
35-45	1	6%	Kurang
<35	3	19%	Sangat Kurang
JUMLAH	16	100%	

Terkait dengan hasil analisis pada tabel di tersebut dapat dijelaskan bahwa 1 atlet (6%) dari Pelindo FC tergolong dalam kelas sangat baik, 5 atlet (31%) dalam kelas baik, 6 atlet (38%) dalam kelas cukup, 1 atlet (6%) dalam kelas kurang, dan 3 atlet (19%) dalam kelas sangat kurang. Data ini selanjutnya akan disajikan dalam bentuk diagram batang berikut.

Gambar 2 Hasil Tes Kelincahan



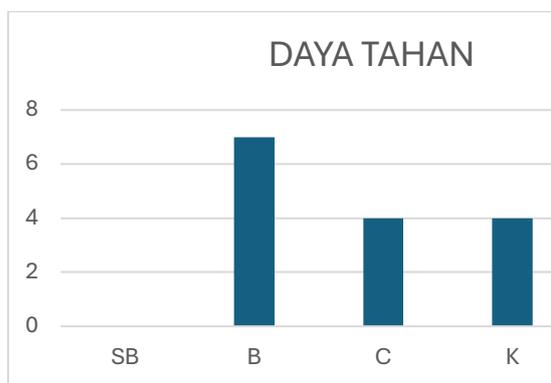
3. Daya Tahan

Di dalam penelitian ini, variabel daya tahan diukur dengan menggunakan tes Bleep Test. Data yang diperoleh berupa VO2Max dengan satuan ml/kg/min, yang akan diubah ke bentuk T-skor. Setelah itu, dilakukan analisis untuk mengkriterikan data berdasarkan perhitungan rumus standar deviasi. Berikut ini adalah hasil analisis data daya tahan atlet futsal Pelindo FC.

Tabel 3 Hasil Tes Daya Tahan

INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KRITERIA
>65	0	0%	Sangat Baik
55-65	7	44%	Baik
45-55	4	25%	Cukup
35-45	4	25%	Kurang
<35	1	6%	Sangat Kurang
JUMLAH	16	100%	

Berdasarkan data daya tahan atlet futsal Pelindo FC di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada atlet yang memenuhi kriteria daya tahan yang sangat baik. Terdapat 7 atlet (44%) yang masuk dalam kriteria baik, 4 atlet (25%) dalam kriteria cukup, 4 atlet (25%) dalam kriteria kurang, dan 1 atlet (6%) dalam kriteria sangat kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet futsal Pelindo FC memiliki daya tahan yang termasuk dalam kriteria baik, cukup, dan kurang. Data tersebut dapat digambarkan dalam diagram berikut:



Tabel 4 Hasil Tes Kelentukan

INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KRITERIA
>65	1	6%	Sangat Baik
55-65	5	31%	Baik
45-55	6	38%	Cukup
35-45	3	19%	Kurang
<35	1	6%	Sangat kurang
JUMLAH	16	100%	

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa data kelentukan atlet Pelindo FC terdapat 1 atlet (6%) masuk dalam kriteria sangat baik, 5 atlet (31%) masuk dalam kriteria baik, 6 atlet (38%) masuk dalam kriteria cukup, 3 atlet (19%) masuk dalam kriteria kurang, dan 1 atlet (6%) masuk dalam kriteria sangat kurang. Dari keterangan diatas, data kelentukan atlet futsal Pelindo FC dapat disajikan dalam bentuk diagram berikut ini.

Gambar 3 Hasil Tes Daya Tahan

4. Kelentukan

Kelentukan diukur melalui tes sit and reach, dengan hasil yang diperoleh dalam satuan inci. Analisis data yang telah dikonversi ke dalam bentuk T-skor menunjukkan nilai maksimum sebesar 65,26, nilai minimum sebesar 23,93, nilai rata-rata sebesar 50, dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya, data tersebut dikelompokkan ke dalam 5 kriteria, yaitu Sangat Baik (SB), Baik (B), Cukup (C), Kurang (K), dan Sangat Kurang (SK). Berdasarkan rumus kriterisasi yang telah ditetapkan, hasil analisis data adalah sebagai berikut:



Gambar 4 Hasil Tes Kelincahan

5. Power Otot Tungkai

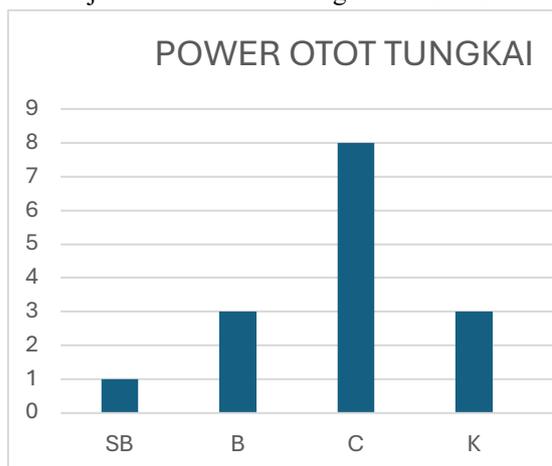
Power otot tungkai diukur dengan menggunakan tes standing board jump, dan hasilnya dinyatakan dalam satuan inci. Analisis data yang telah diubah menjadi T-skor menunjukkan nilai maksimum sebesar 66,24, nilai minimum sebesar 21,78, nilai rata-rata sebesar 50, dan standar deviasi

sebesar 10. Selanjutnya, data tersebut dikelompokkan ke dalam 5 kriteria, yaitu Sangat Baik (SB), Baik (B), Cukup (C), Kurang (K), dan Sangat Kurang (SK). Berdasarkan rumus kriteriasasi yang telah ditentukan, hasil analisis data adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Tes Power Otot Tungkai

INTERVAL		FREKUENSI	PRESENTASE	KRITERIA
>65	SB	1	6%	Sangat Baik
55-65	B	3	19%	Baik
45-55	C	8	50%	Cukup
35-45	K	3	19%	Kurang
<35	SK	1	6%	Sangat Kurang
JUMLAH		16	100%	

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa data power otot tungkai atlet Pelindo FC terdapat 1 atlet (6%) dalam kriteria sangat baik, 3 atlet (19%) atlet dalam kriteria baik, 8 atlet (50%) dalam kriteria cukup, 3 atlet (19%) dalam kriteria kurang, dan 1 atlet (6%) dalam kriteria sangat kurang. Dari keterangan diatas, data kelentukan atlet futsal Pelindo FC dapat disajikan dalam bentuk diagram berikut ini.



Gambar 4 Hasil Tes Power Otot Tungkai

6. Keseluruhan

Dari penjelasan beberapa item tes, dapat diperoleh tingkat kondisi fisik keseluruhan atlet Pelindo FC, yang dimana semua item tes tersebut digabungkan dalam bentuk T-skor yang dilakukan pada atlet Pelindo FC. Diperoleh skor maksimum sebesar 293,53, skor minimum sebesar 173,92, dengan nilai rata-rata (mean) 250, dan standar deviasi sebesar 33,18. Selanjutnya, data tersebut dikriteriakan ke dalam lima (5) kriteria: Baik Sekali (BS), Baik (B), Cukup (C), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS). Berdasarkan rumus kriteriasasi yang telah ditentukan, hasil analisis data adalah sebagai berikut.:

Tabel 6 Hasil Tes Keseluruhan

KESELURUHAN			
INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KRITERIA
>300	0	0%	Sangat Baik

267-300	6	38%	Baik
233-267	5	31%	Cukup
200-233	4	25%	Kurang
<200	1	6%	Sangat Kurang
JUMLAH	16	100%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa dari seluruh atlet Pelindo FC, tidak ada atlet (0%) yang tergolong dalam kriteria sangat baik, 6 atlet (38%) berada dalam kriteria baik, 5 atlet (31%) dalam kriteria cukup, 4 atlet (25%) dalam kriteria kurang, dan 1 atlet (6%) dalam kriteria sangat kurang. Dengan demikian, data keseluruhan atlet futsal Pelindo FC dapat disajikan dalam diagram berikut ini.



Gambar 5 Hasil Keseluruhan Tes

3. PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian dan analisis data terkait tingkat kondisi fisik atlet futsal Pelindo FC dalam persiapan untuk menghadapi liga pro futsal 2022/2023, ditemukan bahwa 6 atlet (38%) berada dalam kriteria baik, 5 atlet (31%) dalam kriteria cukup, 4 atlet (25%) dalam kriteria kurang, dan 1 atlet (6%) dalam kriteria sangat kurang, dengan tidak adanya atlet yang termasuk dalam kriteria sangat baik. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik atlet futsal Pelindo FC berada dalam kriteria baik dan cukup. Hasil ini seharusnya menjadi acuan dan evaluasi bagi tim pelatih dalam mempersiapkan para atlet untuk menghadapi liga pro futsal yang mempertemukan tim futsal profesional Indonesia. Kondisi fisik para atlet seharusnya menjadi perhatian utama dalam tahap

