

PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUSLATAKAB SIDOARJO TAHUN 2021

Pragita Ayu Arian M* Tutur Jatmiko*

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: pragita.17060474043@mhs.unesa.ac.id* tuturjatmiko@unesa.ac.id*

Abstrak

Tuntutan mempunyai intelegensi tinggi pemain futsal bertujuan agar atlet tanggap saat pertandingan berlangsung terhadap pengambilan keputusan. Pastinya kondisi fisik akan tertunjang apabila memiliki kecepatan berfikir agar terkoordinasi baik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik atlet futsal PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Sidoarjo yang meliputi *power*, *flexibility*, kelincahan, kecepatan reaksi, dan daya tahan. Metode kuantitatif dipilih dalam penelitian ini dan disajikan diskriptif. Penerapan instrumen meliputi *back and leg dynamometer* untuk *power*, *ballance beam* untuk kelenturan *sit and reach* untuk *flexibility*, *side step* untuk kelincahan, *whole body reaction* untuk kecepatan reaksi, serta *bleep test* untuk daya tahan. Sampel penelitian terdiri 14 atlet futsal putra PUSLATAKAB Sidoarjo. Teknik analisis data yang digunakan meliputi presentase, *mean*, dan frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya *power* otot punggung dan tungkai atlet futsal PUSLATAKAB Sidoarjo tergolong kurang yang memiliki rata-rata 120,56 kg serta 153,07 kg, berbeda dengan keseimbangan yang dikategorikan baik dengan rata-rata sebesar 33 sec. Selanjutnya rata-rata kelincahan yang tergolong kurang sebesar 40,64 sec. Diikuti dengan rata-rata kecepatan reaksi secara visual dan audio yang dikategorikan baik sebesar 0,268 sec dan 0,254 sec. Serta rata-rata *V02MAX* yang dikategorikan baik sebesar 44,6 ml/kg/min. Kesimpulan dalam penelitian bahwasannya kondisi fisik atlet futsal PUSLATAKAB Sidoarjo tahun 2021 tergolong baik.

Kata Kunci: kondisi fisik, atlet, futsal.

Abstract

The demand for high intelligence for futsal players aims to make athletes responsive during the game to decision making. Of course, the physical condition will be supported if you have the speed of thinking to be well coordinated. The purpose of this study was to determine the physical condition of the futsal athletes of PUSLATAKAB (Regency Training Center) Sidoarjo which includes power, flexibility, agility, reaction speed, and endurance. Quantitative methods were chosen in this study and presented descriptively. Instrument application includes back and leg dynamometer for power, balance beam for flexibility, sit and reach for flexibility, side step for agility, whole body reaction for reaction speed, and bleep test for endurance. The research sample consisted of 14 male futsal athletes from PUSLATAKAB Sidoarjo. Data analysis techniques used include percentage, mean, and frequency. The results showed that power of the futsal athletes at PUSLATAKAB Sidoarjo was classified as lacking with an average of 120.56 kg and 153.07 kg, in contrast to the balance which was categorized as good with an average of 33 sec. Furthermore, the average agility which is classified as less is 40.64 sec. Followed by the average reaction speed visually and audio which are categorized as good at 0.268 sec and 0.254 sec. And the average V02MAX which is categorized as good is 44.6 ml/kg/min. The conclusion in the study is that the physical condition of the futsal athletes of PUSLATAKAB Sidoarjo in 2021 is quite good.

