

Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Teluk Kuantan

Adli Faiser¹, Oki Candra²

Program Studi Pendidikan jasmani, Universitas Islam Riau, Indonesia

adlifaiser@student.uir.ac.id¹, okicandra@edu.uir.ac.id²

Kata Kunci:

*Kondisi Fisik, Siswa,
Ekstrakurikuler,
Futsal.*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Teluk Kuantan. Penelitian ini diangkat sebab ada beberapa masalah yang ditemui ketika observasi lapangan diantaranya belum diketahui sama sekali oleh pelatih dengan data yang valid, siswa cepat mengalami kelelahan saat bermain ataupun latihan, Pemain selalu tertinggal saat lawan melakukan penyerangan. Selain itu kelincahan terhadap pemain masih rendah, daya ledak otot tungkai belum begitu kuat terlihat dari hasil tendangan yang tidak meluncur keras kearah gawang lawan, kecepatan lari pemain yang lambat membuat kesulitan saat pengejaran bola yang dikuasai oleh lawan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan, sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 19 orang. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes *leg dynamometer*, *sit and reach*, *shuttle run*, lari 30 meter dan lari 15 menit. Dari hasil tes yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan maka diperoleh hasil pada kategori "Cukup" dan dibuktikan dengan nilai rata-rata 4,67 atau berada pada interval 4,0 – 5,9.

Key Word:

*Physical Condition,
Student,
Extracurricular,
Futsal.*

Abstract

The aim of this research was to see the level of physical condition of futsal extracurricular students at SMA Negeri 2 Teluk Kuantan. This research was raised because there were several problems encountered during field observations, including the coaches not knowing at all with valid data, students quickly experiencing fatigue when playing or training, players always being left behind when the opponent attacks. Apart from that, the player's agility is still low, the explosive power of the leg muscles is not very strong, as can be seen from the results of the kick not flying hard towards the opponent's goal, the player's slow running speed makes it difficult to chase the ball which is controlled by the opponent. The type of research used in this research is quantitative descriptive research. The population in this study were all futsal extracurricular students at SMAN 2 Taluk Kuantan, while the sampling technique in this study used total sampling, so the sample in this study was 19 people. The tests used in this study used the leg dynamometer test, sit and reach, shuttle run, 30 meter run and 15 minute run. From the results of tests carried out on futsal extracurricular students at SMAN 2 Taluk Kuantan, results were obtained in the "Adequate" category and were proven by an average score of 4.67 or in the interval 4.0 – 5.9.

Copyright © 2025 Adli Faiser, Oki Candra

This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan rohani yang tidak dapat pisahkan. Jika kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara beselaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya Menurut (Ardian & Sari, 2022) Fungsi utama olahraga dapat mengembangkan kesehatan dan kebugaran. Sudah sangat jelas sesungguhnya olahraga adalah aspek penting dari kehidupan manusia dan dari olahraga ini suatu individu dapat menanam rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat meninggikan harkat martabat suatu bangsa manakala prestasi diraih dalam suatu kejuaraan Internasional. Olahraga merupakan solusi untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap fit dan harus dilakukan dengan rutin agar tubuh selalu sehat dan terjaga dari penyakit. (Azwan & Candra, 2022) olahraga sebagai kegiatan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan bertujuan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Olahraga menjadi bagian dari aktivitas, gaya hidup, dan kebutuhan dasar manusia.

Olahraga yang banyak digemari dan mudah berkembang dilingkungan lembaga pendidikan salah

