



Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Putri di SMP Negeri 1 Tanah Grogot Berdasarkan Posisi Pemain

Muhammad Jaya^{1*}, Ramadhan Arifin², Akhmad Amirudin³

Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan, FKIP, Universitas Lambung Mangkurat, Jln.

Taruna Praja Raya Banjarbaru Utara, Banjarbaru, Indonesia 70714.

Email Korespondensi: jay243539@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal putri di SMP Negeri 1 Tanah Grogot pada aspek kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Kondisi fisik berperan penting karena memengaruhi hampir seluruh performa futsal, termasuk kemampuan menjaga intensitas permainan pada olahraga berintensitas tinggi dengan tempo cepat; penelitian dilakukan karena penulis mengamati rendahnya kondisi fisik atlet futsal putri di sekolah tersebut. Data dikumpulkan melalui survei menggunakan tes: lari 20 meter untuk kecepatan (sering digunakan dalam penelitian olahraga, kepelatihan, dan kajian kebugaran karena objektif serta reliabel), Illinois Agility Test untuk kelincahan (sesuai tuntutan futsal yang membutuhkan gerak eksplosif, rotasi tubuh, dan pergantian arah cepat), serta Pacer Test untuk daya tahan. Sampel berjumlah 12 atlet futsal putri yang merupakan tim inti ekstrakurikuler futsal sekolah. Hasil menunjukkan kondisi fisik atlet secara umum berada pada kategori kurang sekali hingga cukup. Kecepatan: 1 atlet kategori baik sekali (interval 3,2–3,4), 2 atlet kategori cukup (interval 3,8–4,0), dan 9 atlet kategori kurang sekali (interval >4,3). Kelincahan: 11 atlet kategori cukup (interval 18,0–21,7) dan 1 atlet kategori kurang (interval 21,8–23,0). Daya tahan: 4 atlet kategori cukup (norma 33–41 jumlah balikan), 2 atlet kategori kurang (norma 24–32 jumlah balikan), dan 6 atlet kategori kurang sekali (norma <23 jumlah balikan). Berdasarkan posisi, pivot memiliki kondisi fisik lebih baik daripada anchor, flank, dan kiper. Temuan menegaskan kelemahan utama pada kecepatan dan daya tahan, sehingga perlu perhatian intensif melalui program latihan yang lebih terstruktur, spesifik, dan berorientasi peningkatan komponen yang belum optimal untuk mendukung performa dan prestasi olahraga sekolah berkelanjutan dan terukur.

Kata kunci: Kondisi Fisik; Futsal Putri; Kecepatan; Kelincahan; Daya Tahan.

Physical Condition Level of Female Futsal Athletes at State Middle School 1 Tanah Grogot Based on Player Position

Abstract

This study aimed to determine the level of physical fitness of female futsal athletes at SMP Negeri 1 Tanah Grogot in terms of speed, agility, and endurance. Physical fitness plays an important role because it affects nearly all aspects of futsal performance, including the ability to maintain playing intensity in a high-intensity sport with a fast tempo; this study was conducted because the author observed low physical fitness levels among the school's female futsal athletes. Data were collected through a survey using physical fitness tests: a 20-meter sprint for speed (widely used in sports research, coaching, and fitness studies due to its objective and reliable results), the Illinois Agility Test for agility (appropriate for futsal's movement demands that require explosive actions, body rotation, and rapid changes of direction), and the Pacer Test for endurance. The sample consisted of 12 female futsal athletes who were members of the school's core extracurricular futsal team. The results showed that the athletes' overall physical fitness generally fell within the very poor to fair categories. Speed: 1 athlete was in the excellent category (interval 3.2–3.4), 2 athletes were in the fair category (interval 3.8–4.0), and 9 athletes were in the very poor category (interval > 4.3). Agility: 11 athletes were in the fair category (interval 18.0–21.7) and 1 athlete was in the poor category (interval 21.8–23.0). Endurance: 4 athletes were in the fair category (norm 33–41 shuttle runs), 2 athletes were in the poor category (norm 24–32 shuttle runs), and 6 athletes were in the very poor category (norm < 23 shuttle runs). Based on playing positions, pivots demonstrated better physical fitness than anchors, flanks, and goalkeepers. These findings confirm that speed and endurance remain the primary weaknesses that require intensive attention in training program planning. Therefore, a more structured, specific, and improvement-oriented training program is needed to enhance the less optimal components of physical fitness, thereby supporting improved performance of female futsal athletes and contributing to measurable, sustainable sporting achievement in the school environment.

