

Survei Kondisi Fisik Tim Futsal SMP PGRI Pekanbaru

Physical Condition Survey of PGRI Pekanbaru Junior High School Futsal Team

Irwan Shapryo^{1*}, Agus Prima Aspa², Alimandan³, Siti Maesaroh³.

^{1,2,3,4}Kampus Bina Widya Km 12,5 Simpang Baru Pekanbaru 28293 – Indonesia

¹Email : irwan.shapryo6080@student.unri.ac.id, Universitas Riau.

²Email: Agus.prima@lecturer.unri.ac.id, Universitas Riau.

³Email: ali.mandan@lecturer.unri.ac.id, Universitas Riau.

⁴Email: sitimaesaroh@lecturer.unri.ac.id, Universitas Riau.

*email: irwan.shapryo6080@student.unri.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Tim Futsal SMP PGRI Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes. Sampel penelitian adalah 15 pemain futsal yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan power (*vertical jump*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik tim futsal berada pada kategori cukup baik, dengan rincian 40% berada pada kategori baik, 26,67% kategori cukup, dan sisanya kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kondisi fisik pemain tergolong cukup, peningkatan intensitas dan kualitas latihan diperlukan untuk mencapai kondisi fisik yang optimal.

Kata kunci: kondisi fisik, futsal, kekuatan, kecepatan, kelincahan.

Abstract

This study aims to determine the physical condition level of the SMP PGRI Pekanbaru futsal team. The research employed a survey method with testing techniques. The sample consisted of 15 futsal players selected using total sampling. Data collection involved tests on leg muscle strength, speed, agility, flexibility, and power (vertical jump). The results showed that the team's physical condition falls under the fairly good category, with 40% classified as good, 26.67% as adequate, and the rest as poor. These findings indicate that although the players' physical condition is considered fair, increased intensity and quality of training are needed to achieve optimal physical fitness.

Keywords : physical condition, futsal, strength, speed, agility.

PENDAHULUAN

Kondisi fisik adalah elemen dasar yang mendukung performa olahraga, termasuk futsal. Dalam permainan ini, aspek fisik seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan menjadi kebutuhan utama karena futsal mengharuskan pemain bergerak secara intensif selama 2 x 20 menit waktu bersih. Namun, evaluasi kondisi fisik atlet, terutama di tingkat sekolah, sering kali kurang mendapatkan perhatian memadai. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih, kondisi fisik pemain tim futsal SMP PGRI Pekanbaru masih lemah, terutama menjelang akhir permainan. Hal ini disebabkan oleh frekuensi latihan yang rendah dan program latihan yang kurang terstruktur, yang berdampak pada inkonsistensi performa dan kemampuan kompetitif mereka.

Studi sebelumnya oleh Muhammad Adam Safa (2021) mengungkapkan bahwa mayoritas atlet futsal tingkat sekolah memiliki kondisi fisik dalam kategori rendah hingga cukup, sementara penelitian Muhammad Thariq Aziz (2013) menyoroti pentingnya penguasaan keterampilan teknik dasar seperti passing, control, dribbling, dan shooting, yang sangat berkaitan dengan kondisi fisik. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum memberikan gambaran menyeluruh tentang integrasi antara latihan fisik dan program pembinaan futsal yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini mengusulkan pengukuran komprehensif terhadap kondisi fisik menggunakan serangkaian tes standar, meliputi kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan daya ledak, untuk memberikan data yang lebih mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kondisi fisik tim futsal SMP PGRI Pekanbaru dan memberikan rekomendasi berbasis data untuk membantu pelatih merancang program latihan yang lebih efektif. Dengan kebaruan yang diusung, hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dan pelatih dalam meningkatkan kualitas latihan fisik serta menjadi acuan bagi penelitian lanjutan di bidang olahraga futsal, khususnya pada tingkat sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan tingkat kondisi fisik tim futsal SMP PGRI Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal SMP PGRI Pekanbaru setelah ujian proposal disetujui hingga tahap pengambilan data selesai. Populasi penelitian adalah seluruh anggota tim futsal SMP PGRI Pekanbaru yang berjumlah 15 orang, dengan teknik pengambilan sampel total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes fisik untuk mengukur beberapa komponen utama kondisi fisik. Komponen tersebut meliputi kekuatan otot tungkai menggunakan leg and back dynamometer, kecepatan melalui tes lari 30 meter, kelincahan menggunakan Illinois Agility Run Test, fleksibilitas dengan sit and reach test, serta daya ledak melalui vertical jump test. Sebelum melakukan tes, peserta diberikan pemanasan untuk menghindari cedera, dan setiap tes dilakukan dua kali dengan hasil terbaik dicatat sebagai data akhir.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menghitung nilai rata-rata, median, standar deviasi, dan distribusi kategori. Hasil tes dikategorikan berdasarkan tabel norma yang relevan untuk memberikan deskripsi tingkat kondisi fisik pemain. Dengan metode ini, penelitian diharapkan memberikan gambaran yang akurat mengenai tingkat kondisi fisik tim futsal SMP PGRI Pekanbaru serta menghasilkan rekomendasi yang berguna untuk pengembangan program latihan.

