

ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL MAESTRO PUTRI TULUNGAGUNG

Cindy Kharisma

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
cindy.18009@mhs.unesa.ac.id

Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes.

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
mohammadfaruk@unesa.ac.id

Abstrak

Futsal merupakan olahraga yang kompleks dimana performa akan bergantung pada kondisi fisik pemain. Kondisi fisik yang prima dapat memberikan dampak baik untuk menunjang permainan dan meningkatkan prestasi. Pentingnya memahami kondisi fisik para pemain adalah dasar untuk merencanakan program latihan yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Instrument penelitian ini menggunakan tes kondisi fisik pada komponen kelentukan dengan *Sit and Reach*, daya ledak otot tungkai dengan *Standing Broad Jump*, daya tahan dengan *Multistage Fitness Test*, kecepatan dengan *Sprint 30 meter*, dan kelincahan dengan Lari Bolak-Balik 10 meter. Pengolahan data penelitian dengan metode analisis data yang menggunakan rumus *mean* dan persentase kategori. Sasaran dalam penelitian ini yaitu pemain inti Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung berjumlah 12 orang. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kelentukan yang dimiliki Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung yaitu sebesar 18,67 cm dengan kategori baik, rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai sebesar 177,83 cm dengan kategori sedang, rata-rata tingkat daya tahan pemain sebesar 33,43 mL/kg/min dengan kategori kurang, rata-rata tingkat kecepatan pemain sebesar 5,30 detik dengan kategori sedang, dan rata-rata tingkat kelincahan pemain sebesar 14,79 detik dengan kategori sedang. Berlandaskan keseluruhan nilai rata-rata dari tes, kondisi fisik Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung dapat dikatakan dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Analisis, Kondisi Fisik, Futsal.

Abstract

*Futsal is a complex sport where performance will depend on the physical condition of the player. Excellent physical condition can have a good impact on supporting the game and improving performance. The importance of understanding the physical condition of the players is the basis for planning an effective training program. This study aims to analyze the physical condition of the Maestro Putri Tulungagung Futsal Team. The type of research used is descriptive quantitative research. This research instrument uses a physical condition test on the flexibility component with *Sit and Reach*, leg muscle explosive power with *Standing Broad Jump*, endurance with *Multistage Fitness Test*, speed with 30 meter sprint, and agility with 10 meter back and forth run. Processing research data with data analysis methods that use the formula mean and percentage categories. The targets in this study were the 12 core players of the Maestro Putri Tulungagung Futsal Team. The results of the analysis show that the average level of flexibility of the Maestro Putri Tulungagung Futsal Team is 18.67 cm in the good category, the average leg muscle explosive power level is 177.83 cm in the medium category, the average level of endurance is 33.43 mL/kg/min in the poor category, the average player speed level is 5.30 seconds in the medium category, and the average agility level of players is 14.79 seconds in the medium category. Based on the overall average score of the test, the physical condition of the Maestro Putri Tulungagung Futsal Team can be said to be in the medium category.*

Keywords: Analysis, Physical Condition, Futsal.

PENDAHULUAN

Futsal adalah olahraga yang sedang berkembang pesat dan sangat populer pada kalangan masyarakat, baik dalam lingkungan pendidikan juga masyarakat umum.

Sebagian besar olahraga futsal populer di kalangan anak muda. Tidak hanya disukai oleh pria, bahkan saat ini pula banyak diminati oleh wanita. Di Indonesia olahraga futsal sudah banyak dipertandingkan dalam berbagai kompetisi

futsal, mulai dari tingkat amatir sampai tingkat profesional, bahkan juga di skala nasional dan Asia. Dengan hal itu futsal juga telah dijadikan sebagai olahraga prestasi, bukan hanya menjadi olahraga rekreasi saja.