satunya adalah olahraga futsal tujuan dasarnya untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmanii dan mencapai prestasi yang optimal. Permainan berupa futsal ini diminati semua orang karena sangat mudah dan menyenangkan untuk dimainkan, dan hanya dibutuhkan satu bola untuk memainkan olahraga ini. Menurut (Musrifin & Bausad, 2021) Olahraga futsal sendiri merupakan olahraga permainan yang dilakukan dengan tempo tinggi, fisik yang prima diperlukan saat berlari, bergerak mencari ruang, serta dalam mengantisipasi lawan saat kondisi memungkinkan untuk melakukan pertahanan menggunakan badan. Dalam permainan futsal yang dimainkan oleh 5 orang pemain dari masing-masing tim dan dimainkan dilapangan yang ukurannya lebih kecil dari ukuran lapangan sepak bola dan kebanyakan dimainkan di indoor atau didalam ruangan, dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar ini memungkinkan pemain futsal memerlukan tingkat kebugaran jasmanii yang baik, karena hampir sepanjang permainan, seorang pemain harus bergerak dan berlari ke segala sisi lapangan.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampudan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat (Candra et al., 2019). Kemampuan fisik merupakan dasar dalam cabang olahraga futsal. Kemampuan fisik harus diperhatikan karena merupakan hal yang penting untuk menunjukkan teknik dan taktik yang benar dalam pertandingan maupun latihan futsal. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan kekuatan (*strength*) (D. W. D. Saputra & Kusuma, 2019). Sedangkan menurut (Candra, 2020), kondisi fisik merupakan suatu 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.

Pentingnya kondisi fisik bagi atlet disampaikan oleh (Iwanda et al., 2024) Kondisi fisik merupakan unsur yang memiliki peranan penting dalam memberikan pengaruh untuk dapat menampilkan gerak yang baik. Kondisi fisik merupakan aspek pokok atau dapat dikatakan sebagai fondasi untuk dapat berprestasi pada cabang olahraga. Sedangkan menurut (Firnanda & Muhammad, 2023) menyatakan bahwa tanpa adanya fisik yang baik seorang atlet akan mengalami kesulitan untuk mengeluarkan kemampuan teknik secara maksimal. Hasil observasi yang dilakukan peneliti permasalahan yang didapatkan yaitu kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Teluk Kuantan belum diketahui sama sekali oleh pelatih dengan data yang valid, siswa cepat mengalami kelelahan saat bermain ataupun latihan, Pemain selalu tertinggal saat lawan melakukan penyerangan. Selain itu kelincahan terhadap pemain masih rendah, daya ledak otot tungkai belum begitu kuat terlihat dari hasil tendangan yang tidak meluncur keras kearah gawang lawan, kecepatan lari pemain yang lambat membuat kesulitan saat pengejaran bola yang dikuasai oleh lawan. Pemaparan diatas bahwa pentingnya fisik pada cabang olahraga futsal, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam tentang “Tingkat Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Teluk Kuantan” dengan harapan hasil penelitian ini nantinya dapat bermanfaat untuk dijadikan acuan sebelum persiapan pertandingan agar bisa memaksimalkan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Teluk Kuantan.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut (Buya et al., 2021) Penelitian Deskriptif kuantitatif adalah analisis statistik yang digunakan untuk menggambarkan, merangkum, dan menganalisis data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang dapat diukur atau dihitung menggunakan angka, seperti usia, berat badan, tinggi badan, dan sebagainya. Maka yang dimaksud dengan analisis statistik deskriptif kuantitatif mencakup berbagai teknik, termasuk pengukuran pemusatan data (seperti mean, median, dan modus), pengukuran persebaran data (seperti *range*, varian, standar deviasi, kuartil, desil, dan persentil), pengukuran kemencengan data (seperti *skewness* dan kurtosis).

Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 29 orang siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Teluk Kuantan. Seperti yang dijelaskan (Sugiyono, 2015) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Teknik penarikan sampel disebut dengan *total sampling* adalah penarikan sampel dari semua populasi yang ada, dengan demikian maka Sampel pada penelitian ini berjumlah 29 orang siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Teluk Kuantan.

Instrumen penelitian yang digunakan pada pemain futsal ialah tes *leg dynamometer*, *sit and reach*,

shuttle run, lari 30 meter dan lari 15 menit. Untuk dapat lebih memahami bentuk tes yang akan digunakan. Maka berikut tes di atas sudah dilakukan pada penelitian sebelumnya. Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu kepada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (1) Baik Sekali, (2) Baik, (3) Cukup, (4) Kurang, (5) Kurang Sekali. Untuk menilai hasil pengukuran pada pemain masing-masing menggunakan norma yang berbeda, sedangkan untuk menafsirkan kebermaknaan skor tes fisik dasar, menggunakan norma penilaian komponen fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang akan di deskripsikan pada penelitian ini adalah data tes kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan. Adapun tes kondisi fisik yang digunakan adalah tes *leg dynamometer*, tes *sprint* 30 meter, tes *sit and reach*, tes *shuttle run*, dan tes lari 15 menit. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini.

