

## PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PROFESIONAL TIM BINTANG TIMUR SURABAYA

Gibran Amaludin Aljabar<sup>1</sup>, Mochamad Purnomo<sup>2</sup>

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
[gibran.18123@mhs.unesa.ac.id](mailto:gibran.18123@mhs.unesa.ac.id) dan [mochamadpurnmo@unesa.ac.id](mailto:mochamadpurnmo@unesa.ac.id)

**Dikirim:** 18 November 2022; **Direview:** 6 Januari 2023; **Diterima:** 10 Januari 2023;

**Diterbitkan:** 16 Januari 2023

### Abstrak

Kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting bagi setiap cabang olahraga. Dalam olahraga, kondisi fisik seseorang cukup mempengaruhi bahkan menentukan baik atau buruknya penampilan saat dilapangan, khususnya pada cabang olahraga futsal. Pemain futsal dituntut untuk memiliki kemampuan, diantaranya merupakan kondisi fisik berupa daya tahan, kelincahan, kekuatan, kelentukan dan dituntut untuk cepat beranjak maju, mundur, ke arah kiri & kanan selama pertandingan. Dalam permainan futsal, intensitas tinggi sering terjadi, lantaran futsal dimainkan pada lapangan yang relatif kecil yang selalu menyisakan ruang kosong. Oleh sebab itu tempo permainan yang sangat cepat, pemain futsal wajib memiliki ketahanan aerobik untuk mencapai performa optimal. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal Bintang Timur Surabaya dalam persiapan menuju putaran kedua *Pro Futsal League 2021-2022*. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Berdasarkan dari hasil penelitian pada pemain Bintang Timur Surabaya, item tes *Bleep Test* mendapatkan rata-rata 47.96 ml/min/kg, yang dapat disimpulkan bahwa belum tercapai dari standardisasi. Item tes *Sprint 20* meter memperoleh nilai rata-rata 2'95 detik dengan kategori sangat baik, item tes *Shuttle Run 8x5* meter memperoleh nilai rata-rata 10'49 detik dengan kategori baik, item tes *Sit and Reach* memperoleh nilai rata-rata 29.79 cm dengan kategori cukup, item tes *Standing Long Jump* memperoleh nilai rata-rata 2.59 meter dengan kategori cukup. Dari hasil nilai rata-rata kondisi fisik tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Bintang Timur Surabaya masih ada beberapa komponen yang harus ditingkatkan lagi, seperti kelentukan yang menggunakan item tes *Sit and Reach*, kekuatan yang menggunakan item tes *Standing Long Jump* dan daya tahan tubuh, karena belum mencapai kategori yang diinginkan.

**Kata Kunci:** Futsal, Kondisi fisik, Bintang Timur Surabaya.

### Abstract

*Physical condition is very important for every sport. In sports, a person's physical condition is quite influential and even determines the good or bad appearance on the field, especially in futsal. Futsal players are required to have abilities, including physical conditions in the form of endurance, agility, strength, flexibility and are required to quickly move forward, backward, to the left & right during the match. In futsal games, high intensity often occurs, because futsal is played on a relatively small field that always leaves empty space. Therefore, the tempo of the game is very fast, futsal players must have aerobic endurance to achieve optimal performance. This study aims to determine the level of physical condition of Bintang Timur Surabaya futsal athletes in preparation for the second round of the Pro Futsal League 2021-2022. The research method used is descriptive quantitative. Based on the results of the study, the Bleep test item obtained an average of 47.96 ml/min/kg, which can be concluded that standardization has not been achieved. The 20m Sprint test item got an average score of 2'95 seconds in the very good category, the 8x5 m Shuttle test item got an average score of 10'49 seconds in the good category, the Sit and reach test item got an average value of 29.79 cm in the good category. enough, the Standing long jump test item obtained an average score of 2.59 m in the sufficient category. From the results of the average value of the physical condition, it can be concluded that the physical condition of the Bintang Timur Surabaya athlete there are still several components that must be improved, such as flexibility using the Sit and reach test item, strength using the Standing long jump test item and endurance. , because it has not reached the desired category.*