Keyword: physical condition, athlete, futsal.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan sepak bola dalam ruangan yang dimainkan oleh 5 pemain per tim berbeda dengan sepak bola yang dimainkan 11 pemain per tim. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil jika dibandingkan dengan sepak bola. Pada waktu yang sama FIFA juga telah mengumumkan aturan ketat dalam futsal agar menjamin permainan yang *fair* dan sebisa mungkin menghindari kemungkinan cedera. Aturan yang dilarang sangatlah ketat yakni atlet dilarang keras melakukan tekel dan meluncur. Tuntutan memiliki tinginya intelegensi mengharuskan pemain agar dapat mengambil keputusan secara cepat dan tepat saat pertandingan berlangsung. Pentingnya menjaga kondisi fisik agar dapat membantu atlet dalam pengambilan keputusan sangatlah penting. Apabila atlet merasakan kelelahan berlebih tentunya akan menghambat pengambilan keputusan (Waskito & Wiriawan, 2021).

Selain memerlukan daya tahan dalam permainannya, futsal juga membutuhkan kelincahan dan kecepatan dikarenakan permainannya dinamis dan sangat

cepat dalam menunjang permainan terutama saat melakukan *dribbling*. Dalam menunjang permainan terdapat banyak faktor yang mempengaruhi disamping taktik, teknik, mental dan fisik. Kondisi fisik yang prima berpengaruh terhadap kualitas pemain baik tim ataupun individu. Jika kondisi fisik kurang prima maka akan sangat berpengaruh terhadap tim secara keseluruhan dikarenakan kelelahan (Mulyono, 2017).

Kondisi fisik yang prima sangat diprlukan sebagai pondasi atlet dalam menggapai presatasi. Oleh sebab itu latihan fisik sudah seharusnya diberikan sedari dini tentunya disesuaikan dengan program dan porsi yang disesuaikan usia atlet serta dilakukan secara berkelanjutan agar memperoleh hasil yang diharapkan. Diharapkan pelatih daat mengetahui potensi yang dimiliki atlet yang dapat dijadikan tolak ukur bagi atlet berkaca dari hal tersebut (Budiwanto, 2012).

Seorang pemain futsal yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain dengan baik. Teknik dasar yang seharusnya dimiliki antara lain *passing*, *throw-in*, *controlling*, *goal keeping*. Selain teknik dan taktik,

faktor kondisi fisik juga mempengaruhi performa. Terdapat empat jenis hal yang harus dimiliki apabila mengharapakan pencapaian prestasi maksimal yaitu *physical build up*, *technical build up*, *mental build-up*, serta kematangan juara. dalam pembinaan kondisi fisik pelatih diharuskan mengoptimalkan keempat aspek tersebut sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang di tekuninya. Penurunan kondisi fisik dirasa lebih cepat jika dibandingkan dengan peningkatannya.

Monitoring dari pelatih diperlukan agar saat mendeteksi sejak dini jika atlet mengalami gangguan yang akan mengakibatkan kurang optimalnya penampilannya saat bertanding. Perlunya mengetahui bentuk kondisi fisik yang diperlukan dan bagaimana mengoptimalkan melalui latihan (Sukendro & Indrayana, 2018).

Dari paparan latar belakang diatas, peneliti berencana mengevaluasi kondisi fisik atlet futsal PUSLATAKAB Sidoarjo dikarenakan kondisi fisik dalam olahraga futsal merupakan faktor utama yang diperlukan dalam menunjang performa baik saat mengantisipasi lawan, berlari, mencari ruang kosong. Berkaitan dengan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal PUSLATAKAB Sidoarjo Tahun 2021" sebagai bahan evaluasi dan monitoring kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet.

METODE

Metode kuantitatif dipilih dalam penelitiann ini yag disajikan diskriptif. Responden dalam penelitian sebanyak 14 atlet futsal putra PUSLATAKAB Sidoarjo tahun 2021 dengan rata-rata berusia 17 tahun . Kriteria responden yang dipiilh adalah atlet aktif dalam latihan. Teknik analisis yang diterapkan diantaranya presentase, mean dan frekuensi. Instrumen yang digunakan diantaranya:

1. Power

a) Back Dynamometer

Pengukuran pada *power* otot punggung difokuskan pada tujuan diterapkannya tes ini. Instrumen yang dibutuhkan diantaranya alat ukur *back dynamometer*, permukaan yang datar serta lembar penilaian. Berikut prosedur yang digunakan:

Atlet berdiri tegak dengan tangan memegang rantai yang sebelumnya disesuaikan dengan posisi tinggi badan atlet pada alat *back dynamometer*. Posisi membungkuk digunakan saat penarikan rantai sekua tenaga dengan pandangan kedepan dan tangan lurus.