Data Tes Leg Dynamometer Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

Setelah dilakukan pengolahan data tes *leg dynamometer* siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan maka didapatkan nilai maksimal yakni 191 dengan nilai minimal 51, standart deviasi 33,150 dan nilai *average* 85,789. Selain nilai statistik tersebut, dapat juga dijelaskan nilai distribusi frekuensi pada tes *leg dynamometer* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan dan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Tes *Leg Dynamometer* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

No	Norma	Prestasi (Kg)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	> 259	0	0%
2	Baik	187.50 – 259.50	1	5.26%
3	Sedang	127.50 – 187.50	1	5.26%
4	Kurang	84.50 – 127.50	6	31.57%
5	Kurang Sekali	< 84.50	11	57.89%
Total			19	100%

Pada data tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat lima interval diantaranya pada interval pertama dengan rentang > 259 didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, interval kedua dengan rentang 187.50 – 259.50 didapatkan 1 siswa dengan persentase 5,26%, pada interval ketiga dengan rentang 127.50 – 187.50 didapatkan 1 siswa dengan persentase 5,26%, pada interval keempat dengan rentang 84.50 – 127.50 didapatkan 6 siswa dengan persentase 31,57, dan pada interval kelima dengan rentang < 84.50 didapatkan 11 siswa dengan persentase 57,89%. Selain data di atas, hasil dari tes *leg dynamometer* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan juga dapat dilihat pada diagram berikut:

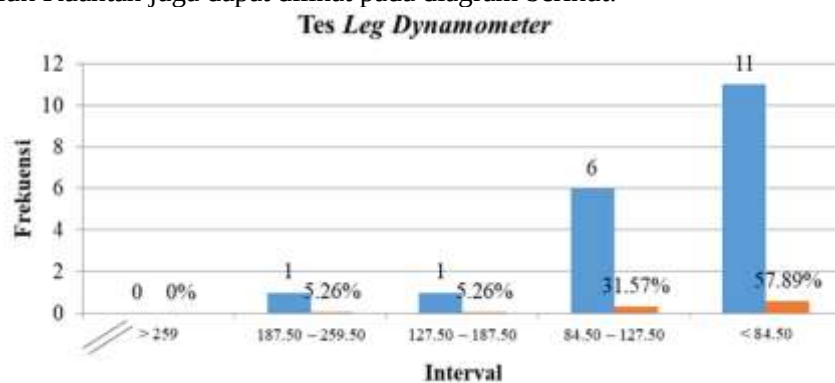


Diagram 1. Data Tes *Leg Dynamometer* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

Data Tes *Sprint* 30 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

Setelah dilakukan pengolahan data tes *sprint* 30 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan maka didapatkan nilai maksimal yakni 5,25 dengan nilai minimal 4,13, standart deviasi 0,350 dan nilai *average* 4,812. Selain nilai statistik tersebut, dapat juga dijelaskan nilai distribusi frekuensi pada tes *sprint* 30 meter pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan dan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Data Tes *Sprint* 30 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

No	Norma	Prestasi (detik)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	3.58 – 3.59	0	0%
2	Baik	3.92 – 4.34	1	5.26%
3	Sedang	4.35 – 4.72	7	36.84%

