



Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Gemilang FC Muara Bulian

Ade Tri Novriansyah^{1*}, Anggel Hardi Yanto², Arsil³

Pendidikan Olaharaga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Jambi, Indonesia³

Correspondence author : adetrinovriansyah@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kondisi fisik atlet Futsal Gemilang FC Muara Bulian dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya. Permasalahan yang dihadapi adalah adanya keragaman kondisi fisik di antara atlet yang dapat memengaruhi performa tim secara keseluruhan. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Gemilang Futsal Muara Bulian dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes kondisi fisik yang meliputi kekuatan (push up), daya tahan (bleep test), kecepatan (lari 30 meter), dan kelincahan (shuttle run). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 12 atlet yang diuji, 1 atlet (8,3%) berada dalam kategori kondisi fisik sangat baik, 2 atlet (16,7%) dalam kategori baik, 7 atlet (58,3%) dalam kategori sedang, 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori sangat kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada dalam kategori kondisi fisik sedang, yang menunjukkan perlunya program peningkatan kondisi fisik yang lebih intensif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa tingkat kondisi fisik atlet Gemilang FC secara umum berada pada kategori sedang, yang dapat menjadi penghambat dalam mencapai performa optimal. Sebagai saran, disarankan agar tim pelatih mengembangkan program latihan yang lebih terfokus pada peningkatan komponen kondisi fisik yang lemah, seperti daya tahan dan kelincahan, untuk meningkatkan performa atlet secara keseluruhan.

Kata Kunci : Kondisi Fisik; Futsal

Analysis of the Physical Condition of Gemilang FC Muara Bulian Futsal Athletes

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of physical condition of Futsal Gemilang FC Muara Bulian athletes and identify the factors that affect it. The problem faced is the diversity of physical conditions among athletes that can affect the overall performance of the team. This research was carried out at the Muara Bulian Futsal Gemilang Field using a quantitative descriptive method. Data collection was carried out through a series of physical condition tests which included strength (push up), endurance (bleep test), speed (30-meter run), and agility (shuttle run). The results showed that of the 12 athletes tested, 1 athlete (8.3%) was in the category of very good physical condition, 2 athletes (16.7%) were in the good category, 7 athletes (58.3%) were in the moderate category, 1 athlete (8.3%) was in the poor category, and 1 athlete (8.3%) was in the very poor category.

These findings show that the majority of athletes are in the category of moderate physical condition, which indicates the need for a more intensive physical condition improvement program. The conclusion of this study is that the level of physical condition of Gemilang FC athletes is generally in the medium category, which can be an obstacle in achieving optimal performance. As a suggestion, it is recommended that the coaching team develop a training program that focuses more on improving the components of weak physical conditions, such as endurance and agility, to improve the overall performance of athletes.

Keywords: *Physical Condition; Futsal*

PENDAHULUAN

Futsal telah menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan, dari anak-anak hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Menurut penelitian terbaru, futsal tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga memiliki dampak positif terhadap aspek sosial dan psikologis pemainnya, seperti peningkatan kerja sama tim dan pengurangan tingkat stres (Silva & Vieira, 2020). Berbagai kompetisi futsal untuk laki-laki dan perempuan, baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional, telah diselenggarakan sebagai sarana meningkatkan prestasi dan mengembangkan potensi atlet. Salah satu kompetisi tingkat nasional yang prestisius adalah Indonesia Futsal League, yang merupakan kasta tertinggi dari semua kompetisi futsal di Indonesia. Liga Futsal Nasional, yang pertama kali diadakan pada tahun 2006-2007, menjadi ajang pertemuan bagi tim futsal putra terbaik dari seluruh Indonesia. Pada tahun-tahun berikutnya, kompetisi ini diperluas dengan memasukkan tim futsal putri, dimulai pada tahun 2015 dengan nama Women Futsal Super League (WPFL). Pada tahun 2016, Liga Futsal Nasional kembali diadakan dengan nama baru, Blend Futsal League 2016, yang merupakan ajang bagi tim futsal putri di seluruh Indonesia, kemudian dikenal sebagai Women Pro Futsal League (WPFL). Transformasi ini mencerminkan peningkatan pengakuan dan dukungan terhadap futsal putri di Indonesia, sejalan dengan tren global yang mendorong partisipasi perempuan dalam olahraga kompetitif (Mendonça et al., 2018).