Tabel 1. Norma Penilaian Power Back Dynamometer

No	Interval	Kategori
1	>177	Baik
2	126-176	Cukup
3	<125	Kurang

Sumber: Brianmarc (2021)

b) Leg Dynamometer

Pengukuran pada *power* otot kaki difokuskan pada tujuan dilakukannya tes ini. Instrumen yang dibutuhkan diantaranya alat ukur *leg dynamometer*, permukaan yang datar, lembar penilaian. Berikut prosedur tes:

Atlet berdiri dengan posisi tubuh setengah jongkok diatas alat *leg dynamometer* dengan tangan lurus kebawah diikuti punggung tegak lurus serta pandangan lurus kedepan. Penarikan *handle* dilakukan sekuat tenaga dengan kombinasi kekuatan otot tungkai, otot punggung serta tangan.

Tabel 2. Norma Penilaian Power Leg Dynamometer

No	Interval	Kategori
1	>214 kg	Baik
2	160-213 kg	Cukup
3	<159 kg	Kurang

Sumber: Brianmarc (2021)

2. Speed Antisipation

Pengukuran pada kecepatan reaksi baik secara visual dan audio difokuskan pada tujuan dilakukannya tes ini melalui rangsangan dari alat. Instrumen yang dibutuhkan meliputi alat tes *whole body reaction*, permukaan yang datar, serta blangko penilaian. Berikut prosedur penerapan tes ini:

Atlet berada pada posisi duduk yang berjarak 1 meter dari alat. posisi dagu berada diatas alat penyangga dengan nyaman. Atlet diberikan arahan agar fokus terhadap jalannya cahaya di depannya. Selanjutnya pascca redupnya cahaya atLet diharuskan menekan tombol merah yang disajikan. Atlet dapat melakukan pengulangan sebanyak 3 kali serta hasil akhir diambil dari waktu tercepat.

Tabel 3. Norma Penilaian Speed Anticipation Whole Body Reaction

No	Interval	Kategori
1	0,001-0,100	Istimewa
2	0,101-0,200	Baik sekali
3	0,201-0,300	Baik
4	0,301-0,400	Cukup
5	0,500	Kurang
6	0,501- keatas	Kurang sekali

Sumber: Brianmarc (2021)

3. Fleksibilitas

Pengukuran kelenturan difokuskan pada tujuan diterapkannya tes ini.

Tujuan dilakukannya tes ini adalah pengukuran terhadap kelenturan pada atlet. Instrumen yang diperlukan berupa: lembar penilaian, permukaan yang datar, alat tes *sit and reach*. Berikut prisedur penerapan *test sit and reach*:

Atlet dapat melakukannya baik dalam posisi duduk maupun berdiri dengan kaki lurus. kemudian perlahan mendorong alat *sit and reach* dengan maksimal.

Tabel 4. Norma penilaian Fleksibilitas *Sit and Reach*

No	Interval	Kategori
1	>-45	Baik sekali
2	31-45	Baik
3	21-30	Cukup
4	11-20	Kurang
5	< -10	Kurang sekali

Sumber: Brianmarc (2021)

4. Kelincahan

Pengukuran pada kelincahan atlet futsal PUSLATAKAB Sidoarjo tahun 2021 difokuskan pada penerapan tujuan tes ini. Instrumen yang dibutuhkan meliputi : alat tes *sit and reach*, permukaan yang datar, serta blangko penilaian. Berikut prosedur tes ini:

Diantara ujung garis yang berjarak 120cm dengan lebar 30m atlet yang berdiri harus dua kali bergeser ke arah kanan dan kiri. Penerapan tes di lakukan dengan durasi 1 menit. Selama durasi berlangsung langkah kaki menjadi fokus utama. Pengambilan waktu terbaik tes dan atlet diberi 3 kali kesempatan.