4	Kurang	4.73 – 5.11	8	42.10%
5	Kurang Sekali	5.12 – 5.50	3	15.78%
Total			19	100%

Pada data tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat lima interval diantaranya pada interval pertama dengan rentang 3.58 – 3.59 didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, interval kedua dengan rentang 3.92 – 4.34 didapatkan 1 siswa dengan persentase 5,26%, pada interval ketiga dengan rentang 4.35 – 4.72 didapatkan 7 siswa dengan persentase 36,84%, pada interval keempat dengan rentang 4.73 – 5.11 didapatkan 8 siswa dengan persentase 42,10%, dan pada interval kelima dengan rentang 5.12 – 5.50 didapatkan 3 siswa dengan persentase 15,78%. Selain data di atas, hasil dari tes *sprint* 30 meter pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan juga dapat dilihat pada diagram berikut:

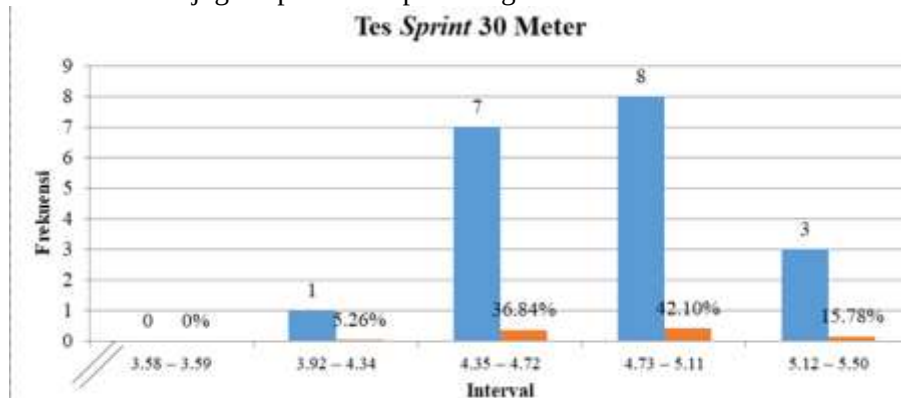


Diagram 3. Data Tes *Sprint* 30 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

Data Tes *Sit And Reach* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

Setelah dilakukan pengolahan data tes *sit and reach* siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan maka didapatkan nilai maksimal yakni 48 dengan nilai minimal 31, standart devisiasi 4,916 dan nilai *average* 41,053. Selain nilai statistik tersebut, dapat juga dijelaskan nilai distribusi frekuensi pada tes *sit and reach* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan dan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Data Tes *Sit And Reach* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

No	Norma	Prestasi (Inchi)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	> 19,5"	19	100%
2	Baik	17,5"	0	0%
3	Sedang	15,5"	0	0%
4	Kurang	13,0"	0	0%
5	Kurang Sekali	< 10,5"	0	0%
Total			19	100%

Pada data tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat lima interval diantaranya pada interval pertama dengan rentang > 19,5" didapatkan 19 siswa dengan persentase 100%, interval kedua dengan rentang 17,5" didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, pada interval ketiga dengan rentang 15,5" didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, pada interval keempat dengan rentang 13,0" didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, dan pada interval kelima dengan rentang < 10,5" didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%. Selain data di atas, hasil dari tes *sit and reach* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan juga dapat dilihat pada diagram berikut:

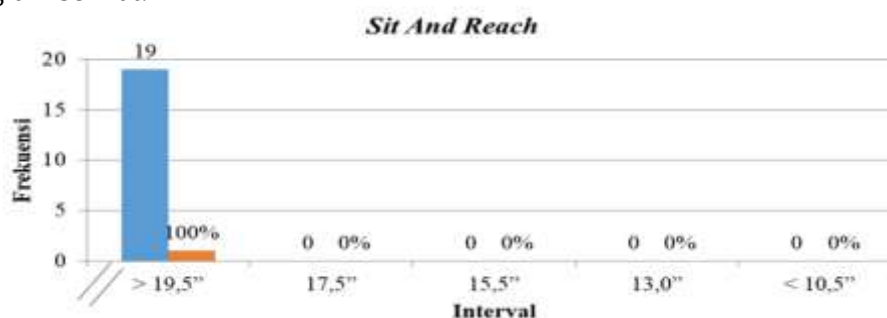


Diagram 4. Data Tes *Sit and Reach* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