Futsal adalah permainan berbentuk bola yang baik di dalam ruangan atau di luar ruangan. Permainan futsal lima lawan lima tidak jauh dari sepak bola, yang membedakan ukuran lapangan, ukuran gawang, waktu pertandingan, dan jumlah inti pemain, beberapa pemain dan aturan mainnya. Futsal harus memperhatikan unsur tertentu dalam latihan dan kompetisi, yaitu teknik, fisik, dan psikologis. Komponen-komponen tersebut sangat berpengaruh dalam meningkatkan performa pemain futsal. Futsal memiliki taktik, teknik khusus, dan kondisi fisik yang berbeda dari olahraga lainnya. Karakteristik yang dibutuhkan yaitu kecepatan gerak, kekuatan fisik, dan kelincahan, untuk mendominasi gerakan dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, pemain dominan harus memiliki unsur-unsur seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan dan daya tahan. Menurut Syafruddin (1999: 35) kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelincahan”.

Pencapaian prestasi atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup potensi yang ada dalam diri atlet, seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Sedangkan faktor eksternal meliputi sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, dan asupan gizi. Prestasi dalam olahraga, termasuk futsal, sangat dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal ini. Lee dan Kim (2021) berpendapat dengan menunjukkan bahwa interaksi antara faktor internal, seperti motivasi

dan kesiapan mental, serta faktor eksternal, seperti dukungan pelatih dan kualitas fasilitas, secara signifikan mempengaruhi performa atlet dalam olahraga tim

Kondisi fisik atlet adalah aspek krusial untuk meningkatkan prestasi dan merupakan kebutuhan dasar yang tidak bisa dinegosiasikan. Kondisi fisik terdiri dari berbagai komponen yang harus ditingkatkan dan dipelihara secara teratur. Latihan yang tepat dapat meningkatkan keterampilan motorik sesuai dengan kebutuhan atlet. Futsal memerlukan daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan, yang semuanya merupakan bagian dari kondisi fisik. Menurut penelitian oleh Zhang et al. (2022), peningkatan kondisi fisik melalui latihan spesifik dapat memperbaiki kinerja atlet secara keseluruhan. Penelitian ini menemukan bahwa atlet futsal yang menjalani program latihan terstruktur menunjukkan peningkatan signifikan dalam daya tahan dan kecepatan, yang berkontribusi pada kinerja mereka selama pertandingan (Zhang et al., 2022).

Kemampuan fisik atlet diukur secara kuantitatif dan kualitatif, mencakup kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan kesegaran gerak (*motor fitness*). Kedua komponen ini sangat penting untuk memastikan atlet dapat melakukan kerja fisik dengan optimal. Latihan yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan kedua aspek ini. Penelitian oleh Robinson dan Edwards (2023) menunjukkan bahwa program latihan yang menargetkan kesegaran jasmani dan gerak secara bersamaan memberikan manfaat besar dalam meningkatkan performa atlet dalam olahraga futsal. Penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam latihan yang tidak hanya fokus pada peningkatan kekuatan tetapi juga pada aspek gerak untuk memaksimalkan kemampuan atlet (Robinson & Edwards, 2023).

Kondisi fisik merupakan persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012:27). Kondisi fisik tersebut mampu menapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada dasar prinsip-prinsip latihan. Latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat (Ridwan, 2020).