**Keywords:** Futsal, Physical condition, Bintang Timur Surabaya.

### PENDAHULUAN

Dalam olahraga futsal, kondisi fisik seseorang cukup berpengaruh bahkan menentukan gerak

penampilannya. Seperti yang dikemukakan oleh Justinus Lhaksana (2017:17, dalam Royana, 2017), ada sepuluh

macam komponen kondisi fisik yang wajib dimiliki oleh seorang pemain futsal, antara lain: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelenturan (*flexibility*), ketepatan (*accuration*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reactioin*). Peráček & Peráčková (2018) yang menyatakan jika kondisi fisik memiliki peran penting dalam semua cabang olahraga, terutama pada cabang olahraga futsal. Kondisi fisik atlet cukup berpengaruh pada produktivitas program latihan yang diterapkan, jika kondisi fisik atlet mumpuni, maka program latihan yang diterapkan pelatih juga akan mudah untuk dijalankan. Menurut Naser et al., (2017) seorang pemain futsal wajib untuk memiliki kapasitas daya tahan intermiten yang besar (*endurance*), kemampuan sprint berulang (*repeated sprint ability*), dan power kaki (*leg power*), sedangkan aspek teknis meliputi keterampilan *shooting* dan *passing* tingkat tinggi (*ability of high-level shooting and passing skills*), kelincahan (*agility*) dan koordinasi (*coordination*). Namun dikarenakan keterbatasan penelitian, maka komponen kondisi fisik yang akan diteliti yaitu :

1. *Speed and Acceleration* (Kecepatan dan Akselerasi)  
Kecepatan dan akselerasi adalah kemampuan dasar yang cukup penting pada olahraga futsal. Pemain futsal juga memerlukan kecepatan di level yang tinggi untuk bergerak dan berpindah tempat dengan cepat dalam pertandingan sebagai respon atas perubahan dan kedinamisan jalannya kompetisi, untuk meningkatkan jumlah serangan dan bentuk pertahanan, di mana kecepatan merupakan komponen yang cukup efektif untuk berhadapan satu lawan satu dengan lawan, sehingga dapat menutup jarak dengan/tanpa bola dalam posisi bertahan, dan melakukan serangan dengan keterampilan teknis serta taktis yang baik (Herman et al., 2020).
2. *Agility* (Kelincahan)  
Kelincahan didefinisikan sebagai "gerakan seluruh tubuh secara cepat dengan perubahan kecepatan atau arah sebagai respons terhadap stimulus" (Naser et al., 2017). Kelincahan dianggap sebagai komponen penting dalam keberhasilan di berbagai permainan yang melibatkan taktik, khususnya sebagai aspek penting dari efektivitas dalam olahraga tim. Dalam olahraga futsal, kelincahan menjadi komponen yang sangat penting dan eksklusif mengingat adanya sejumlah besar perubahan situasi dan arah yang cepat karena ruang lapangan yang relatif kecil.
3. *Flexibility* (Kelenturan)  
Kelenturan merupakan kemampuan dalam menggerakkan persendian tubuh hingga mencapai batas maksimal dari gerak yang seharusnya. Kelenturan adalah jarak kemungkinan gerak dari suatu persendian atau kelompok sendi. Kelenturan yaitu komponen kondisi fisik yang harus dikuasai oleh setiap pemain atau atlet, dengan karakteristik yang cepat, kuat, dan luwes namun juga bertenaga. Dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah komponen kondisi fisik yang mempunyai kontribusi besar pada kemampuan otot

dan sendi untuk melakukan gerak semaksimal mungkin (Zulfikar & Mayanto, 2020).