Futsal merupakan olahraga beregu dimana setiap masing-masing regu dimainkan oleh lima pemain termasuk penjaga gawang dengan lama waktu permainan 2 x 20 menit. Permainan futsal cenderung dilakukan dengan gerakan yang cepat karena memiliki lapangan yang berukuran lebih kecil serta pemain yang sedikit. Artinya pemain harus bergerak terus dalam posisi menyerang ataupun bertahan. Lhaksana (2011a) menjelaskan bahwa futsal membutuhkan teknik dan taktik khusus yang menjadikan futsal sebagai permainan yang kompleks, sehingga permainan futsal membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mendukung permainan tersebut dan juga mampu meningkatkan prestasi. Futsal adalah olahraga yang kompleks dimana kinerja atau performa pemain akan sangat bergantung pada kondisi fisik yang memadai di antara aspek-aspek lainnya.

Menurut Wiwoho dalam Hanief (2019), komponen-komponen kondisi fisik tidak dapat dipisahkan sebagai satu kesatuan utuh, baik dalam peningkatannya maupun pemeliharannya. Oleh karena itu, seluruh komponen tersebut perlu juga untuk dikembangkan di setiap usaha peningkatan kondisi fisik. Komponen kondisi fisik meliputi, daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), koordinasi (*coordination*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*), ketepatan (*accuration*), keseimbangan (*balance*). Pada futsal, sepuluh komponen kondisi fisik tersebut tidak seluruhnya perlu dimiliki secara baik. Melihat karakteristik olahraga futsal dapat disimpulkan bahwa komponen fisik yang harus lebih dominan untuk dimiliki pemain futsal yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan (Lhaksana dalam Daryanto et al., 2021), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain.

Tim futsal Maestro Putri merupakan salah satu tim futsal wanita yang ada di Tulungagung, dimana baru tiga tahun belakangan ini mulai berkembangnya beberapa klub futsal wanita di Tulungagung. Terlepas baru terbentuknya klub ini, namun ada beberapa pemain membanggakan yang terpilih masuk dalam Puslatkab futsal putri Tulungagung dan akademi klub sepakbola wanita profesional. Terpilihnya pemain tersebut tidak lepas dengan pembinaan yang dilakukan oleh klub tersebut dan keterampilan bagus yang dimiliki pemain. Klub futsal ini termasuk klub yang memiliki konsistensi dalam latihan dibandingkan dengan klub lain. Konsistensi tersebut berhasil menempati *runner up* dalam gelaran AAFI regional Tulungagung walaupun dengan komposisi

tim yang tidak lengkap. Pelatih klub Maestro Putri Tulungagung mengatakan bahwa klub ini merupakan batu loncatan untuk pemain meningkatkan prestasinya dengan bisa menjadi bagian dari klub yang memiliki tingkatan lebih tinggi atau klub profesional. Program latihan dasar merupakan upaya dari bermulanya pembinaan pada spesialisasi cabang olahraga (Armand & Faruk, 2018). Demikian pula, ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pemain yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (Harsono, 2018).

Dalam mewujudkan peningkatan prestasi olahraga futsal, tentunya faktor kondisi fisik harus dilakukan pembenahan dan ditingkatkan karena kondisi fisik setiap pemain akan mempengaruhi bagaimana seorang pemain tampil di lapangan dan dengan demikian mempengaruhi teknik, taktik, dan mental. Pelatihan kondisi fisik perlu memperhatikan peningkatan kemampuan fungsional dan kebugaran jasmani, serta melaksanakan perencanaan yang tepat dan sistematis, sehingga memungkinkan untuk pemain sampai pada kondisi terbaiknya dan meraih prestasi yang lebih baik (Erlangga & Subagio, 2021). Hal ini sangat penting karena memahami kondisi fisik para pemain adalah dasar untuk merencanakan program latihan yang efektif (Spyrou et al., 2020). Maka dari itu, dibutuhkannya data mengenai profil kondisi fisik futsal Maestro Putri Tulungagung untuk penyusunan program latihan. Tes kondisi fisik menjadi patokan untuk pelatih menganalisis terlebih dahulu secara teliti mengenai kondisi pemain. Kemudian rencana latihan dari pelatih disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pemain tersebut. Konsistensi performa yang optimal selama latihan ataupun pertandingan akan dicapai melalui persiapan dan pemahaman kondisi fisik pemain oleh pelatih. Sudarnoto (2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa banyak tim sering mengabaikan kondisi fisik pemain karena mereka menganggap bahwa latihan fisik sudah cukup dan tidak diperlukan tes fisik.