persiapan, agar latihan teknik dan taktik dapat berjalan dengan lebih efektif. Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik dasar dalam permainan futsal merupakan faktor kunci untuk meraih prestasi tim dalam setiap pertandingan. (Syaifulah, 2019). Sejalan dengan Syafi'i & Setiawan, (2019) Kondisi fisik memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk pola permainan yang efektif. Namun saat pelaksanaan pemusatan latihan tim futsal Pelindo FC kurang memperhatikan aspek kondisi fisik, dan mengutamakan aspek teknik dan taktik. Hal ini menjadi salah satu penyebab tim futsal Pelindo FC tidak dapat mencapai hasil yang maksimal. Menurut Lhaksana (2012), Sebagai apapun kemampuan seorang pemain dalam hal teknik dan taktik, jika tidak didukung oleh kondisi fisik yang optimal, maka prestasi yang diperoleh tidak akan sebanding dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan kondisi fisik yang optimal. Oleh karena itu aspek fisik sangat perlu diperhatikan untuk dapat menunjang performa atlet saat pertandingan.

Secara khusus, pemain futsal diharapkan memiliki kondisi fisik yang prima, mengingat permainan futsal memiliki intensitas yang sangat tinggi. Hal ini seharusnya menjadi pertimbangan penting untuk lebih fokus pada aspek fisik. Menurut Putu et al. (2021), menjaga kondisi fisik agar tetap berada pada level tertinggi dapat mendukung atlet dalam meraih prestasi. Kondisi fisik yang baik juga akan mempermudah pelatih dalam menerapkan program latihan secara efektif. Namun, tingkat kondisi fisik atlet dalam penelitian ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya:

1. Program Latihan

Program latihan yang efektif seharusnya mencerminkan kondisi pertandingan yang sesungguhnya, mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Dengan demikian, saat menghadapi pertandingan

sesungguhnya, seorang atlet dapat menampilkan performa terbaik yang dimilikinya (Wijaya Kusuma, 2021). Program latihan tentu adalah penyebab utama tingkat kondisi fisik atlet futsal Pelindo FC tidak maksimal. Pasalnya dalam pelaksanaan latihan baik saat persiapan maupun saat liga berlangsung pelatih lebih menenankan pada aspek teknik dan taktik saja kurang memperhatikan aspek fisik yang sebenarnya menjadi landasan dasar dalam pengembangan aspek teknik dan taktik. Menurut Yudo *et al* (2017) dalam *Physiologi, Nutrition and Physical Education 2017;2(2) 366-368* menyatakan bahwa “*experience performance improvement by implementing the futsal training program tailored to the abilities and condisions of each, as well as the principle of gradual training suppression load*”. Program latihan ini dirancang sesuai dengan kondisi masing-masing atlet, serta pemberian beban latihan yang tepat dan terukur, yang merupakan kunci keberhasilan dalam pelatihan futsal. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi tim pelatih untuk lebih fokus pada aspek kondisi fisik.

2.Usia

Setiap tingkatan umur memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Menurut Carraco *et al.*, (2020) usia ideal bagi pemain futsal professional untuk mencapai performa puncak adalah pada usia mendekati 27 tahun . Hal tersebut berkaitan dengan performa kemampuan fisik seorang pemain. Sedangkan dalam penelitian ini atlet futsal Pelindo FC memiliki rata-rata usia 29 tahun. Dimana diantaranya 8 atlet berusia lebih dari 30 tahun, 8 atlet pada usia sekitar 25 tahun. Inilah yang menjadi salah satu faktor penyebab tingkat kondisi fisik atlet futsal Pelindo FC dalam kriteria baik dan cukup.

3.Genetik

Genetik merupakan faktor penentu dalam mengetahui tingkat kondisi fisik seseorang. Menurut Fahrizqi (2018, hlm. 33) dalam jurnal “Pengaruh Small Sided Games (SSG) Terhadap Ketrampilan Passing Pada Mahasiswa UKM Futsal UOI Kampus SUMEDANG” Seorang pemain futsal dapat meraih kesuksesan jika dia memiliki faktor genetik atau keturunan, kedisiplinan, latihan yang konsisten, dan keberuntungan. Hal ini berkaitan dengan

karakteristik yang dimiliki tubuh seseorang sejak lahir. Dalam penelitian ini, perbedaan kondisi dan latar belakang atlet juga menjadi salah satu penyebab rendahnya tingkat kondisi fisik atlet futsal Pelindo FC.