4. *Endurance* (Daya Tahan)  
Atlet futsal diwajibkan untuk memiliki daya tahan anaerobik dan aerobik yang baik karena olahraga ini memiliki intensitas tinggi yang menuntut performa maksimal dari pemainnya. Setiap pemain harus bisa bergerak dan pulih dengan cepat untuk bisa bermain dengan maksimal sehingga kondisi fisik sangat penting untuk menghasilkan performa fisik yang maksimal. Oleh karena itu, mengetahui profil daya tahan atlet adalah langkah pertama yang harus diketahui sebelum merancang program latihan untuk atlet (Wenly et al., 2021).
5. *Leg Muscle Power* (Kekuatan Otot Tungkai)  
Tujuan utama dari kekuatan dalam olahraga yang sangat kompetitif adalah untuk meningkatkan aktivitas atletik secara spesifik dan relevan terhadap para pemain. Faktanya, karakteristik dari pola aktivitas futsal dengan berbagai aksi motorik yang melibatkan reaksi atau respon dengan kecepatan yang berbeda menyoroti pentingnya prinsip kekuatan. Latihan kekuatan telah menjadi komponen integral dari persiapan fisik untuk peningkatan performa aktivitas fisik. Sementara itu, kekuatan didefinisikan sebagai hasil kinerja dari beberapa otot penghasil kekuatan yang bekerja maksimal, baik secara isometrik atau dinamis dan dihasilkan dalam waktu sesingkat mungkin (Silva et al., 2015). Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan mengerahkan kekuatan tubuh bagian bawah dengan ekstremitas secara cepat. Kurangnya kekuatan dan pengkondisian serta rendahnya frekuensi rendah pelatihan kekuatan otot tungkai menyebabkan kelemahan otot ketidakseimbangan pada pemain futsal (Zein et al., 2020).

*Pro Futsal League* adalah kompetisi futsal pada taraf nasional dan diselenggarakan di Indonesia yang dinaungi oleh Federasi Futsal Indonesia (FFI). Salah satu tim perwakilan Jawa Timur yaitu Bintang Timur Surabaya selalu mempersiapkan syarat atlet yang akan bertanding menggunakan asa untuk bisa meraih prestasi pada kancah futsal profesional. Dalam mempersiapkan pertandingan yang akan tiba pasca penerapan *new normal* sesudah adanya pandemik Covid-19, tim futsal Bintang Timur Surabaya perlu melakukan kajian syarat fisik secara menyeluruh mengingat adanya imobilitas & penurunan kegiatan fisik selama periode *lockdown*, sebagai penyusunan program latihan yang bisa menaikkan syarat fisik atlet tim futsal Bintang Timur Surabaya. Oleh karena itu penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Profesional Tim Bintang Timur Surabaya".

## METODE PENELITIAN

Maka jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang memakai aspek pengukuran melalui cara yang obyektif menggunakan fenomenal sosial. Menurut Sugiyono

(2013:13), penelitian kuantitatif menjadi metode penelitian yang dipakai untuk meneliti beberapa sampel, teknik pengambilan sampel diambil secara acak, mengumpulkan data memakai instrumen penelitian, analisis data ini bersifat kuantitatif menguji hipotesis yang telah ditentukan. Pendekatan deskriptif menurut (Mahardika, 2017) yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena dan situasi secara sistematis. Tempat dan waktu pelaksanaan penelitian ini disesuaikan dengan jadwal yang telah dibuat oleh pihak Bintang Timur Surabaya yaitu dilaksanakan pada tanggal 7-15 Maret 2022 di area Bhaskara Futsal. Subjek pada penelitian ini yaitu seluruh atlet tim futsal Bintang Timur Surabaya yang sudah ditetapkan untuk menggarungi *Pro Futsal League* tahun 2021-2022 putaran ke 2. Sumber dari data sekunder pada penelitian ini merupakan skripsi, tesis, artikel, jurnal dan situs di internet yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2013). Adapun sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tim futsal Bintang Timur Surabaya yang sudah ditetapkan untuk menggarungi *Profesional Futsal League* tahun 2021-2022 putaran ke-2.