Dari permasalahan di atas, peneliti ingin menganalisis atau mengkaji terkait kondisi fisik pemain tim futsal Maestro Putri Tulungagung secara lebih mendalam. Peneliti ingin mengetahui apa saja kekurangan yang mendasari mereka terutama saat tim futsal Maestro Putri Tulungagung mengembangkan dan meningkatkan prestasinya. Berdasarkan komponen fisik dominan dalam olahraga futsal, peneliti hanya melakukan penelitian pada komponen daya tahan, kecepatan, dan kelincahan serta menambah komponen pendukung lainnya seperti kelentukan dan daya ledak otot tungkai. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang kondisi fisik para pemain dan diharapkan juga hasil penelitian ini dapat dijadikan

sebagai tolak ukur dalam perencanaan program latihan ke depannya.

METODE

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif yang mana memberikan gambaran tentang hasil perhitungan dari variabel melalui perhitungan statistik sederhana. Adapun jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang memerlukan penggunaan angka-angka, dimulai dengan pengumpulan data, intepretasi data, dan menyajikan hasil (Siyondo, 2015). Penelitian deskriptif sendiri ialah penelitian yang bertujuan untuk memberi gambaran, penjelasan, dan pembuktian terhadap fenomena yang tengah diteliti (Ramdhan, 2021).

Sasaran penelitian ini adalah seluruh pemain inti tim futsal Maestro Putri Tulungagung yang berjumlah 12 pemain dengan rentang usia 17-20 tahun.

Waktu pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 dan 15 Maret 2022 di lapangan Asatu Futsal, Gondang, Tulungagung.

Pengolahan data penelitian dengan metode analisis data yang menggunakan rumus *mean* dan persentase kategori. Instrument penelitian ini menggunakan tes kondisi fisik futsal. Dengan demikian, tes yang digunakan dalam pengukuran kondisi fisik yaitu kelentukan dengan tes *Sit and Reach*, daya ledak otot tungkai dengan tes *Standing Broad Jump*, daya tahan dengan tes *Multistage Fitness Test* (MFT), kecepatan dengan tes *Sprint* 30 meter, serta kelincahan dengan tes Lari Bolak-Balik 10 meter. Oleh karena itu, berdasarkan kelima variabel tersebut akan dilakukan penelitian pada tim futsal Maestro Putri Tulungagung.

HASIL

Hasil penelitian yaitu hasil analisis data dari pengukuran kondisi fisik tim futsal Maestro Putri Tulungagung. Data dalam penelitian ini dikumpulkan langsung oleh peneliti dari 12 pemain inti tim dan hasil data diperoleh rata-rata yang kemudian data dilakukan pengkategorian dengan acuan norma tes dari masing-masing variabel tes. Pengukuran kondisi fisik melalui beberapa tes yaitu tes kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya tahan, kecepatan, serta kelincahan.

Hasil pengukuran dari masing-masing komponen tes yakni sebagai berikut:

a. Kelentukan

Data kelentukan dikumpulkan melalui pengukuran dengan menggunakan instrumen tes *Sit and Reach* yang dibuat secara sederhana. Satuan pengukuran yang digunakan adalah centimeter (cm). Hasil pengukuran

kelentukan dengan tes *Sit and Reach* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Persentase Kategori Hasil Tes Kelentukan

Interval (cm)	Kategori	Frekuensi	Persentase
21 – 30	Baik sekali	6	50%
11 - 20	Baik	4	33,33%
-7 to 10	Sedang	2	16,67%
-15 to -8	Kurang	0	0%
< -15	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		12	100%