Data Tes *Shuttle Run* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

Setelah dilakukan pengolahan data tes *shuttle run* siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan maka didapatkan nilai maksimal yakni 17,59 dengan nilai minimal 14,77, standart devisiasi 0,815 dan nilai

average 16,022. Selain nilai statistik tersebut, dapat juga dijelaskan nilai distribusi frekuensi pada tes *shuttle run* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan dan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Data Tes *Shuttle Run* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

No	Norma	Prestasi (detik)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	< 12.10	0	0%
2	Baik	12.11 – 13.52	0	0%
3	Sedang	13.53 – 14.96	1	5.26%
4	Kurang	14.97 – 16.39	12	63.15%
5	Kurang Sekali	> 16.40	6	31.57%
Total			19	100%

Pada data tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat lima interval diantaranya pada interval pertama dengan rentang < 12.10 didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, interval kedua dengan rentang 12.11 – 13.52 didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, pada interval ketiga dengan rentang 13.53 – 14.96 didapatkan 1 siswa dengan persentase 5,26%, pada interval keempat dengan rentang 14.97 – 16.39 didapatkan 12 siswa dengan persentase 63,15%, dan pada interval kelima dengan rentang > 16.40 didapatkan 6 siswa dengan persentase 31,57%. Selain data di atas, hasil dari tes *shuttle run* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan juga dapat dilihat pada diagram berikut:

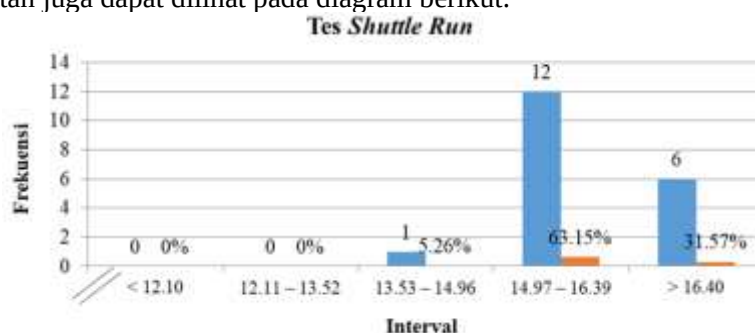


Diagram 4. Data Tes *Shuttle Run* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

Data Tes *Balke Test* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

Setelah dilakukan pengolahan data tes *balke test* siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan maka didapatkan nilai maksimal yakni 43,90 dengan nilai minimal 21,37, standart deviasi 4,512 dan nilai average 36,071. Selain nilai statistik tersebut, dapat juga dijelaskan nilai distribusi frekuensi pada tes *balke test* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan dan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Data Tes *Balke Test* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

No	Norma	Prestasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	> 62	0	0%
2	Baik	55.10 – 60.90	0	0%
3	Sedang	49.20 – 55.00	0	0.00%
4	Kurang	43.30 – 49.10	1	5.26%
5	Kurang Sekali	< 43.20	18	94.74%
Total			19	100%

Pada data tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat lima interval diantaranya pada interval pertama dengan rentang > 62 didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, interval kedua dengan rentang 55.10 – 60.90 didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, pada interval ketiga dengan rentang 49.20 – 55.00 didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, pada interval keempat dengan rentang 43.30 – 49.10 didapatkan 1 siswa dengan persentase 5,26%, dan pada interval kelima dengan rentang < 43.20 didapatkan 18 siswa dengan persentase 94,74%. Selain data di atas, hasil dari tes *balke test* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan juga dapat dilihat pada diagram berikut:

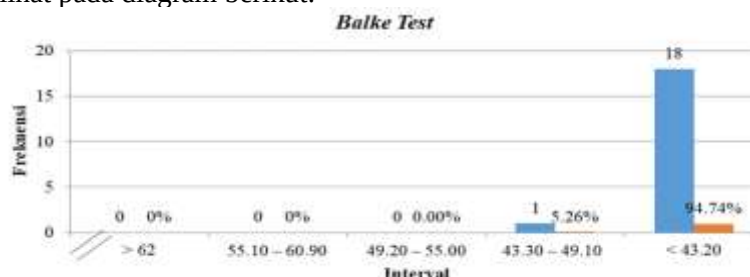


Diagram 5. Data Tes *Balke Test* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan *statistic deskriptif*, setelah diadakan tes terhadap kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan didapatkan ternyata dari 19 siswa yang dijadikan sampel, berdasarkan norma tes kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan diperoleh 0 orang dalam kategori sempurna, 0 orang dalam kategori baik sekali, 0 orang dalam kategori baik, 19 orang dalam kategori cukup, dan 0 orang dalam kategori kurang. Data tersebut didapatkan berdasarkan tes kondisi fisik yang telah dilakukan. Adapun tes kondisi fisik tersebut diantaranya adalah tes *leg dynamometer*, tes *sprint 30 meter*, tes *sit and reach*, *shuttle run* tes dan tes lari 15 menit. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Tes Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

Rentang Skor	Kategori Kondisi Fisik	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9,6 – 9,5	Sempurna	0	0%
8,0 – 9,5	Baik Sekali	0	0%
6,0 – 7,9	Baik	0	0%
4,0 – 5,9	Cukup	19	100%
2,0 – 3,9	Kurang	0	0%
Total		19	100%

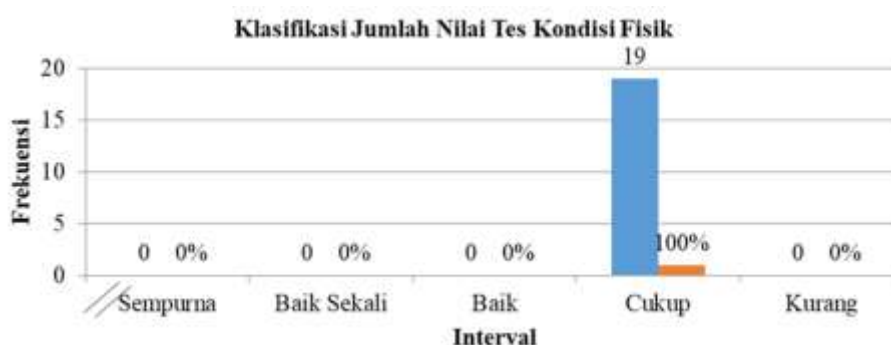


Diagram 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Tes Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Taluk Kuantan

Pembahasan

Futsal sebagai olahraga yang membutuhkan kecepatan, kelincahan, serta ketahanan fisik tinggi menuntut siswa untuk memiliki kondisi tubuh yang optimal. Meskipun siswa di sekolah ini umumnya mampu mengikuti latihan dengan baik, mereka belum mencapai kondisi fisik yang ideal karena adanya variasi dalam tingkat kebugaran yang dimiliki oleh masing-masing individu. Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan dalam kategori cukup menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan fisik yang dapat mendukung aktivitas olahraga ini, meskipun masih ada ruang untuk perbaikan.

Pada aspek daya tahan tubuh, siswa futsal SMAN 2 Taluk Kuantan umumnya dapat bertahan selama sesi latihan dan pertandingan. Namun, sebagian siswa terlihat mulai mengalami kelelahan di pertengahan sesi latihan atau saat pertandingan berlangsung lama. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan mereka masih perlu ditingkatkan. Kondisi ini dapat diperbaiki dengan memberikan latihan ketahanan yang lebih spesifik, seperti lari jarak menengah dan latihan interval yang dapat membantu meningkatkan stamina.