Kondisi fisik merupakan elemen kunci dalam menentukan performa atlet di berbagai cabang olahraga, termasuk futsal. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang optimal akan mampu mengembangkan keterampilan teknis dan taktis dengan lebih efektif. Smith dan Brown (2022) mengungkapkan bahwa kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan berperan signifikan dalam performa atletik. Oleh karena itu, memahami dan menganalisis kondisi fisik atlet secara mendalam merupakan langkah penting dalam merancang program pelatihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Dalam olahraga futsal, kondisi fisik yang baik sangat penting untuk mendukung berbagai aspek permainan, seperti kecepatan dalam berlari, daya tahan selama pertandingan, dan kelincahan dalam bergerak (Irawan & Fitranto, 2020). Zhang et al. (2021) menyatakan bahwa komponen kondisi fisik, seperti kekuatan otot dan daya tahan kardiorespiratori, sangat mempengaruhi kinerja dalam olahraga tim yang intensif seperti futsal. Penelitian ini menyoroti pentingnya evaluasi menyeluruh terhadap kondisi fisik atlet untuk menentukan kebutuhan latihan spesifik yang dapat mengoptimalkan kinerja mereka di lapangan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet Futsal Gemilang FC Muara Bulian dengan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka melalui serangkaian tes fisik standar. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai status kebugaran fisik atlet dan membantu dalam

perencanaan program pelatihan yang lebih efektif. Sejalan dengan pernyataan Robinson dan Edwards (2023), hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting untuk perbaikan program pelatihan dan pengembangan atlet di tingkat klub futsal.

Program latihan yang benar dan diberikan dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik pemain yang melakukan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian berbentuk tes kemampuan. Menurut Sajoto (1995, 10-12) bahwa tes kondisi fisik yang dapat dilakukan yaitu tes kekuatan otot dengan tes hand and grip dynamometer, leg and back dynamometer, navy standard physical fitness test, (squat test, sit up, push up, squat jump, pull up). Tes daya tahan dengan menggunakan tes treadmill, harvard step test, lari 12 menit, lari 15 menit. Tes kecepatan dengan lari 40 yard, lari 20 m, 30 m, 35 m, 40 m. Dalam tes yang akan dilakukan tiasp komponen biomotornya pada tes kekuatan otot menggunakan sit up test dan push up test untuk mengetahui kekuaatan otot perut dan lengan atas, pada tes kecepatan menggunakan sprint 30 meter, pada kelincahan merupakan gabungan dari komponen kecepatan dan koordinasi sehingga tes menggunakan *illinois agility run test* karena gerakan test ini berlari lurus dan berkelok secara cepat cocok untuk olahraga yang multi arah seperti futsal, dan tes daya tahan menggunakan yoyo-intermittent test level 2 dengan kecepatan awal 13 km/jam dan recovery 5 detik karena tes sesuai dengan cabang olahraga permainan yang cepat dan *explosive* secara *intermitted*.

Pelatihan olahraga harus didasarkan pada pendekatan ilmiah dan sistematis untuk mempersiapkan kompetisi. Kebugaran jasmani yang optimal sangat penting bagi atlet, karena kondisi fisik yang buruk dapat mempengaruhi aspek teknis dan taktis permainan (Fenanlampir 2020). Atlet dengan kebugaran fisik yang baik biasanya memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Observasi pada latihan mingguan tim futsal Gemilang FC menunjukkan penurunan performa selama pertandingan persahabatan. Meskipun penampilan atlet baik pada babak pertama, penurunan terlihat pada akhir babak kedua, dengan shooting yang kurang akurat, passing yang tidak tepat, dan penguasaan bola yang menurun. Faktor-faktor seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan dapat mempengaruhi penampilan ini. Penurunan performa ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet belum memadai, yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi.

Menurut Smith dan Johnson (2022), kebugaran fisik yang mencakup kekuatan otot, daya tahan kardiorespiratori, serta kecepatan dan kelincahan dapat meningkatkan performa atlet dalam olahraga tim seperti futsal. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pelatihan yang fokus pada peningkatan aspek-aspek fisik ini dapat memperbaiki kinerja permainan secara signifikan (Smith & Johnson, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yang merupakan pendekatan penelitian untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu, serta menggambarkan fenomena secara mendalam. Penelitian deskriptif memungkinkan peneliti untuk menggali informasi secara rinci dan memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi fisik atlet Futsal Gemilang. Menurut Sugiyono (2018), metode ini sangat efektif dalam menggambarkan situasi atau fenomena yang tengah berlangsung secara objektif dan nyata.