Sedangkan deskriptif statistik hasil pengukuran tes kelentukan dengan *Sit and Reach* dapat dikonfirmasi sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik *Sit and Reach*

<i>Sit and Reach</i>	Hasil
<i>Mean</i>	18,67
<i>Std. Deviation</i>	5,53
<i>Minimum</i>	9
<i>Maximal</i>	25

b. Daya Ledak Otot Tungkai

Tes *Standing Broad Jump* adalah salah satu bentuk tes untuk mengukur daya ledak otot tungkai dengan arah horizontal atau tes ini sering disebut dengan tes lompat jauh tanpa awalan yang dilaksanakan di tempat datar. Hasil pengukuran adalah melompat ke depan sejauh-jauhnya tanpa menggunakan awalan. Data yang dianalisis adalah data daya ledak otot tungkai yang diambil terbaik dari dua kali percobaan dalam melompat, selanjutnya untuk hasil dikonfirmasi dengan tabel di bawah ini:

Tabel 3. Persentase Kategori Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Interval (cm)	Kategori	Frekuensi	Persentase
>190	Baik sekali	1	8,33%
190 – 178	Baik	4	33,33%
177 – 163	Sedang	7	58,33%
162 – 150	Kurang	0	0%
<150	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		12	100%

Sedangkan deskriptif statistik hasil pengukuran tes *Standing Broad Jump* untuk aspek daya ledak otot tungkai dapat ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik *Standing Broad Jump*

<i>Standing Broad Jump</i>	Hasil
<i>Mean</i>	177,83
<i>Std. Deviation</i>	9,11
<i>Minimum</i>	168
<i>Maximal</i>	201

c. Daya Tahan

Komponen daya tahan yang diukur dalam penelitian ini yaitu daya tahan kardiovaskuler yang menggunakan tes

Multistage Fitness Test (MFT), tes ini dilakukan di lapangan datar. Satuan ukuran yang digunakan dalam pengujian ini yaitu mL/kg/min. Sedangkan hasil pengukuran didasarkan pada kemampuan maksimal pemain saat melaksanakan tes tersebut. Di bawah ini adalah hasil pengukuran daya tahan dari tes MFT:

Tabel 5. Persentase Kategori Hasil Tes Daya Tahan

Interval (mL/kg/min)	Kategori	Frekuensi	Persentase
>52	Baik sekali	0	0%
42,1 - 52	Baik	0	0%
34,1 - 42	Sedang	3	25%
28,1 - 34	Kurang	8	66,67%
< 28,1	Kurang Sekali	1	8,33%
Jumlah		12	100%

Selanjutnya deskriptif statistik data dari hasil pengukuran tes MFT dapat ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik MFT

<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	Hasil
<i>Mean</i>	33,43
<i>Std. Deviation</i>	2,97
<i>Minimum</i>	27,6
<i>Maximal</i>	39,9

d. Kecepatan

Untuk mengukur kecepatan pemain dalam berpindah dari satu tempat ke tempat lain, dilakukan tes *Sprint* 30 meter. Cukup sederhana untuk prosedur pelaksanaan tes dan peralatan yang dibutuhkan. Lintasan untuk tes setidaknya memiliki panjang 34 meter, dimana 30 meter adalah jarak yang harus ditempuh peserta tes dan 2 meter di kedua sisinya digunakan untuk ruang membalik atau ruang aman. Selengkapnya hasil pengukuran kecepatan dapat digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 7. Persentase Kategori Hasil Tes Kecepatan

Interval (detik)	Kategori	Frekuensi	Persentase
4.06 - 4.50	Baik sekali	0	0%
4.51 - 4.96	Baik	2	16,67%
4.97 - 5.40	Sedang	7	58,33%
5.41 - 5.86	Kurang	3	25%
5.87 - 6.30	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		12	100%

Sedangkan deskriptif statistik hasil pengukuran tes kecepatan dengan *Sprint* 30 meter dapat dikonfirmasi pada tabel di bawah:

Tabel 8. Deskriptif Statistik *Sprint* 30 meter

<i>Sprint</i> 30 meter	Hasil
<i>Mean</i>	5,30
<i>Std. Deviation</i>	0,30
<i>Minimum</i>	4,92
<i>Maximal</i>	5,84

e. Kelincahan

Pengukuran kelincahan yaitu dilakukan dengan tes Lari Bolak-Balik dengan panjang lintasan yang dilewati yaitu 10 meter dilengkapi garis pertama, garis tengah, dan garis kedua. Hasil pengukuran kelincahan dengan tes Lari Bolak-Balik 10 meter yaitu sebagai berikut:

Tabel 9. Persentase Kategori Hasil Tes Kelincahan

Interval (detik)	Kategori	Frekuensi	Persentase
ke bawah 12.42	Baik sekali	0	0%
12.43-14.09	Baik	2	16,67%
14.10-15.74	Sedang	6	50%
15.75-17.39	Kurang	4	33,33%
17.40 ke atas	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		12	100%

Kemudian deskriptif statistik untuk hasil pengukuran aspek kelincahan dengan tes Lari Bolak-Balik dapat dikonfirmasi pada tabel di bawah:

Tabel 10. Deskriptif Lari Bolak-Balik 10 meter

Lari Bolak-Balik 10 meter	Hasil
<i>Mean</i>	14,79
<i>Std. Deviation</i>	0,91
<i>Minimum</i>	13,19
<i>Maximal</i>	15,86

PEMBAHASAN

Penelitian ini tujuannya untuk menganalisis kondisi fisik tim futsal Maestro Putri Tulungagung dari hasil data tes. Tes yang dibutuhkan dalam pengukuran yaitu menggunakan lima komponen kondisi fisik. Berikut adalah deskripsi data hasil penelitian dari masing-masing tes:

a. Kelentukan

Umumnya kelentukan didefinisikan sebagai kemampuan menggerakkan bagian-bagian tubuh dengan seluas mungkin tanpa adanya cedera otot dan ketegangan sendi. Dengan arti lain fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan jangkauan gerak terluas dalam suatu persendian (Suharti, 2016). Berdasarkan hasil data tabel 2 menunjukkan pemain futsal Maestro Putri Tulungagung memiliki tingkat kelentukan yang baik. Adanya kelentukan yang baik didapat tim dari melakukan sesi pemanasan menggunakan bola dengan menyelipkan gerakan peregangan saat jeda istirahat. Peregangan dapat berupa peregangan statis ataupun peregangan dinamis. Melatih kelentukan juga biasa dilakukan tim ini dalam sesi *cooling down* pada akhir latihan. Kelentukan yang baik tentunya juga tidak memungkirinya adanya pengaruh genetik. Genetik dalam fisiologi tubuh manusia mempunyai pengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang, salah satunya komponen kelentukan (Kuswari & Gifari, 2020). Pemain futsal sangat rentan terhadap

cedera, dengan memiliki kelentukan yang baik akan membantu meminimalisir terjadinya cedera. Seorang pemain futsal akan lebih mudah menguasai bola dan menggocek atau melewati pemain lawan dengan keelastisan tubuhnya. Melakukan peregangan dengan maksimal dapat meningkatkan kelentukan.

b. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil data deskriptif statistik pada tabel 4 menunjukkan rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki tim futsal Maestro Putri Tulungagung masuk dalam kategori sedang. Melihat dari latihan dan pertandingan, beberapa pemain memiliki kualitas tendangan yang baik, tetapi tidak dipungkiri ada juga pemain yang memiliki kualitas tendangan biasa saja. Kualitas tendangan yang tidak merata karena adanya gerakan yang belum benar dari beberapa pemain saat melakukan lompatan dan loncatan dalam latihan *plyometric* menggunakan *hurdle* maupun *box*. Pelatih seringkali mengingatkan pemain untuk melakukan gerakan yang benar. Latihan *plyometric hurdle hopping* merupakan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai (Nurdiansyah & Susilawati, 2018). Beberapa olahraga yang membutuhkan aktivitas berat, diperlukan daya ledak otot tungkai untuk mampu melakukan kombinasi gerakan kecepatan dan kekuatan otot tungkai dengan mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Menghasilkan tendangan yang cepat dan akurat dalam bermain futsal dibutuhkan daya ledak otot tungkai untuk melakukan tendangan yang kuat (Royana, 2017).