### Instrumen Tes

Instrumen tes yang digunakan yaitu:

1. *20-metre Running Test* (Mackenzie, 2008)
2. *Shuttle Run Test* (Mackenzie, 2008)
3. *Modified Sit & Reach Test* (Mackenzie, 2008)
4. *Bleep Test* (Wenly et al., 2021)
5. *Standing Long Jump* (American Collage Of Sports Medicine, 2007:4)

### Teknik Analisis Data

Penelitian kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif berupa data yang dilakukan dengan tes dan pengukuran adalah teknik yang dipakai dalam penelitian ini, sehingga dapat menggambarkan status kondisi fisik dari Atlet Futsal Profesional Tim Bintang Timur Surabaya. Analisis deskriptif pada penelitian ini menggunakan rumus *mean* (rata-rata) dan persentase, adapun rumus rata-rata menurut (Ali Maksum, yang dikutip Laras Nengah Ratri dalam skripsinya 2020 : 26) Rata-rata (mean)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M = Rata-rata hitung

N = Jumlah subyek

$\sum x$  = Jumlah nilai x

### HASIL

Hasil penelitian yaitu hasil dari analisis data dari pengukuran beberapa item tes fisik yang dilakukan oleh 17 pemain Bintang Timur Surabaya, kemudian dilakukan pengkategorian dengan acuan norma tes dari masing masing variabel tes. Hasil pengukuran dari masing-masing item tes yaitu sebagai berikut :

### Kecepatan

Untuk mengukur kecepatan pemain dalam berpindah dari satu tempat ke tempat lain, dilakukan tes *20-metre Running Test*. Cukup sederhana untuk prosedur pelaksanaan tes dan peralatan yang dibutuhkan. Lintasan untuk tes setidaknya memiliki panjang 24 meter, dimana 20 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 1. Hasil Tes Kecepatan.

No	Nama	Kecepatan	Kategori
1	NZ	3,2 Detik	Kurang
2	ALF	3 Detik	Baik
3	WBS	3,3 Detik	Kurang Sekali
4	SAY	3,1 Detik	Cukup
5	SQ	2,7 Detik	Baik sekali
6	SD	2,9 Detik	Baik sekali
7	AK	3,02 Detik	Baik
8	AR	2,8 Detik	Baik sekali
9	RP	2,8 Detik	Baik sekali
10	SE	2,7 Detik	Baik sekali
11	ARB	2,9 Detik	Baik sekali
12	GS	3 Detik	Baik
13	SR	3,1 Detik	Cukup
14	MI	2,6 Detik	Baik sekali
15	SF	3 Detik	Baik
16	AZR	3,2 Detik	Kurang
17	NG	2,9 Detik	Baik sekali
<b>Rata-rata</b>		2,95 Detik	Baik sekali

Sedangkan persentase kategori dari hasil tes kecepatan dengan *20-metre Running Test* dapat ditunjukkan tabel berikut:

Tabel 2. Persentase Kategori Hasil 20-metre Running Test

Kategori	Interval (detik)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	≤ 2,99	8	47,06%
Baik	3,04-3,00	4	23,53%
Cukup	3,16-3,05	2	11,76%
Kurang	3,28-3,17	2	11,76%
Kurang Sekali	≥ 3,28	1	5,88%
<b>Jumlah</b>		17	100%

### Kelincahan

Pengukuran kelincahan yaitu dilakukan dengan tes lari berpindah arah mengikuti lintasan yang telah ditentukan yaitu membentuk huruf T dengan panjang 8 meter dan lebar 5 meter. Hasil pengukuran kelincahan dengan tes *Shuttle run 8x5* meter yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Kelincahan.