Untuk memperoleh data mengenai kondisi fisik atlet futsal Gemilang FC Muara Bulian, penelitian ini menggunakan beberapa instrumen pengukuran standar. Instrumen yang digunakan meliputi tes push-up untuk mengukur kekuatan otot tubuh bagian atas, bleep test untuk menilai daya tahan kardiorespiratori, tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, dan shuttle run untuk mengevaluasi kelincahan. Penggunaan instrumen ini memungkinkan penilaian yang komprehensif terhadap berbagai komponen kondisi fisik yang penting dalam futsal, sehingga hasilnya dapat memberikan gambaran jelas mengenai

kebutuhan pelatihan dan pengembangan atlet. Berikut adalah tabel instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Instrumen tes kondisi fisik Atlet futsal Gemilang

No	Aspek yang Diukur	Instrumen/Tes	Deskripsi
1	Daya Tahan	Multistage Fitness Test (MFT) / Bleep Test	Mengukur kebugaran kardiovaskular dengan lari bertahap hingga kelelahan.
2	Kecepatan	Sprint 30 Meter	Mengukur kemampuan akselerasi dan kecepatan maksimal dalam jarak 30 meter.
3	Kelincahan	Shuttle Run	Mengukur kemampuan perubahan arah secara cepat dan efisien.
4	Kekuatan Daya Ledak Otot	Push-Up	Mengukur kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas.

Faktor paling dalam penelitian yang berhubungan dengan data adalah teknik pengumpulan data. Jenis data dalam penelitian dapat dibagi menjadi dua, yaitu data yang dapat diukur secara langsung dan data yang tidak dapat diukur secara langsung. Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Dalam penelitian metode yang harus dilakukan adalah menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran yang dilakukan oleh pengukur terhadap subjek. Subjek penelitian ini adalah atlet futsal gemilang futsal. Pengumpulan data dengan metode survei memiliki tujuan untuk pengumpulan data sederhana dan juga bersifat menerangkan atau menjelaskan variabel. Untuk dapat mengumpulkan data dengan teliti, maka diperlukan instrumen penelitian.

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dengan tujuan mempermudah pekerjaan dan meningkatkan akurasi hasil yang diperoleh. Instrumen yang baik harus mampu mengumpulkan data secara cermat, lengkap, dan sistematis sehingga memudahkan proses pengolahan data selanjutnya. Menurut Sugiyono (2018), instrumen yang digunakan harus sesuai dengan tujuan penelitian dan mampu mengukur variabel yang diteliti secara valid dan reliabel. Instrumen juga dapat diartikan sebagai alat untuk memperoleh, mengolah, dan menginterpretasikan informasi dari responden menggunakan metode pengukuran yang konsisten.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan melibatkan tes dan pengukuran fisik untuk menilai kemampuan biomotor atlet Futsal Gemilang FC. Tes yang digunakan meliputi beberapa jenis uji fisik yang telah terbukti valid dalam mengukur aspek kebugaran atlet, seperti yang dikemukakan oleh Johnson dan Nelson (2013) dalam kajian mereka mengenai tes dan pengukuran olahraga. Beberapa instrumen tes yang diterapkan dalam penelitian ini antara lain: Lari sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan lari, Multistage Fitness Test atau Bleep Test untuk mengukur daya tahan, Shuttle Run untuk mengukur kelincahan, dan Push-Up untuk menilai kekuatan otot. Penggunaan instrumen ini didasarkan pada penelitian terkini yang menunjukkan bahwa pengukuran tersebut dapat memberikan gambaran komprehensif tentang kemampuan fisik seorang atlet (Gabbett et al., 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Club Gemilang FC Muara Bulian. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet futsal gemilang FC Muara Bulian yang berjumlah 12 orang. Data

hasil tes push up diambil dari perolehan pengulangan selama 60 detik, bleep test diambil perolehan tertinggi dalam satuan menit, sprint 30 meter diambil masing-masing sebanyak 2 kali waktu yang tercepat dan tes shuttle run diambil masing-masing 2 kali waktu yang tercepat. Tes dilaksanakan dengan dibantu 2 orang pengawas dan pencatat skor pada saat pengambilan data. agian ini memuat hasil atau data penelitian, analisis data penelitian, jawaban dari pertanyaan penelitian, dan analisis terhadap temuan selama penelitian.