Tabel 5. Norma Penilaian Kelincahan *Side Step*

No	Interval	Kategori
1	>50	Baik sekali
2	46-49	Baik
3	42-45	Cukup
4	38-41	Kurang
5	< -37	Kurang sekali

Sumber: Brianmarc (2021)

5. Daya Tahan

Pengukuran pada daya tahan atlet futsal PUSLATAKAB Sidoarjo tahun 2021 difokuskan pada tujuan penerapan tes ini. Instrumen yang dibutuhkan meliputi alat tes *bleep tes, stopwatch, cone, tape recorder, sound system/ speaker*, permukaan datar, serta ccd yang berisikan irama *bleep test*. Prosedur tes sebagai berikut:

a. Pada pelaksanaan tes ini atlet diarahkan berlari sejauh 20m dan dilakukan secara bertahap dengan bolak balik. Irama dalam berlari dimulai dengan langkah perlahan hingga *sprint*, hal ini dikarenakan atlet mengikuti irama *bleep test* yang semakin lama semakin cepat.

b. Saat memperoleh instruksi “siap,ya” atlet berlari dan diharuskan salah satu kaki melewati garis batas. Apabila atlet tidak melewati

batas garis secara berkali-kali berturut-turut dinyatakan gagal.

c. Pencatatat menorehkan hasil kemampuan atlet dalam blangko penilaian dengan norma level dan kebalikan ke berapa.

d. Pasca atlet menyelesaikan tesnya, atlet diarahkan agar tidak duduk, namun diwajibkan berlari pelan atau jalan santai selama 3-5 menit sebagai bentuk *cooling down*. Setelahnya atlet baru diperbolehkan istirahat.

Tabel 6. Norma Penilaian Daya Tahan *Bleep Test*

Interval	Kategori
< 35	Buruk
35,1-39,9	Dibawah Rata-rata
40,1-45,1	Rata-rata
45,2-50,9	Diatas Rata-rata
51-55,9	Excellent
>55,9	Superior

Sumber: Brianmarc (2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui hasil tes fisik yang dilakukan oleh atlet futsal PUSLATAKAB Sidoarjo tahun 2021 menghasilkan data *power* otot punggung dan kaki, kecepatan reaksi secara visual dan audio, fleksibilitas, serta daya tahan yang akan dipaparkan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 7. *Back Dynamometer*

No	Variabel	Jumlah	Kategori
1	Min	95 kg	Kurang
2	Max	135 kg	Cukup
3	Mean	120,56 kg	Kurang
4	SD	12,41892	

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan rata-rata *power* otot punggung atlet futsal PUSLATAKAB Sidoarjo tahun 2021 tergolong cukup sebesar 120,56kg.

Tabel 8. Tes *Power Otot Tungkai Leg Dynamometer*

No	Variabel	Jumlah	Kategori
1	Min	113 kg	Baik
2	Max	185 kg	Cukup
3	Mean	153,07 kg	Baik
4	SD	20,90271	

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan rata-rata *power* otot tungkai atlet futsal PUSLATAKAB Sidoarjo tahun 2021 tergolong kurang sebesar 153,07 kg.

Tabel 9. Tes Kecepatan Reaksi *Whole Body Reaction (Audio)*

No	Variabel	Jumlah	Kategori
1	Min	0,224 detik	Baik
2	Max	0,321 detik	Cukup

3	Mean	0,268 detik	Baik
4	SD	0,02719	

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan rata-rata reaksi secara audio atlet futsal PUSLATKAB Sidoarjo tahun 2021 tergolong baik sebesar 0,268 detik.