Kekuatan otot juga menjadi elemen penting dalam futsal, terutama untuk melakukan tendangan yang kuat, sprint cepat, dan kemampuan bertahan yang baik. Sebagian besar siswa sudah memiliki kekuatan otot yang cukup pada bagian tubuh seperti kaki dan paha, namun kekuatan tubuh bagian atas masih perlu perhatian lebih. Untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas, siswa perlu melakukan latihan beban yang terarah dan terstruktur, agar dapat mendukung gerakan futsal yang lebih efektif. Kelincahan dan kecepatan adalah faktor penentu dalam permainan futsal, yang membutuhkan kemampuan untuk bergerak cepat dan tepat dalam menghindari lawan. Pada umumnya, siswa SMAN 2 Taluk Kuantan menunjukkan kelincahan yang cukup, meskipun masih ada beberapa siswa yang kurang maksimal dalam perubahan arah secara cepat. Kelincahan ini dapat ditingkatkan melalui latihan agility yang melibatkan perubahan arah dengan kecepatan tinggi, sehingga siswa dapat bergerak lebih lincah di lapangan. Koordinasi tubuh juga menjadi aspek penting dalam permainan futsal. Siswa di SMAN 2 Taluk Kuantan memiliki koordinasi tubuh yang cukup baik, meskipun masih ada yang kesulitan dalam mengendalikan bola atau melakukan gerakan yang lebih kompleks. Peningkatan koordinasi tubuh bisa dilakukan dengan latihan teknik dasar futsal secara rutin, seperti mengontrol bola, menggiring bola, dan melakukan passing, yang akan membantu siswa meningkatkan kemampuan motorik mereka secara keseluruhan.

Latihan yang teratur dan konsisten merupakan faktor utama dalam memperbaiki kondisi fisik siswa.

Namun, meskipun latihan futsal di SMAN 2 Taluk Kuantan dilakukan secara rutin, intensitasnya masih tergolong cukup dan belum sepenuhnya maksimal dalam mendorong peningkatan kondisi fisik siswa. Untuk memperoleh hasil yang lebih baik, perlu dilakukan evaluasi dan peningkatan intensitas latihan dengan menambah variasi latihan, seperti latihan kekuatan, kelincahan, dan daya tahan yang lebih terstruktur.

Untuk meningkatkan kondisi fisik siswa, evaluasi dan pengembangan program latihan yang lebih terstruktur sangat diperlukan. Program latihan yang mencakup latihan ketahanan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi perlu dirancang dengan lebih intensif dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Dengan memberikan latihan yang lebih fokus pada aspek-aspek fisik tersebut, diharapkan siswa dapat mencapai kondisi tubuh yang lebih optimal dan siap untuk menghadapi kompetisi futsal yang lebih menantang. Secara keseluruhan, kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan dapat dikatakan cukup, dengan beberapa aspek fisik yang masih perlu ditingkatkan. Dengan adanya perhatian lebih terhadap program latihan, pola makan yang sehat, serta motivasi yang tinggi dari para siswa, diharapkan kondisi fisik mereka dapat berkembang lebih baik. Dengan peningkatan yang terus menerus, siswa akan lebih siap untuk menghadapi tantangan di lapangan futsal dan mencapai prestasi yang lebih tinggi di tingkat sekolah maupun kompetisi lainnya.

Sebelumnya, penelitian dengan topik yang sama dan hasil yang berbeda telah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu diantaranya yang dilakukan oleh (Pebriana & Martiani, 2024) dengan judul penelitian *Physical Condition Survey of Futsal Extracurricular Students* at SMP Negeri 31 Bengkulu Utara dan dari penelitian tersebut diperoleh hasil penelitian ini menunjukkan bahwa test daya tahan pemain futsal SMPN 31 Bengkulu Utara dengan menggunakan alat ukur *bleep test* dengan nilai rata-rata sebesar 32,53 (ml/kg.BB/min) berada pada kategori sedang. push up dengan nilai rata-rata sebesar 19 berada pada kategori sedang. sprint 50 meter dengan nilai rata-rata sebesar 7.33 detik berada pada kategori kurang. test zig-zag run dengan nilai rata-rata sebesar 7.98 detik berada pada kategori kurang. test *flexiometer* dengan nilai rata-rata sebesar 18.5 cm berada pada kategori baik. alat standing stork tes dengan nilai rata-rata sebesar 31 detik berada pada kategori rata-rata sedang. Kesimpulannya adalah berkategori Sedang.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Aditiawan et al., 2024) dengan judul penelitian Analisis Kebugaran Fisik Pemain Futsal Zaha Pare Kabupaten Kediri: Persiapan untuk Kompetisi dan dari penelitian tersebut didapatkan hasil Hasil penelitian menunjukan bahwa nilai keseluruhan kondisi fisik pemain futsal Zaha kabupaten Pare Kediri ada pada angka 72% pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain futsal Zaha kabupaten Pare Kediri secara keseluruhan adalah sedang.