Tabel 2. Hasil tes *push up*

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
>35	Baik Sekali	2	16,7%
27-35	Baik	2	16,7%
21-26	Sedang	4	33,3%
11-20	Kurang	4	33,3%
6-10	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel diatas hasil tes push up atlet futsal gemilang FC dapat dijelaskan dari 12 responden yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 2 orang (16,7%), baik ada 2 orang (16,7%), kategori sedang ada 4 orang (33,3%), dan 4 orang termasuk dalam kategori kurang (33,3%). Gerakan saat melakukan push up mampu membangkitkan kekuatan otot lengan. Gerakan mengangkat tubuh akan membuat sistem otot menjadi lebih kuat. Dalam olahraga futsal kekuatan otot lengan sangat berperan penting untuk bertahan dan juga menangkis bola.

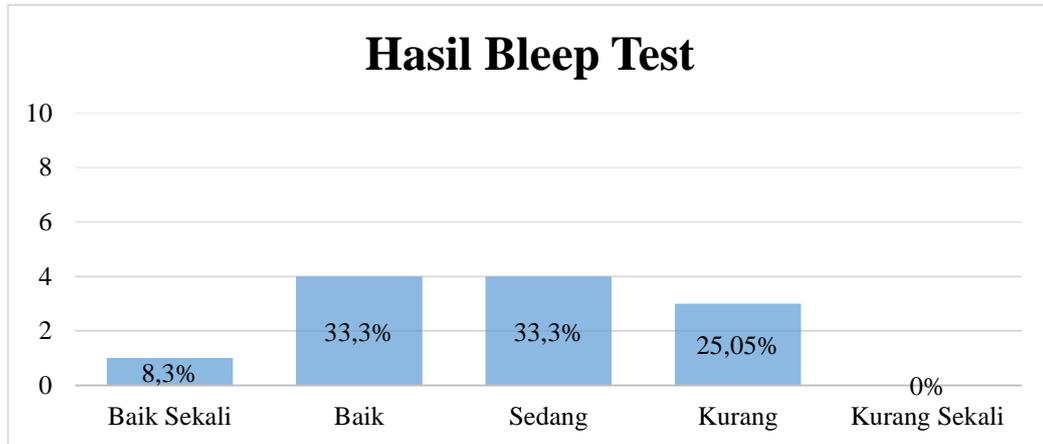


Gambar 1 Hasil tes push up

Tabel 3. Hasil bleep test

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
>15	Baik Sekali	1	8,3%
12-14	Baik	4	33,3%
9-11	Sedang	4	33,3%
6-8	Kurang	3	25,05%
<5	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel diatas hasil bleep Test Atlet Futsal Gemilang FC Muara Bulian dapat dijelaskan dari 12 responden yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 1 orang (8,3%), baik ada 4 orang (33,3%), kategori sedang ada 4 orang (33,3%), dan 3 orang termasuk dalam kategori kurang (25,05%). Bleep Test adalah tes yang dilakukan untuk melihat daya tahan atlet. hasil.