Tabel 10. Tes Kecepatan Reaksi *Whole Body Reaction (Visual)*

No	Variabel	Jumlah	Kategori
1	Min	0,222 detik	Kurang
2	Max	0,280 detik	Baik Sekali
3	Mean	0,254detik	Baik
4	SD	0,01872	

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan rata-rata reaksi visual atlet futsal PUSLATKAB Sidoarjo tahun 2021 tergolong baik sebesar 0,254 detik.

Tabel 11. Tes Fleksibilitas *Balance Beam*

No	Variabel	Jumlah	Kategori
1	Min	15 detik	Kurang
2	Max	70 detik	Baik Sekali
3	Mean	33 detik	Baik
4	SD	14,83721	

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan keseimbangan atlet futsal PUSLATKAB Sidoarjo tahun 2021 tergolong baik sekali dengan rata-rata sebesar 33 detik.

Tabel 12. Tes Kelincahan *Side Step Test*

No	Variabel	Jumlah	Kategori
1	Min	35	Kurang
2	Max	47	Baik
3	Mean	40,64	Kurang
4	SD	3,86573	

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan hasil kelincahan atlet futsal PUSLATKAB Sidoarjo tahun 2021 memiliki rata-rata 40,64 yang dikategorikan kurang.

Tabel 13. Tes Daya Tahan *Bleep Test*

No	Variabel	Jumlah	Kategori
1	Min	42,50	Rata-rata
2	Max	52,80	Diatas rata-rata
3	Mean	44,6	Rata-rata
4	SD	3,96460	

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan hasil VO2MAX atlet futsal PUSLATKAB mempunyai rata-rata 42,50 ml/kg/min yang tergolong rata-rata.

PEMBAHASAN

Diskripsi terkait hasil penelitian kondisi fisik atlet futsal PUSLATKAB Sidorjo pada tahun 2021 akan dijabarkan pada pembahasan ini secara rinci dan jelas.

Kontraksi sekelompok otot dalam menahan dan mendapatkan beban saat bekerja dapat dikatakan sebagai *power* (Bafirman & Wahyuri, 2018). Komponen fisik dalam penelitian ini terbagi *pwer* otot punggung dan kaki. Dalam mengetahui *power* otot diterapkan tes *back dynamometer*. Diketahui hasil tes atlet futsal PUSLATKAB tahun 2021 dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 51,70%. Tentunya belum sesuai target yang di harapkan, mengingat *body contact* dalam olahraga futsal menjadikannya memerlukan *power* otot punggung. Keseimbangan saat berlari juga mempengaruhi *power* otot punggung sehingga saat mengejar lawan dapat lebih efektif. Sama halnya dengan tes *leg dynamometer* yang bertujuan dalam mengetahui *power* otot kaki. Diketahui berdasarkan hasil tes atlet futsal PUSLATKAB Sidoarjo tahun 2021 dikategorikan kurang dengan rata-rata sebsar 52%. Mengingat *power* otot kaki merupakan komponen paing krusial yang biasa digunakan saaat *dibbling*, *passing*, hingga *shooting* yang rawan terjadi cedera sehingga pentingnya *power* otot kaki yang baik dapat menunjang performa saat pertandingan maupun latihan (Lestari, 2019).

Yang dimaksud kekuatan dalam hal ini adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai adalah satu unsur yang sangat dibutuhkan dalam futsal. Hal ini dapat dilihat dari tugas gerakan yang dilakukan atlet futsal. Para pemain memiliki tuntutan agar menendang dengan kuat terlebih agar teapt sasaran. Daya ledak otot tungkai dan otot punggung sangat dibutuhkan dalam melakukan lompatan untuk menyundul bola, Menyundul bola adalah salah satu teknik dalam sepak bola yang bertujuan untuk mengumpan bola kepada teman satu timnya dan menciptakan gol. Jika daya ledak otot tungkai yang dimiliki adalah kurang baik, pemain akan sulit dalam melakukan gerakannya seperti menendang bola dan menyundul bola untuk menciptakan gol ke gawang lawannya dan mempertahankan gawangnya agar lawan tidak mendapat poin. Agar dapat meningkatkan kemampuan kekuatan pemain diperlukan latihan teratur seta metode yang tepat diantaranya seperti latihan *double leg bound*, *weight training*, *hopping* hingga lari kijang (Amansyah, 2019).