c. Daya Tahan

Berdasarkan hasil data deskriptif statistik pada tabel 6 di atas dapat digambarkan bahwa rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki tim futsal Maestro Putri Tulungagung masuk dalam kategori kurang. Pemain sudah merasa kelelahan pada menit kelima permainan, dimana pemain terlihat malas untuk mengejar bola saat kehilangan penguasaan. Kurangnya daya tahan kardiovaskuler pada pemain disebabkan karena beberapa faktor diantaranya yaitu pemain yang belum lama aktif di spesialisasi cabang olahraga, kemudian tidak adanya latihan secara mandiri baik latihan fisik maupun latihan teknik, minimnya variasi latihan fisik yang membuat pemain cepat bosan sehingga kurang adanya semangat untuk menyelesaikan program latihan fisik dengan maksimal, dan kurangnya frekuensi latihan. Frekuensi latihan yang optimal yaitu 3-5 hari per minggu agar kebugaran jasmaninya menjadi lebih baik (Fox dalam Budiwanto, 2012).

Kurangnya daya tahan VO2Max pada pemain sangat mempengaruhi keterampilan teknik dasar mengoper, mengontrol, menggiring, dan menendang akan sering

tidak terkendali, lemah, salah, serta tidak akurat. Olahraga futsal membutuhkan daya tahan yang baik untuk menunjang taktik pola permainan saat pertandingan dan dibutuhkan untuk penyelesaian program latihan secara efektif. Lhaksana (2011) menjelaskan daya tahan yaitu kemampuan otot atau tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dengan durasi waktu relatif lama. Sambora dan Ismalasari (2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa komponen daya tahan VO2Max berkontribusi besar dalam permainan futsal. Maka pelatih perlu memberikan perhatian khusus pada komponen fisik ini agar pemain dapat melakukan berbagai keterampilan teknik dan taktik futsal dengan mudah tanpa rasa lelah yang berlebihan. Juga diperlukan daya tahan yang baik guna mempertahankan atau menjaga mental pemain untuk tetap dalam kondisi baik. Bentuk upaya peningkatan daya tahan pemain dapat diberikan dengan latihan *small sided games*, *continuous run*, *fartlek*, dan *interval training* untuk meningkatkan kapasitas daya tahan VO2Max (Widodo, 2020).

d. Kecepatan

Melihat hasil data deskriptif statistik pada tabel 8 menggambarkan bahwa rata-rata tingkat kecepatan tim futsal Maestro Putri Tulungagung berada di kategori sedang. Tingkat kecepatan dari sebagian besar pemain yang masih belum pada tingkatan baik disebabkan beberapa faktor seperti postur tubuh pemain yang tidak begitu tinggi pada usianya sehingga minimnya panjang langkah yang dimilikinya, kemudian faktor koordinasi gerakan lari yang belum sesuai, dan faktor kekuatan otot yang membatasi kemampuan kecepatan yang baik. Permainan futsal mengharuskan pemain melakukan pergerakan dengan cepat untuk berpindah tempat atau posisi, artinya pemain minimal memiliki tingkat kecepatan yang baik. Garcia-Unanue et al (2020) mengatakan bahwa kemampuan pemain untuk mempertahankan aktivitas berintensitas tinggi seperti lari cepat dalam pertandingan futsal merupakan komponen kunci dari performa. Kecepatan dalam olahraga yaitu kontraksi otot yang menghasilkan gerak laju (Subarjah, 2013). Pentingnya kecepatan untuk pemain futsal yaitu untuk memainkan umpan pendek, umpan panjang, maupun umpan terobosan dan perlunya kecepatan dalam melakukan transisi gerakan bertahan ke gerakan menyerang ataupun sebaliknya. Meningkatkan komponen kecepatan dapat dilatih dengan latihan *sprint kontinu*, *cone drill*, dan latihan SAQ.