Keywords: Physical Condition; Women's Futsal; Speed; Agility; Endurance.

How to Cite: Jaya, M., Arifin, R., & Amirudin, A. (2025). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Putri di SMP Negeri 1 Tanah Grogot Berdasarkan Posisi Pemain. *Empiricism Journal*, 6(4), 2433-2444. <https://doi.org/10.36312/226ddy58>



<https://doi.org/10.36312/226ddy58>

Copyright© 2025, Jaya et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Olahraga khususnya futsal pada masa kini menunjukkan peningkatan populasi yang signifikan di kalangan masyarakat umum, banyaknya lapangan yang tersedia di tiap daerah maupun pelosok yang berstandar resmi maupun lapangan yang sederhana hal ini menunjukkan bahwa futsal menjadi salah satu pilihan masyarakat umum yang beragam dimulai dari kalangan anak-anak hingga dewasa bermain futsal untuk mengisi waktu luang, selain sebagai sarana hiburan futsal juga menjadi tujuan untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi sebagaimana yang di sampaikan oleh (Amirudin & Abdillah, 2020), dalam artikel *Analysis of Physical Conditions of Aerobic Endurance or VO₂Max*, olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang berfokus pada pembinaan dan pengembangan potensi individu secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui proses kompetisi dengan tujuan mencapai prestasi optimal yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dengan kata lain, olahraga prestasi dilakukan secara profesional untuk mencapai target tertentu. Dalam konteks peningkatan prestasi olahraga futsal, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting. Kondisi fisik menjadi salah satu faktor utama dalam pencapaian prestasi olahraga. Oleh karena itu, program latihan kondisi fisik perlu disusun secara terencana, sistematis, dan terarah untuk meningkatkan kemampuan fungsional serta kebugaran jasmani, sehingga atlet mampu mencapai performa dan prestasi yang maksimal (Barasakti et al., n.d.). Kondisi fisik merupakan kecakapan individu dalam melaksanakan kegiatan olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta tetap memiliki cadangan energi untuk melaksanakan kegiatan lainnya. Hal ini sejalan dengan dengan pengertian kondisi fisik yang di tulis oleh Risfandi Setyawan, 2022, Beliau mengatakan Kondisi fisik merupakan kapasitas individu dalam melaksanakan aktivitas fisik secara optimal, dengan mempertimbangkan prioritas tertentu sesuai dengan kondisi dan fungsi masing-masing komponen fisik yang dibutuhkan. Pengembangan atau peningkatan kondisi fisik mencerminkan upaya untuk memperbaiki kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet secara menyeluruh. Proses tersebut meliputi peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, serta komponen fisik lainnya yang berkontribusi terhadap peningkatan performa atlet secara keseluruhan.

SMP Negeri 1 Tanah Grogot adalah satu di antaranya sekolah menengah pertama negeri yang terletak di Tanah Grogot, Kalimantan Timur. SMP Negeri 1 Tanah Grogot dikenal sebagai institusi yang mendukung pengembangan akademik dan non-akademik siswa melalui kurikulum yang terstruktur dan berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Dengan fasilitas yang memadai dan tenaga pendidik profesional, sekolah ini berkomitmen untuk mencerdaskan generasi muda dan membentuk karakter siswa yang kompeten serta berdaya saing. SMP Negeri 1 Tanah Grogot telah menunjukkan prestasi yang gemilang di cabang olahraga futsal dengan berhasil meraih juara dalam berbagai kompetisi tingkat Sekolah Menengah Pertama di Tanah Grogot dan Kabupaten Paser. Keberhasilan ini mencerminkan potensi luar biasa dari para pemain serta pembinaan yang terarah. Namun demikian, terdapat beberapa kendala yang menghambat performa, terutama terkait dengan kondisi fisik pemain yang kurang optimal seperti kelelahan hal ini mengakibatkan masalah imenjadi perhatian serius karena fisik yang prima merupakan faktor utama dalam menjaga konsistensi performa di lapangan.