No	Nama	Kelincahan	Kategori
1	NZ	11 Detik	Cukup
2	ALF	10,5 Detik	Baik
3	WBS	10,9 Detik	Cukup
4	SAY	11 Detik	Cukup
5	SQ	10,1 Detik	Sangat baik
6	SD	10,4 Detik	Baik
7	AK	10,4 Detik	Baik
8	AR	10,2 Detik	Sangat baik
9	RP	10,5 Detik	Baik
10	SE	10,2 Detik	Sangat baik
11	ARB	10,2 Detik	Sangat baik
12	GS	10,5 Detik	Baik
13	SR	10,5 Detik	Baik

14	MI	10,39 Detik	Baik
15	SF	10,36 Detik	Sangat baik
16	AZR	10,7 Detik	Baik
17	NG	10,4 Detik	Baik
<b>Rata-rata</b>		10,49 Detik	Baik

Sedangkan perolehan persentase kategori dari hasil pengukuran *Shuttle Run Test* dapat digambarkan pada tabel di bawah:

Tabel 4. Persentase Kategori Hasil Shuttle Run Test

Kategori	Interval (detik)	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	≤ 10,36	5	29,41%
Baik	10,88-10,37	9	52,94%
Cukup	11,93-10,89	3	17,65%
Kurang	12,98-11,94	0	0%
Sangat Kurang	≥ 12,98	0	0%
<b>Jumlah</b>		17	100%

### 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 5. Hasil Tes Kelentukan

No	Nama	Kelentukan	Kategori
1	NZ	34,5 cm	Baik
2	ALF	26 cm	Cukup
3	WBS	32,5 cm	Baik
4	SAY	25 cm	Cukup
5	SQ	31 cm	Baik
6	SD	29 cm	Cukup

7	AK	27,5 cm	Cukup
8	AR	30 cm	Cukup
9	RP	32 cm	Baik
10	SE	31,5 cm	Baik
11	ARB	29,5 cm	Cukup
12	GS	28 cm	Cukup
13	SR	32 cm	Baik
14	MI	28,5 cm	Cukup
15	SF	29 cm	Cukup
16	AZR	27 cm	Cukup
17	NG	33,5 cm	Baik
<b>Rata-rata</b>		29,79 cm	Cukup

Selanjutnya untuk persentase kategori dari hasil tes *Sit and Reach* dapat digambarkan tabel berikut:

Tabel 6. Persentase Kategori Hasil tes *Sit and Reach*

Kategori	Interval (cm)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	≥40	0	0%
Baik	31-39	7	41,18%
Cukup	21-30	10	58,82%
Kurang	17-20	0	0%
Kurang Sekali	≤ 16	0	0%
<b>Jumlah</b>		17	100%

#### Daya Tahan

Komponen daya tahan yang diukur dalam penelitian ini yaitu daya tahan kardiovaskuler yang menggunakan *Bleep Test*, 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 *Bleep Test*:

Tabel 7. Hasil Tes Daya Tahan.

No	Nama	Daya Tahan	Kategori
1	NZ	44,5 mL/kg/min	Baik
2	ALF	48,7 mL/kg/min	Baik
3	WBS	43,3 mL/kg/min	Baik
4	SAY	38,8 mL/kg/min	Cukup
5	SQ	53,1 mL/kg/min	Sangat baik
6	SD	46,8 mL/kg/min	Baik
7	AK	49,3 mL/kg/min	Baik
8	AR	46,2 mL/kg/min	Baik
9	RP	51,4 mL/kg/min	Baik
10	SE	50,8 mL/kg/min	Baik
11	ARB	49,3 mL/kg/min	Baik
12	GS	47,4 mL/kg/min	Baik
13	SR	48 mL/kg/min	Baik
14	MI	52,5 mL/kg/min	Sangat baik
15	SF	46,8 mL/kg/min	Baik
16	AZR	43,9 mL/kg/min	Baik
17	NG	48,4 mL/kg/min	Baik
<b>Rata-rata</b>		47,6 mL/kg/min	Baik

Selanjutnya untuk persentase kategori dari hasil *Bleep Test* dapat digambarkan tabel berikut:

Tabel 8. Persentase Kategori Hasil *Bleep Test*

Kategori	Interval (mL/kg/min)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	>52	2	11,76%

Baik	42,1 - 52	14	82,35%
Cukup	34,1 – 42	1	5,88%
Kurang	28,1 – 34	0	0%
Kurang Sekali	< 28,1	0	0%
<b>Jumlah</b>		17	100%

### Kekuatan

Tes *Standing Long 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 9. Hasil Tes Kekuatan.