Menendan merupakan teknik dasar juga sering diterapkan sebagai senjata yang ampuh dalam mencetak goal melalui titiik pinalti, terlebih lagi dalam permainan olahraga futsal yang menerapkan sistem waktu yang singkat sering membuat kejutan yang menarik dalam adu pinalti, oleh sebab itu dibutuhkannya kekuatan otot kaki agar akurasi tendangan bola tidak dapat dihindari oleh kiper (Munandar et al., 2020).

Speed Anticipation adalah kemampuan individu dalam merespon stimulus atau rangsangan dengan waktu singkat (Bafirman & Wahyuri, 2018). Penerapan test *whole body reaction* dengan stimulus audio dan visual pada atlet futsal PUSLATKAB Sidarjo difokuskan untuk mengetahui kecepatan reaksi. Berdasarkan hasil tes diketahui bahwa reaksi secara audio pada atlet futsal PUSLATKAB tahun 2021 sebesar 50,64% Sedangkan secara visual pada tahun 2021 sebesar 50,48%. Dalam hal ini selarasa dengan harapan dikarenakan rata-rata dalam kategori baik sekali. Dalam futsal *speed anticipation* berperan penting dalam suatu pertandingan dikarenakan respon atlet terhadap rangsangan lawan berpengaruh pada pertandingan. Beberapa teknik seperti *passing*, hingga *dribbling* difokuskan pada pemain

sedangkan *shooting* pada kiper. Sehingga memberikan keuntungan apabila memiliki *speed anticipation* yang baik. Dalam hal *speed anticipation* kecepatan juga dibutuhkan dalam mengantisipasi serangan balik dari lawan. Selain itu pemain pola permainan yang cepat menuntut atlet agar mampu bermain cepat dengan *passing* pendek sehingga dapat mendukung rekan selama pertandingan. Sisi negatif jika atlet tidak memiliki *speed anticipation* dan kecepatan yang baik adalah tidak mampu bersaing dalam pengejaran bola sehingga kesulitan dalam membangun serangan. Dalam meningkatkan kecepatan dapat ditempuh dalam beberapa metode seperti *sprint, up hill*, naik turun tangga (Maliki et al., 2017).

Agility adalah kemampuan individu merubah arah dengan cepat (Siahaan, 2015). Penerapan test *side step* pada atlet futsal PUSLATAKAB Sidorjo difokuskan untuk mengetahui kelincahan. Berdasarkan hasil tes fisik memperlihatkan bahwa kelincahan pada atlet futsal PUSLATAKAB tahun 2021 sebesar 52,69% akan tetapi masih tergolong kategori kurang. Pola permainan futsal yang cepat membutuhkan kelincahan yang baik sehingga dapat menyokong performa saat bertanding selain itu dapat menerapkan teknik dan taktik yang diperoleh selama latihan. Kemampuan teknik seperti mengontrol dan mengiringi bola agar tidak direbut oleh lawan mengharuskan atlet memiliki kelincahan yang baik. Pemain juga diharuskan agar dapat memecah strategi lawan sehingga dapat memiliki peluang menciptakan gol. Apabila pemain tidak memiliki kelincahan yang baik maka teknik dan taktik yang dirancang akan sulit terealisasi secara sempurna. Selain itu atlet juga kesulitan dalam menyusun serangan balik dan mengembangkan permainan selama pertandingan berlangsung sehingga lawan memiliki celah dalam menjaring bola ke gawang. Meningkatkan kemampuan *agility* dapat dilakukan berbagai cara diantaranya *zig-zag run, shuttle run, squat thrust*. (Maliki et al., 2017).