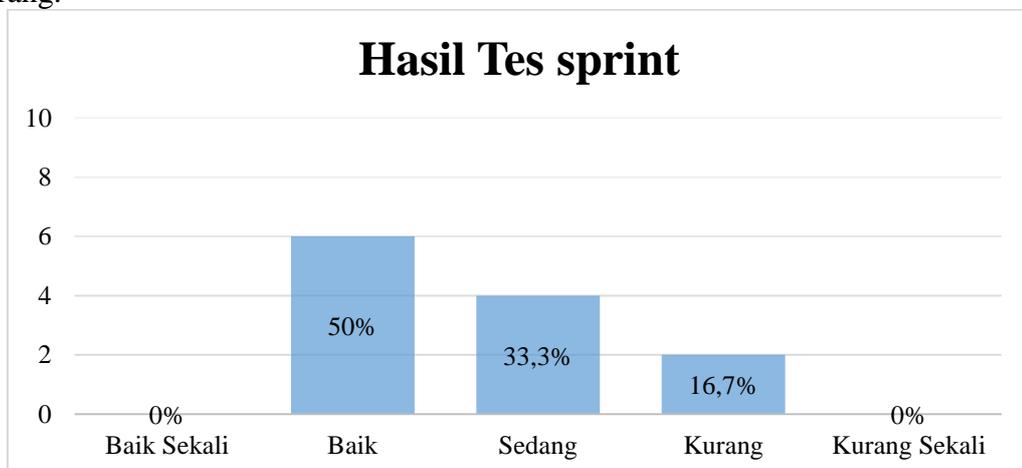


Gambar 2 Hasil beep test

Tabel 4. Hasil Sprint 30 Meter

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
<4,0	Baik Sekali	0	0%
4,2-4,0	Baik	6	50%
4,4-4,3	Sedang	4	33,3%
4,6-4,5	Kurang	2	16,7%
>4,6	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel diatas hasil tes *sprint* atlet Gemilang FC Muara Bulian dapat dijelaskan dari 12 responden yang termasuk dalam klasifikasi baik ada 6 orang (50%), sedang ada 4 orang (33,3%) dan 2 orang termasuk dalam kategori kurang (16,7%). Kecepatan sangat berpengaruh dalam olahraga futsal yaitu pada saat bertahan maupun menyerang.



Gambar 3. Hasil tes sprint

Tabel 5. Hasil shuttle run

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
<12,10	Baik Sekali	1	8,3%
12,11-13,53	Baik	6	50%
13,54-14,96	Sedang	2	16,7%
14,98-16,39	Kurang	3	25,05%
>16,40	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel diatas hasil tes *shuttle run* atlet Gemilang FC Muara Bulian dapat dijelaskan dari 12 responden yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 1 orang (8,3%), baik ada 6 orang (50%), sedang ada 2 orang (16,7%) dan 3 orang termasuk dalam kategori kurang (25,05%). Kelincahan dalam olahraga futsal sangat berperan penting karena pada saat menggiring bola ataupun *deffense* sangat memerlukan kelincahan dari setiap individu.



Gambar 4. hasil tes shuttle run

Hasil tes Shuttle Run yang ditunjukkan dalam diagram batang mengindikasikan variasi kemampuan kelincahan di antara para peserta. Mayoritas peserta, yakni 50%, berada dalam kategori "Baik," yang menunjukkan bahwa setengah dari peserta memiliki kelincahan yang cukup memadai sesuai dengan standar yang digunakan dalam penelitian ini. Hanya 8,3% peserta yang masuk dalam kategori "Baik Sekali," menandakan bahwa hanya satu peserta yang memiliki kelincahan di atas rata-rata.

Sebaliknya, 16,7% peserta berada dalam kategori "Sedang," yang menunjukkan kelincahan yang berada di tingkat menengah, tidak terlalu baik tetapi juga tidak buruk. Lebih lanjut, 25,05% peserta berada dalam kategori "Kurang," yang menunjukkan bahwa sebagian kecil peserta memiliki kelincahan yang perlu ditingkatkan. Tidak ada peserta yang berada dalam kategori "Kurang Sekali," yang bisa diartikan bahwa tidak ada peserta yang memiliki kelincahan yang sangat rendah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki kelincahan yang cukup memadai untuk mendukung performa mereka dalam futsal. Namun, adanya 25,05% peserta yang berada dalam kategori "Kurang" menandakan bahwa terdapat sejumlah peserta yang masih memerlukan peningkatan dalam aspek kelincahan. Hal ini penting untuk diperhatikan mengingat kelincahan merupakan salah satu komponen