Persamaan dan rumus

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik pemain Tim Futsal PGRI Pekanbaru. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah

sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus persentase yang digunakan adalah:

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

Keterangan :

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

HASIL

1. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Hasil statistik data tes kekuatan otot tungkai diperoleh dari 15 anak dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai

Keterangan	Nilai
Mean	82,63
Median	78,5
Mode	62,5
Std. Deviation	17,4
Minimum	59,5
Maximum	115

Tabel 2. Deskripsi Data Kekuatan Otot Tungkai

Kategori	Frekuensi	%
Baik sekali	0	0
Baik	0	0
Cukup	0	0
Kurang	6	40
Kurang sekali	9	60
Jumlah	15	100

2. Lari 30 M

Hasil statistik data penelitian lari 30 meter dari pengamatan 15 anak. Hasil penelitian lari 30 meter, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Statistik Data Lari 30 Meter

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	4,32
<i>Median</i>	4,34
<i>Mode</i>	3,91
<i>Std. Deviation</i>	0,4
<i>Minimum</i>	4,97
<i>Maximum</i>	3,91

Tabel 4. Deskripsi Data Lari 30 Meter

Kategori	Frekuensi	%
Baik sekali	3	16,6
Baik	5	33,33
Cukup	3	16,6
Kurang	4	26,66
Kurang sekali	0	0
Jumlah	15	100

3. Kelincahan

Tabel 5. Statistik Data Kelincahan

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	18,14
<i>Median</i>	17,75

<i>Mode</i>	19,31
<i>Std. Deviation</i>	1,0
<i>Minimum</i>	19,72
<i>Maximum</i>	16,53

Tabel 6. Deskripsi Data Kelincahan

Kategori	Frekuensi	%
Baik sekali	0	0
Baik	0	0
Cukup	9	60
Kurang	5	33,33
Kurang sekali	1	6,67
Jumlah	15	100

4. Fleksibilitas

Hasil statistik data penelitian fleksibilitas diperoleh dari 33 anak, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Statistik Data Fleksibilitas

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	40,67
<i>Median</i>	43
<i>Mode</i>	238
<i>Std. Deviation</i>	11,0
<i>Minimum</i>	17
<i>Maximum</i>	51

Tabel 7. Deskripsi Data Fleksibilitas

Kategori	Frekuensi	%
Baik Sekali	7	46,67
Baik	6	40
Sedang	1	6,67
Kurang	1	6,67
Kurang Sekali	0	0
Jumlah	15	100

5. Power (Vertical Jump)

Hasil statistik data power (*vertical Jump*) diperoleh dari 33 anak,

dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 8. Statistik Data Power

Keterangan	Nilai
Mean	15,89
Median	15,1
Mode	14,3
Std. Deviation	2,9
Minimum	12
Maximum	22,5

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Deskripsi Data Power

Kategori	Frekuensi	%
Istimewa	0	0
Baik Sekali	0	0
Baik	3	20
Sedang	5	33,33
Cukup	5	33,33
Kurang	1	6,67
Kurang Sekali	1	6,67
Jumlah	15	100