Flexibility adalah kemampuan sendi dalam memaksimalkan gerakan yang berhubungan dengan ruang gerak sendi (Ambarwati et al., 2017). Penerapan test *balance beam* pada atlet futsal PUSLATAKAB Sidorjo difokuskan untuk mengetahui fleksibilitas atlet. Berdasarkan hasil test fisik diketahui bahwasannya keseimbangan atlet futsal PUSLATAKAB pada tahun 2021 memiliki nilai rata-rata 33 sec dengan minimal 15 sec dan maksimal 70 sec dengan kategori baik. Hal ini menguntungkan atlet futsal mengingat semakin baik tingkat kelentukan seseorang akan meminimalkan terjadinya cedera dan menyokong komponen kondisi fisik yang lain. Dalam olahraga futsal kelentukan bermanfaat dalam *heading*. Apabila atlet memiliki kelentukan yang baik maka atlet dapat dengan mudah melakukan *heading* baik berdiri maupun melompat. Dalam melatih kelentukan beberapa metode dapat diterapkan dan dilakukan dengan mudah tentunya dikemas dalam sebuah permainan sehingga atlet erasa senang. Akan tetapi latihan juga harus memvariasi bentuk latihan agar atlet tidak merasakan kejenuhan (Tomi & Umar, 2020).

Pengoptimalan fungsi sistem organ seperti paru-paru, jantung, dan pembuluh darah dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan berarti (Ambarwati et al., 2017). Berdasarkan hasil test fisik diketahui bahwa VO_2MAX pada atlet futsal PUSLATAKAB Sidorjo tahun 2021 sebesar 51,29% dengan kategori baik. Tentunya hal ini selaras

dengan kondisi fisik prima yang harus dimiliki oleh atlet futsal. Dalam olahraga futsal dibutuhkan kombinasi daya tahan *aerobik dan anaerobik* dari segi durasi sekitar 30-40 menit per babak. Rata-rata waktu bersih tiap pemain 5-10 menit. Dengan durasi yang panjang setiap pertandingan disertai dengan aktivitas fisik yang tidak menentu seperti menangkap, melompat, *jogging, heading*, hingga *sprint* (Irawan & Fitranto, 2020).

Posisi pemain juga mempengaruhi daya tahan pemain. Dalam penelitian (Rago et al., 2017) menyebutkan bahwasannya performa pemain bertahan dan gelandang lebih tinggi dibandingkan penyerang. Selain itu kapasitas daya tahan juga lebih dominan posisi bertahan dibandingkan dengan posisi lainnya. Tentunya tugas pelatih harus memperhitungkan varian posisi dalam jarak yang ditempuh serta latihan fisik khusus posisi pemain.

Pola permainan yang cepat dan lama dalam olahraga futsal membutuhkan daya tahan yang prima sehingga dapat menyokong teknik dan taktik yang diberikan pelatih. Agar dapat meningkatkan daya tahan atlet diperlukan metode latihan yang memiliki durasi lama seperti interval. Metode ini biasanya memiliki karakteristik kecepatan lari dan waktu istirahat selama pembebanan dapat berubah-ubah atau stabil. Prinsipnya adalah waktu pemulihan antara set yang satu dengan set yang lain (Amansyah, 2019).

Penelitian terkait juga mengemukakan bahwasannya terdapat kontribusi yang signifikan pada kelentukan dan kecepatan terhadap *dribbling* pada olahraga futsal (Putra & Badri, 2019). (Hamid, 2019) juga menyampaikan penelitiannya bahwasannya terdapat hubungan yang positif antara daya tahan jantung paru dengan kemampuan bermain futsal.