e. Kelincahan

Berdasarkan hasil data pada tabel 10 menunjukkan bahwa rerata tingkat kelincahan yang dimiliki tim futsal Maestro Putri Tulungagung berkategori sedang.

Cukupnya kelincihan yang dimiliki tim ini dikarenakan frekuensi penggunaan latihan *zigzag run* lebih sering daripada latihan *shuttle run* untuk peningkatan komponen kelincihan. Menurut Imron & Wismanadi (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa meningkatkan kelincihan dengan latihan *shuttle run* memiliki pengaruh yang lebih efektif dibandingkan dengan latihan *zigzag run*. Artinya apabila tim ini menggunakan latihan *shuttle run* dengan frekuensi yang lebih banyak akan memungkinkan pemain memiliki kelincihan yang lebih baik. Kelincihan yaitu kemampuan seluruh tubuh untuk membuat perubahan arah dengan cepat, dimana kemampuan ini merupakan gerakan mendasar dalam olahraga (Naser et al., 2017). Pemain futsal diharapkan melakukan lebih banyak putaran atau rotasi dengan dan tanpa bola. Oleh karena itu, pemain perlu bergerak secara akurat dan lebih cepat untuk menguasai atau mendapatkan bola, dan membutuhkan kemampuan *sprint* serta pengambilan keputusan yang cepat. Untuk alasan ini, futsal membutuhkan kelincihan yang lebih tinggi untuk menerima, bergerak, dan mencetak gol. Upaya peningkatan komponen kelincihan dapat dilatih dengan latihan *e-movement cone drill*, *shuttle run*, dan *circuit training*.

Berlandaskan hasil keseluruhan dari nilai rata-rata tes, kondisi fisik pemain tim futsal Maestro Putri Tulungagung dapat disimpulkan dalam kategori cukup atau sedang. Kondisi fisik pemain Maestro Putri Tulungagung perlu ditingkatkan melalui program latihan yang teratur dan terprogram. Pelatih dapat menyusun program latihan yang bertujuan peningkatan kondisi fisik pada pemain. Selain itu, peran pemain juga sangat penting untuk menjaga kedisiplinan dan konsistensi saat menerima program latihan yang telah direncanakan agar kondisi fisik bisa lebih meningkat. Seorang pemain dalam kondisi fisik yang baik akan mudah bagi dirinya untuk menjalani kegiatan latihan dalam mengembangkan kemampuan teknik dasar, taktik bermain, serta peningkatan mental. Kondisi fisik yang baik juga meningkatkan kemampuan sistem peredaran darah dan kerja jantung, serta terjadi respon dan pemulihan yang lebih cepat dari organ tubuh (Agassi Barasakti & Faruk, 2019). Demikian pula faktor kondisi fisik yang baik berperan penting untuk mempertahankan dan melakukan aktivitas selama pertandingan sehingga mampu menampilkan performa terbaiknya.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan ini dapat memberikan informasi langsung tentang kondisi fisik tim

futsal Maestro Putri Tulungagung. Berdasarkan perhitungan rata-rata persentase disertai kategori masing-masing norma tes dapat dikatakan bahwa tim futsal Maestro Putri Tulungagung memiliki tingkat kelentukan berkategori baik, tingkat daya ledak otot tungkai berkategori sedang, tingkat daya tahan kardiovaskuler berkategori kurang, tingkat kecepatan berkategori sedang, dan tingkat kelincihan berkategori sedang. Melihat rata-rata dari kelima komponen kondisi fisik tersebut, kondisi fisik tim futsal Maestro Putri Tulungagung berada pada kategori sedang.