No	Nama	Kekuatan	Kategori
1	NZ	2,6 Meter	Baik
2	ALF	2,75 Meter	Baik
3	WBS	2,54 Meter	Cukup
4	SAY	2,6 Meter	Baik
5	SQ	2,7 Meter	Baik
6	SD	2,5 Meter	Cukup
7	AK	2,61 Meter	Baik
8	AR	2,6 Meter	Baik
9	RP	2,7 Meter	Baik
10	SE	2,75 Meter	Baik
11	ARB	2,6 Meter	Baik
12	GS	2,4 Meter	Cukup
13	SR	2,6 Meter	Baik
14	MI	2,54 Meter	Cukup
15	SF	2,57 Meter	Cukup

16	AZR	2,3 Meter	Kurang
17	NG	2,6 Meter	Baik
<b>Rata-rata</b>		2,6 Meter	Baik

Sedangkan perolehan persentase kategori dari hasil pengukuran tes *Standing Long Jump* dapat digambarkan pada tabel di bawah:

Tabel 10. Persentase Kategori Hasil tes *Standing Long Jump*

Kategori	Interval (meter)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	< 3	0	0%
Baik	2,9-2,6	11	64,71%
Cukup	2,5-2,4	5	29,41%
Kurang	2,3-2,1	1	5,88%
Kurang Sekali	>2	0	0%
<b>Jumlah</b>		17	100%

### PEMBAHASAN

Kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang penting bagi sebagian cabang olahraga, khususnya pada cabang olahraga futsal. Seperti yang dikutip oleh Sumintarsih (2007:30), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat digunakan saat intersep dan transisi dari menyerang ke bertahan maupun sebaliknya. Pada hasil test fisik *sprint* 20 meter dari 17 atlet futsal Bintang Timur Surabaya mendapatkan rata-rata 2,95 detik. Ada 8 atlet memiliki ketegori sangat baik dengan persentase 47,06%, 4 memiliki kategori baik dengan persentase 23,53%, ada 2 atlet memiliki kategori cukup dengan persentase 11,76%, kemudian 2 atlet berkategori kurang dengan persentase 11,76% dan 1 atlet berkategori kurang sekali dengan nilai persentase 5,88%.

Menurut Mappaompo (2011) kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mewajibkan seseorang atlet untuk bergerak cepat dan mengubah arah serta tangkas. Kelincahan merupakan komponen fisik yang penting, karena futsal memiliki lapangan futsal yang relatif kecil sehingga, atlet futsal dituntut untuk bergerak dengan lincah guna mendukung keberhasilan dari strategi dan taktik yang diterapkan. Pada komponen fisik kelincahan menggunakan item tes *Shuttle Run*, hasil rata-rata yang diperoleh dari 17 atlet Bintang Timur Surabaya yaitu 10,49 detik dengan 5 atlet memiliki kategori sangat baik dengan persentase 29,41%, 9 atlet memiliki kategori baik dengan

persentase 52,94% dan ada 3 atlet dengan kategori cukup dengan persentase 17,65%.

Menurut (Mackenzie, Brian 2005) atlet yang memiliki tingkat kelentukan yang baik, akan memberikan dampak yang positif untuk dirinya karena memiliki persendian yang baik sehingga dapat meminimalisir terjadinya cedera. Hasil item tes fisik *Sit and Reach* mendapatkan nilai rata-rata 29,79 cm, ada 7 atlet memiliki kategori baik dengan persentase 41,18% dan 10 atlet memiliki kategori cukup dengan persentase 58,82%. Atlet futsal harus memiliki daya tahan tubuh yang mumpuni, sebab pada olahraga futsal membutuhkan kapasitas daya tahan yang baik, supaya setiap teknik dan taktik yang diterapkan atlet dapat berjalan dengan stabil pada level intensitas yang cukup tinggi tanpa merasakan kelelahan. Dari tabel 8, terdapat 2 atlet memiliki kategori sangat baik dengan persentase 11,76%, 14 atlet memiliki kategori baik dengan persentase 82,35% dan ada 1 atlet dengan kategori cukup dengan persentase 5,8%. Secara keseluruhan daya tahan atlet futsal Bintang Timur Surabaya mendapatkan rata-rata 47.6 dengan kategori baik.