Beberapa persyaratan fisik dan fisiologis yang diperlukan serta keterampilan teknis dan taktis untuk menjadi sukses dalam sepak bola dan futsal. Karena fakta bahwa futsal saat ini didasarkan pada kekuatan fisik dan kecepatan, beberapa persyaratan terpenting adalah kecepatan, kelincahan, dan kekuatan anaerobik. Akan tetapi di temukan perbedaan yang signifikan secara statistik antara pemain sepak bola dan futsal dalam hal kecepatan dan kekuatan anaerobic dan kelincahan yang didominasi oleh pemain futsal (Kartal, 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pemain futsal PUSLATAKAB Sidorjo peneliti memberikan kesimpulan bahwa :

1. Kekuatan otot punggung dan tungkai atlet futsal PUSLATAKAB Sidorjo tergolong kurang dengan rata-rata sebesar 120,56 kg dan 153,07 kg.
2. Kecepatan reaksi atlet futsal PUSLATAKAB Sidorjo baik secara audio dan visual tergolong kategori baik dengan rata-rata sebesar 0,268 sec dan 0,254 sec. .
3. Keseimbangan atlet futsal PUS;ATKAB Sidorjo juga dikategorikan baik dengan rata-rata sebesar 33 sec.

4. Kelincahan yang dimiliki atlet futsal PUSLATKAB Sidoarjo sayangnya tergolong kurang dengan rata-rata sebesar 40,64 sec.
5. VO₂MAX atlet futsal PUSLATKAB Sidoarjo tergolong dalam kondisi fisik yang baik dengan rata-rata sebesar 44,6 ml/kg/min.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/Jp.V3i5.13448>
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207. <https://doi.org/10.21831/Jk.V5i2.14918>
- Bafirman, & Wahyuri, Asep Sujana. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Hamid, M. I. (2019). *Hubungan Antara Nilai Volume Oksigen Maksimal (Vo 2 Max) Dengan Muscle Endurance*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 4(2), 72–82. <https://doi.org/10.21009/Jsce.04211>
- Kartal, R. (2016). Comparison Of Speed, Agility, Anaerobic Strength And Anthropometric Characteristics In Male Football And Futsal Players. *Journal Of Education And Training Studies*, 4(7), 47–53. <https://doi.org/10.11114/Jets.V4i7.1435>
- Lestari, Y. E. (2019). *Analisis Hasil Tes Fisik Atlet Sprint TC Khusus Jawa Timur Tahun 2019*.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRI Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Mulyono. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Anugrah.
- Munandar, A., Taufik, Muhammad Syamsul, & Putri, Ravizah Eka. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.35194/Jm.V10i1.934>
- Putra, A. Pratama, & Badri, H. (2019). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET FUTSAL CFKB ACADEMY BTUSANGKAR KABUPATEN TANAH DATAR. *Jurnal Stamina*, 3(2), 58–66. <http://www.tjybjb.ac.cn/CN/Article/Downloadarticlefile.do?Attachtype=PDF&Id=9987>
- Rago, V., Pizzuto, F., & Raiola, G. (2017). Relationship Between Intermittent Endurance Capacity And Match Performance According To The Playing Position In Sub-19 Professional Male Football Players: Preliminary Results. *Journal Of Physical Education And Sport*, 17(2), 688–691. <https://doi.org/10.7752/Jpes.2017.02103>
- Siahaan, J. (2015). Perbedaan Hasil Belajar Kemampuan Gerak Dasar Melempar Dan Koordinasi Kelincahan Melalui Pembelajaran Bola Tangan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran (JPP)*, 22(2), 183–191.
- Sukendro, & Indrayana, B. (2018). Pembinaan Prestasi Olahraga. In A. Habibi, A. Widiowati, & Rasyono (Eds.), *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi*. Perpustakaan Nasional Dalam Terbitan.
- Tomi, P., & Umar. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564.
- Waskito, S. Hadi, & Wiriawan, O. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 1 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 144–150. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42196>