Efektivitas dan efisiensi gerak yang optimal akan menghasilkan peningkatan kemampuan tubuh dalam melakukan pemulihan dengan lebih cepat, serta mempercepat respons tubuh terhadap kebutuhan gerak saat diperlukan. Komponen kondisi fisik mencakup berbagai aspek, antara lain kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan umum, kelentukan, kecepatan, koordinasi, kelincahan (*agility*), dan keseimbangan, yang secara keseluruhan berperan penting dalam mendukung performa fisik individu Risfandi Setyawan, 2022. Futsal merupakan cabang olahraga permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas lima orang pemain. Tujuan utama bermain futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan menggunakan teknik mengendalikan dan mengarahkan bola menggunakan kaki. Selain 5 pemain utama, setiap tim diperbolehkan memiliki sejumlah pemain cadangan. Berbeda dengan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi oleh garis lapangan, bukan oleh papan atau jaring pembatas. Secara etimologis, istilah *futsal* berasal dari bahasa Spanyol dan Portugis, yaitu *futbol* dan *sala*, yang berarti "sepak bola dalam ruangan" (Rahman, 2018). Sejalan dengan (Muhammad Rinaldi & Muhammad Syawal

Rohaedi, 2020), Futsal dapat digambarkan sebagai olahraga beregu yang memiliki karakteristik cepat dan dinamis, di mana peluang mencetak gol tercipta melalui kerja sama tim dan akurasi umpan yang efektif. Futsal menuntut kemampuan fisik yang tinggi karena permainan ini berlangsung dengan intensitas cepat, ruang permainan yang sempit, serta waktu permainan yang relatif singkat namun padat aktivitas. Menurut (Hendri et al., n.d.) mengatakan bahwa atlet pada setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang optimal guna mendukung penerapan teknik dan taktik secara efektif selama proses latihan maupun kompetisi. Kondisi fisik yang prima menjadi salah satu faktor penting dalam upaya mencapai prestasi olahraga yang maksimal. Sejalan dengan Elzam Faiz Al-Hakim, 2021 yang mengatakan tingkat kondisi fisik merupakan faktor fundamental yang diperlukan dalam upaya meningkatkan prestasi seorang atlet.

Untuk mencapai performa optimal dalam permainan futsal, peningkatan kondisi fisik pemain menjadi aspek yang sangat penting. Setiap pelatih memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan kondisi fisik atlet secara sistematis. Dalam rangka memaksimalkan potensi individu, setiap atlet futsal perlu mempunyai kemampuan menjaga keseimbangan yang baik dari aspek fisik, teknik, mental, serta tingkat kematangan yang maksimal (Asikin et al., 2018). Maka dari itu kondisi fisik sangat penting dalam menunjang kesuksesan dalam bermain futsal, sejalan dengan (Hendri et al., n.d.) Kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang berperan penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Keberhasilan dalam olahraga tidak dapat dipisahkan dari berbagai unsur pendukung, seperti taktik, teknologi, dan tingkat kebugaran jasmani. Seorang atlet memerlukan kualitas fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi yang baik guna mendukung performa optimal dalam setiap aktivitas olahraga. Menurut (Justin Lhaksana, 2008) yang di tulis dalam buku yang berjudul inspirasi dan spirit futsal mengatakan, dengan mempertimbangkan karakter dalam permainan futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling dominan dan harus dimiliki oleh seorang pemain futsal meliputi (*endurance*), (*strength*), dan (*speed*).

Jika dibandingkan dengan penelitian Mulyasari (2018), hasil kecepatan tim nasional futsal putri Indonesia pada SEA Games 2017 berada dalam kategori sedang, yang berarti tingkat atlet pelajar SMP masih jauh tertinggal. Dengan demikian, perlu dirancang latihan berbasis short sprint interval dan resisted sprint agar performa kecepatan meningkat. Menurut (Arifin & Warni, 2019), setiap pemain futsal perlu memiliki penguasaan teknik dasar yang baik sebagai prasyarat untuk dapat bermain secara efektif. Penguasaan teknik dasar menjadi indikator penting yang menentukan sejauh mana seorang pemain mampu meningkatkan kualitas permainannya. Dengan keterampilan teknik dasar yang optimal, pemain dapat menjalankan permainan secara efisien dan terkontrol. Selain itu, tingkat kondisi fisik atlet dapat diidentifikasi melalui proses tes dan pengukuran, yang hasilnya berfungsi sebagai dasar untuk melakukan evaluasi dan perencanaan program latihan selanjutnya. Sejumlah penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet antara lain sebagai berikut. 1) Mulyasari (2018) yang menyimpulkan profil kondisi fisik atlet tim nasional putri Indonesia SEA Games 2017 untuk komponen daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak masuk dalam kategori sedang, sedangkan komponen kelentukan dalam kategori sangat baik. 2) Penelitian oleh (Muliani et al., n.d.) yang mengkaji tentang Tingkat kondisi fisik atlet futsal putri di kabupaten barito kuala. Dan, 3) (Barasakti, 2019) Kajian mengenai Analisis Tingkat kondisi fisik tim futsal Jomblo FC. Ponorogo.