4. Pengalaman Bermain

Pengalaman bermain futsal tentu juga akan mempengaruhi tingkat kondisi fisik atlet. Atlet yang memiliki pengalaman di Tim Nasional mendapatkan kepercayaan diri dan performa puncak lebih tinggi (Niantiningsih *et al.*, 2023). Pengalaman yang membedakan adalah intensitas latihan, kemampuan mengelola tekanan, dan pengalaman dalam kompetisi. Dalam tim Pelindo FC masih banyak pemain debutan yang baru musim pertama menjalani liga pro futsal Indonesia. Hal ini juga mempengaruhi tingkat kondisi fisik karena kemungkinan atlet kurang mempersiapkan kondisi fisik guna menghadapi pertandingan liga pro futsal yang cukup ketat dan berintensitas sangat tinggi.

4.Nutrisi

Nutrisi adalah salah satu faktor krusial untuk menjaga kondisi dan meningkatkan fisik para pemain. Menurut Wijaya, (2023) keseimbangan nutrisi yang tepat, strategi hidrasi yang efektif, dan penggunaan suplemen nutrisi dapat memberikan manfaat besar dalam meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan pemulihan atlet. Pada tim Pelindo FC, asupan nutrisi yang kurang memadai berdampak pada performa pemain baik saat latihan maupun dalam pertandingan.

5.Pola Tidur

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan tubuh kelelahan dan sistem imun menurun sehingga atlet mengalami kelelahan berlebih (Mulyati *et al.*, 2023). Seorang atlet harus menjaga pola tidur yang baik agar ketika latihan ataupun bertanding kondisi tetap prima dan pola tidur yang baik juga bermanfaat untuk mengistirahatkan otot-otot setelah bekerja keras dalam latihan dan juga pertandingan. Dalam tim Pelindo FC para pemain kurang dalam mengatur jam tidur yang membuat performa pemain dalam latihan dan pertandingan kurang memuaskan.

4. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data mengenai kondisi fisik atlet futsal Pelindo FC dalam persiapan untuk menghadapi liga pro futsal 2022/2023, ditemukan bahwa terdapat 6 atlet (38%) berada dalam kriteria baik, 5 atlet (31%) dalam kriteria cukup, 4 atlet (25%) dalam kriteria kurang, dan 1 atlet (6%) dalam kriteria sangat kurang, dengan tidak ada atlet yang masuk dalam kriteria sangat baik. Berdasarkan analisis data keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik atlet futsal Pelindo FC berada dalam kriteria baik dan cukup.

Saran

1. Untuk pelatih diharapkan lebih fokus pada aspek kondisi fisik yang menjadi dasar dalam pengembangan teknik dan taktik.
2. Untuk atlet seharusnya memiliki kesadaran akan pentingnya kondisi fisik sehingga lebih giat dalam melakukan latihan fisik dengan tim maupun latihan fisik mandiri, serta menjaga disiplin dalam latihan dan memperhatikan asupan makanan untuk menunjang kondisi fisik, terutama bagi atlet yang masih kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Carraco, D. D. S., dkk. (2020). Centesimal age and relative age effect in elite futsal players. *International Journal of Exercise Science*, 13(6), 329–341.
- Dr. Benny Badaru, M. P. (2017). *LATIHAN TEKNIK BEYB BERMAIN FUTSAL MODERN. CAKRAWALA CENDEKIA*.
- Fadly, A. H., Dewa, I., Aryananda, M., & Kusuma, W. (2020). Pengaruh Model Latihan Small-Sided Games 3v3 Dengan Rasio Interval 2:1 Terhadap Peningkatan Vo2max Tim Futsal Putri El-Wafa. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 10–16. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/15168>
- Irawan, A. (2021). *Indonesia Futsal Coaching Manual*. Deepublish Publisher.
- Lhaksana, J. (2012). TAKTIK DAN STRATEGI FUTSAL MODERN. In D. Anggoro (Ed.), *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Mulyati, E. S., Auralia, N., Satria, P., Qolbi, R. M., (2023). *Indonesia Indonesia Indonesia*. 2(2), 1–6.
- Niartiningsih, A., Munsir, N., Nur, N. H., Jannah, N. M., Paradilla, M.. (2023). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>*. 3, 132–138.
- Putu, I. G., Adi, N., Agung, A., & Perdana, O. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet di Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1–5.
- Syafaruddin. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Syafi'i, I., & Setiawan, A. (2019). Koordinasi Mata Dan Kaki Pada Long Passing Sepak Bola. *Physical Activity Journal*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1993>
- Wijaya, A. (2023). Peran Nutrisi Dalam Peningkatan Performa Olahraga: Kajian Pustaka. *Jurnal Edukasimu*, 3(1), 1–22. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/126>
- Wijaya Kusuma, I. D. M. A. (2021). Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 18–25. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.31853>