Pada cabang olahraga futsal dibutuhkan komponen fisik kekuatan daya ledak (*power*) untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dengan arah yang berbeda dan cepat. Tujuan dari tes *Standing Long Jump* untuk mengukur daya ledak atlet futsal Bintang Timur Surabaya. Dengan menggunakan rekomendasi nilai tertinggi dari pelatih fisik tim Bintang Timur Surabaya maka didapat ada 11 atlet memiliki kategori baik dengan persentase 64,71%, 5 atlet memiliki kategori cukup 29,41% dan 1 atlet kategori kurang dengan persentase 5,88%. Melihat hasil rata-rata tes *Standing Long Jump* dari total 17 atlet Bintang Timur Surabaya yaitu mendapatkan nilai rata-rata 2,59 meter, artinya para atlet memiliki *power* yang baik.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan tes fisik atlet Futsal Bintang Timur Surabaya dalam persiapan mengarungi liga futsal putaran ke-2, dapat disimpulkan berdasarkan data yang diperoleh, ada beberapa item tes yang hasilnya kurang dari target yang ditentukan seperti, *bleep test* untuk komponen fisik daya tahan, *standing long jump* untuk komponen fisik kekuatan dan *sit and reach* untuk komponen fisik kelentukan, sedangkan ketiga komponen fisik tersebut sangat berpengaruh pada penerapan taktik dan teknik seorang atlet futsal. Maka dari itu dapat menjadi catatan kepada pelatih nanti. Untuk hasil tes lainnya memiliki hasil yang bagus karena sudah melampaui target yang ditentukan, sehingga hanya butuh waktu untuk meningkatkan dan menjaga agar tetap stabil.

### Saran

Dari simpulan yang diperoleh, peneliti mengemukakan beberapa saran. Sebaiknya atlet Bintang Timur Surabaya dapat diberikan latihan kelentukan, penguatan otot dan daya tahan, serta atlet futsal Bintang Timur Surabaya perlu dikombinasikan program latihan yang baik dan memperhitungkan waktu istirahat dan pola

makan yang baik agar pada saat latihan atau saat pertandingan dapat melaksanakannya dengan maksimal. Dan dapat meraih hasil lebih baik dari putaran pertama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, D. J.(2019). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung*.
- Hari, Sukmala. (2017). *Standardisasi dan Gambaran VO2Max Atlet Futsal Putra Tingkat Profesional di Indonesia*.
- 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*. February.
- Mackenzie, B. (2008). *101 Tests D'Évaluations*. Jonathan Pye.
- 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.
- Peráček, P., & Peráčková, J. (2018). Tactical Preparation in Sport Games and Motivational Teaching of Sport Games Tactics in Physical Education Lessons and Training Units. *Sport Pedagogy - Recent Approach to Technical-Tactical Alphabetization*, 3–32.
- Silva, J. R., Nassis, G. P., & Rebelo, A. (2018). Strength training in soccer with a specific focus on highly trained players. *Sports Medicine - Open*, 1(1).
- Wenly, A. P., Pelana, R., Wasan, A., Usman, H., & Chaniago, H. (2021). Aerobic endurance of futsal athletes during the covid-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 2243–2247.
- Zein, M. I., Saryono, ., Rithaudin, A., & Purnawan, A. C. (2020). The Effects of FIVE Neuromuscular Warm-up on Leg Strength among Young Futsal Players. *Proceedings Ofthe 3rdYogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in Conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports*, 646–650.
- Zulfikar, & Mayanto, A. (2020). Kontribusi Agility, Flexibility Dan Balance Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 131–144.