Selanjutnya, penelitian dengan topik yang sama dilakukan oleh (Syafikri & Amiq, 2024) dengan judul penelitian Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Negeri Se-Kota Batu dan dari penelitian tersebut diperoleh hasil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMAN Se-Kota Batu meliputi kategori “Sangat Baik” menunjukkan frekuensi sebanyak 7 siswa dengan persentase 8%, untuk kategori “Baik” menunjukkan frekuensi sebanyak 19 siswa dengan persentase 21%, sedangkan kategori “Cukup” menunjukkan frekuensi sebanyak 32 siswa dengan persentase 36%, adapun kategori “Kurang” menunjukkan frekuensi sebanyak 28 siswa dengan persentase 31%, dan kategori “Sangat Kurang” menunjukkan frekuensi sebanyak 4 siswa dengan persentase 4%. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri Se-Kota Batu dominan dalam kategori “Cukup”. Saran dari peneliti yaitu untuk materi latihan lebih bervariasi dan untuk kondisi fisik siswa lebih diperhatikan serta perlu ditingkatkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Taluk Kuantan terletak pada kategori “Cukup” dan dibuktikan dengan nilai rata-rata 4,67 atau berada pada interval 4,0 – 5,9. Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian ini maka diajukan beberapa saran diantaranya yaitu: Kepada atlet disarankan untuk terus berlatih dan meningkatkan kondisi fisik dengan melakukan berbagai macam bentuk latihan kondisi fisik guna mendukung tercapainya prestasi. Kepada pelatih disarankan agar tetap memberikan latihan fisik pada atlet dengan tetap stabil dan lebih baik lagi ke depannya serta pada saat akan menghadapi event atlet siap untuk bertanding di lapangan dengan kondisi fisik yang sangat baik dan mendapatkan hasil yang maksimal. Peneliti berikutnya sebagai acuan dan bahan perbandingan untuk melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek yang sama lainnya pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

Aditiawan, M., Harmono, S., & Pratama, B. A. (2024). Analisis Kebugaran Fisik Pemain Futsal Zaha Pare Kabupaten Kediri: Persiapan untuk Kompetisi. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan*

Pembelajaran, 4(1), 25–31.

- Ardian, R., & Sari, M. (2022). Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsaldi SMAN 10 Pekanbaru. *ORKES (Jurnal Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(3), 1–10. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.85>
- Azwan, M. Z., & Candra, O. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Konsentrasi Dengan Hasil Shooting Futsal Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupert. *ORKES (Jurnal Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(3), 843–854. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.78>
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. Dj. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108–122. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1120>
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan Vo2Max Pada Atlet Bola Basket Puteri POMNAS Riau. *Journal Sport Area*, 5, 106–115. [https://doi.org/10.25299/sportarea..vol\(\).3761](https://doi.org/10.25299/sportarea..vol().3761)
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Khairullazi, K., & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 58–66. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>
- Firnanda, Y. A., & Muhammad, M. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMANOR 2023. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Iwanda, D. T., Zubaida, I., Nugroho, W. A., & Utami, D. (2024). Interaksi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Interaksi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 20–26.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2021). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 183–189. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.2012>
- Pebriana, Y., & Martiani, S. (2024). Physical Condition Survey of Futsal Extracurricular Students at Smp Negeri 31 Bengkulu Utara Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Negeri 31 Bengkulu Utara. *Journal Of Education*, 1(1), 9–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/joe.v1i1.494>
- Saputra, D. W. D., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra Porprov Sidoarjo 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 105–108. <https://doi.org/10.32612/jpo.v4i1.3445>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung. Alfabeta.
- Syafikri, M. I., & Amiq, F. (2024). Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Negeri Se-Kota Batu. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.58192/sidu.v3i4.2624>