Saran

Sebagai bahan evaluasi dari kondisi fisik yang masih belum baik perlunya peran pelatih untuk memberikan latihan tambahan dan perhatian lebih guna peningkatan kondisi fisik yang baik. Juga pentingnya pemain untuk mengetahui kondisi fisiknya dapat membangkitkan semangat dalam berlatih. Pemain diharuskan untuk disiplin dan konsisten terhadap program latihan dari pelatih. Kemampuan untuk bermain baik sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang prima, latihan tambahan secara mandiri adalah salah satu upaya meningkatkan kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agassi Barasakti, B., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Armand, B. P., & Faruk, M. (2018). Kajian Program Pembinaan Futsal Bintang Timur Surabaya (Bts) U-20. *Jurnal Prestasi Olahraga*. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/25907>
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.
- Castillo-Rodríguez, A., & Chinchilla-Minguet, J. L. (2014). Cardiovascular program to improve physical fitness in those over 60 years old - Pilot study. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 1269–1275. <https://doi.org/10.2147/CIA.S66190>
- Daryanto, Z. P., Sugiharto, Hartono, M., & Rahayu, S. (2021). *Alat Pelontar Bola Futsal ZPD untuk Keterampilan Teknik Permainan Futsal* (Y. Umayana (ed.)). Ahlimedia Press. https://www.google.co.id/books/edition/ALAT_PELONTAR_BOLA_FUTSAL_ZPD_UNTUK_KETERAMPILAN_TEKNIK_PERMAINAN_FUTSAL/E/G_w0EAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=kondisi%20fisik%20dominan%20futsal&pg=PR2&printsec=frontcover
- Erlangga, N. Z., & Subagio, I. (2021). STATUS KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUSLATDA JATIM 100/IV. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 23–32.

- García-Unanue, J., Felipe, J. L., Bishop, D., Colino, E., Ubago-Guisado, E., López-Fernández, J., Hernando, E., Gallardo, L., & Sánchez-Sánchez, J. (2020). Muscular and Physical Response to an Agility and Repeated Sprint Tests According to the Level of Competition in Futsal Players. *Frontiers in Psychology*, *11*(December), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.583327>
- Hanief, Y. N. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Puslatkot Kediri dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, *2*(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p1-8>
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga* (A. Kamsyah (ed.)).
- Imron, M., & Wismanadi, H. (2022). *PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN LARI ZIG-ZAG DAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL*. 137–144.
- Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). *Periodisasi Gizi dan Latihan* (P. Vita (ed.)). PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Lhaksana, J. (2011a). *Taktik & Strategi Futsal Modern* (D. Anggoro (ed.)). Be Champion.
- Lhaksana, J. (2011b). TAKTIK DAN STRATEGI FUTSAL MODERN. In *TAKTIK DAN STRATEGI FUTSAL MODERN* (p. 106).
- Mahardika, I. M. S. (2017). *Evaluasi Pengajaran*. Unesa University Press.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, *15*(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *17*(1), 29–34. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5018>
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara (CMN).
- Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris. *Jendela Olahraga*, *2*(2), 2–19. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1860>
- Sambora, G. R., & Ismalasari, R. (2021). PENGARUH DAYA TAHAN (VO2MAX) TERHADAP PERMAINAN FUTSAL PEMAIN BLITAR POETRA FUTSAL CLUB DI KABUPATEN BLITAR) Abstrak. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *4*(2), 68–72.
- Siyondo, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.)). Literasi Media Publishing.
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, *11*(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, *53*(9), 266–276.
- Sudarnoto, A. (2021). *ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Amadea Putri Sudarnoto Achmad Widodo*. 2, 189–194.
- Suharti. (2016). Perkembangan Gerak: Kelentukan (Flexibility). In *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram* (Vol. 3, Issue 2, pp. 519–525).
- Widodo, A. (2020). Model Latihan Peningkatan Kondisi Fisik Pada Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *8*(4), 199–200.