utama dalam olahraga futsal, di mana kemampuan untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan efisien sangat mempengaruhi performa permainan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gabbett et al. (2010), yang menekankan pentingnya kelincahan dalam olahraga tim, termasuk futsal. Gabbett menemukan bahwa pemain dengan tingkat kelincahan yang lebih tinggi cenderung memiliki performa yang lebih baik dalam situasi permainan yang kompleks dan dinamis. Lebih lanjut, penelitian oleh Little dan Williams (2005) juga menunjukkan bahwa kelincahan merupakan prediktor penting dalam menentukan kesuksesan pemain dalam olahraga yang menuntut kecepatan dan perubahan arah yang cepat seperti futsal.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya program latihan yang lebih fokus pada peningkatan kelincahan, terutama bagi peserta yang berada dalam kategori "Sedang" dan "Kurang." Latihan-latihan yang menggabungkan aspek kelincahan, seperti latihan plyometric dan drill perubahan arah, dapat diintegrasikan ke dalam program latihan sehari-hari untuk meningkatkan performa atlet secara keseluruhan. Dengan demikian, peningkatan kelincahan tidak hanya akan membantu pemain dalam meningkatkan performa individu tetapi juga dalam kontribusi tim secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 8,3% atlet berada dalam kategori sangat baik, 16,7% dalam kategori baik, 58,3% dalam kategori sedang, 8,3% dalam kategori kurang, dan 8,3% dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbesar berada pada kategori sedang, mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet memiliki kondisi fisik yang cukup memadai namun belum optimal. Kondisi fisik yang baik penting untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga, namun harus didukung oleh penguasaan teknik, taktik, dan kekuatan mental untuk mencapai hasil yang seimbang. Oleh karena itu, meskipun atlet memiliki kondisi fisik yang kurang baik, peningkatan dalam teknik, taktik, dan mental tetap diperlukan untuk pencapaian prestasi maksimal. Hasil penelitian ini menekankan perlunya pendekatan holistik dalam pelatihan yang meliputi semua aspek kondisi fisik dan keterampilan teknis untuk mencapai performa optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Fenanlampir, A. (2020). Ilmu kepelatihan olahraga. Jakad Media Publishing.
- Gabbett, T. J., Kelly, J. N., & Sheppard, J. M. (2010). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(11), 2972-2976. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e727f2>
- Gabbett, T. J., Kelly, J. N., & Sheppard, J. M. (2019). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(1), 1-10. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002235>
- 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.
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (2013). *Practical measurements for evaluation in physical education*. Macmillan.
- Lee, S., & Kim, J. (2021). *Impact of internal and external factors on athletic performance in team sports*. *Sports Performance Review*, 12(3), 198-210.
- Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 76-78. <https://doi.org/10.1519/00124278-200502000-00013>
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang:

- Mendonça, C. R., Figueiredo, A. J., & García-Hermoso, A. (2018). Women's participation in futsal: Global trends and future perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 36(14), 1607-1614. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1435227>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 92-100.
- Robinson, M., & Edwards, T. (2023). *Holistic training approaches for enhancing both physical and motor fitness in athletes*. *International Journal of Sports Science*, 28(1), 55-68.
- Rudiyanto.(2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sports Sciences and Fitness*.
- Silva, P., & Vieira, J. L. (2020). The psychological and social benefits of futsal participation: A review of current literature. *International Journal of Sports Psychology*, 51(2), 100-115. <https://doi.org/10.1080/03052001.2020.1740653>
- Smith, J., & Johnson, L. (2022). *Effects of physical fitness on team sports performance: A review*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 21(4), 459-472.
- Smith, J., & Brown, A. (2022). *Impact of physical fitness on athletic performance: A review*. *Sports Science Review*, 18(3), 112-124.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Syafruddin.(1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.
- Syafruddin.(1999). *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Zhang, Y., Wang, L., & Liu, H. (2022). *Effects of specific physical training on futsal performance*. *Journal of Sports Medicine*, 30(2), 134-145.