Tabel 10. Deskripsi Data Kondisi Fisik Tim Futsal

PGRI Pekanbaru

Interval	Kategori	Frekuensi	%
>306,97	Baik sekali	0	0
268,99-306,97	Baik	6	40
231,01-268,98	Cukup	4	26,67
193,03-231,00	Kurang	4	26,67
<193,03	kurang sekali	1	6,67
Jumlah		15	100

Berdasarkan hasil tabel distribusi di atas diketahui bahwa dari 15 orang yang dijadikan sampel, 6 orang (40%) berada pada kategori Baik. Sedangkan untuk 4 orang (26,67%) berada pada kategori cukup, untuk

kategori kurang yaitu 4 orang (26,67%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu 1 orang (6,67%). Untuk kategori baik sekali tidak ada.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik tim futsal SMP PGRI Pekanbaru sebagian besar berada dalam kategori cukup (40%), dengan 26,67% dalam kategori baik dan kurang, serta 6,67% dalam kategori kurang sekali. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas pemain memiliki tingkat kondisi fisik yang memadai tetapi belum optimal untuk mendukung performa maksimal selama pertandingan. Misalnya, tes kekuatan otot tungkai menunjukkan sebagian besar pemain berada dalam kategori kurang, yang berarti latihan kekuatan otot belum terfokus dalam program latihan mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Muhammad Adam Safa (2021), yang menyatakan bahwa banyak atlet futsal tingkat sekolah memiliki kondisi fisik dalam kategori rendah hingga cukup.

Namun, berbeda dengan penelitian Safa, hasil ini menggarisbawahi pentingnya mengintegrasikan latihan kekuatan dan daya tahan dalam program latihan, mengingat peran penting kedua elemen ini dalam permainan futsal yang intensif. Lebih lanjut, hasil tes kelincahan dan fleksibilitas menunjukkan bahwa beberapa pemain memiliki potensi untuk mencapai performa yang lebih baik jika diberikan program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Ini mendukung teori Harsono (2001) bahwa latihan yang sistematis dan progresif dapat meningkatkan performa fisik secara signifikan.

Salah satu aspek baru dari penelitian ini adalah analisis komprehensif terhadap lima komponen fisik utama, yang memberikan gambaran menyeluruh tentang kekuatan dan kelemahan pemain. Sebagai contoh, hasil tes daya ledak (vertical jump) menunjukkan variasi yang signifikan di antara pemain, yang menyoroti perlunya latihan individualisasi untuk mengatasi kelemahan spesifik. Selain itu, kategori kecepatan yang relatif baik (16,6% kategori baik sekali dan 33,33% kategori baik)

menunjukkan bahwa tim telah melakukan beberapa latihan yang efektif, tetapi aspek ini perlu dikombinasikan dengan peningkatan daya tahan untuk meningkatkan performa secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian diperoleh survei tingkat kondisi fisik Tim Futsal PGRI Pekanbaru dari 15 orang yang di jadikan sampel, 6 orang (40%) berada pada kategori Baik. Sedangkan untuk 4 orang (26,67%) berada pada kategori cukup, untuk kategori kurang yaitu 4 orang (26,67%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu 1 orang (6,67%). Untuk kategori baik sekali tidak ada. Dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik Tim Futsal PGRI Pekanbaru adalah cukup baik.

REFERENSI

- Agus Susworo D. M, Saryono & Yudanto. (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK Olahraga, Vol.11, No.2, Mei 2009: 144-156.
- Agus Susworo D.M & Saryono. (2012). *Tes Futsal Fik Jogja*. Yogyakarta: FIKUNY
- Ahmad dan Mubiar, (2011). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja (Tinjauan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*. Bandung: Refika Aditama.
- Albertus Fenanlampir, AIFO, Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes & Pengukur dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Ali, M dan M. Asrori. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Augusty, Ferdinand. (2006). *Metode Penelitian Manajemen: Pedoman Penelitian untuk skripsi, Tesis dan Disertai Ilmu Manajemen*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modal Penataran Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wirdan, B. (2015). *Tingkat keterampilan dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler sd muhammadiyah suronatan kota yogyakarta*. (sripsi) Universitas Negeri Yogyakarta.