Dari pengantar di atas mengenai signifikansi kondisi fisik dalam olahraga futsal untuk mendukung performa dalam bermain futsal, kondisi fisik yang optimal seharusnya dimulai dari usia SMP yaitu 12-15 tahun, penurunan prestasi di lapangan salah satu penyebabnya adalah kondisi fisik yang kurang baik. Dengan demikian, peneliti bermaksud untuk menggali lebih dalam mengenai permasalahan tingkat kondisi fisik atlet futsal putri di SMP Negeri 1 Tanah Grogot, yang mungkin belum mendapatkan perhatian yang memadai dalam penelitian. Tujuan utama dari studi ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai permasalahan bagaimana tingkat kondisi fisik atlet futsal putri di SMP Negeri 1 Tanah Grogot, yang mencakup aspek seperti kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang bermanfaat bagi para pelatih dan pihak sekolah dalam menyusun program latihan yang lebih efisien dan terarah, khususnya bagi atlet futsal putri di

SMP Negeri 1 Tanah Grogot, sehingga dapat mendongkrak kinerja siswa dalam futsal. Selain itu, temuan dari penelitian juga bisa menjadi panduan bagi siswa untuk menyadari pentingnya menjaga kondisi fisik yang prima dalam mendukung kegiatan olahraga mereka, serta meningkatkan pencapaian prestasi dalam olahraga, terutama dalam futsal.

METODE

Studi ini menerapkan metode deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan, menganalisis, dan menguraikan fenomena sebagaimana adanya, serta menarik kesimpulan berdasarkan data yang dapat diukur secara numerik Sugiyono, 2013. Populasi merupakan sekumpulan data atau individu yang memiliki jumlah besar dan cakupan luas, yang menjadi objek kajian dalam suatu penelitian. (Darmawan, 2016), Populasi juga dapat diartikan sebagai himpunan seluruh elemen yang mencakup individu, objek, maupun variabel lain yang menjadi fokus atau objek kajian dalam suatu penelitian (Suharyadi and Purwanto S. K. 2016) yang di kutip oleh (Yuniarti Reny Renggo, 2022). Dalam penelitian ini, populasi yang menjadi objek kajian oleh peneliti yaitu, atlet futsal putri yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Tanah Grogot.

Menurut Sugiyono, 2013, sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan objek penelitian. Sampel yang diambil harus benar-benar representatif, sehingga mampu mewakili keseluruhan karakteristik populasi yang diteliti. (Yuniarti Reny Renggo, 2022). Penentuan sampel dilakukan oleh peneliti dengan mempertimbangkan berbagai aspek, antara lain permasalahan yang dikaji, tujuan penelitian, rumusan hipotesis, metode yang digunakan, serta instrumen yang diterapkan dalam penelitian (Yuniarti Reny Renggo, 2022). Untuk Sampel dalam penelitian ini adalah Tim inti dari tim futsal putri di SMPN 1 Tanah Grogot yang berjumlah 12 orang. Penulis mengambil 12 orang sebagai sampel dikarenakan penulis menggunakan teknik *sampling purposive* yang di mana atlet futsal putri yang merupakan tim inti dari ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Tanah Grogot. Pengumpulan informasi mengenai atlet futsal putri di SMP Negeri 1 Tanah Grogot dilaksanakan di lapangan Garuda, Kabupaten Paser. Dalam penelitian ini, pengambilan data dilakukan dengan memanfaatkan metode tes serta pengukuran.

Instrumen Penelitian dan Cara Pengambilan Sampel

Kecepatan (*sprint* 20 meter)

Tujuan: kemampuan peserta didik untuk berpindah dari satu tempat ke tempat secepat mungkin.

Alat-alat yang dibutuhkan:

Lapangan datar jarak minimal 40 meter, dibatasi garis start dan garis finish jarak 20 m. Stopwatch, ballpoint, formulir, Peluit dan cone.

Petugas:

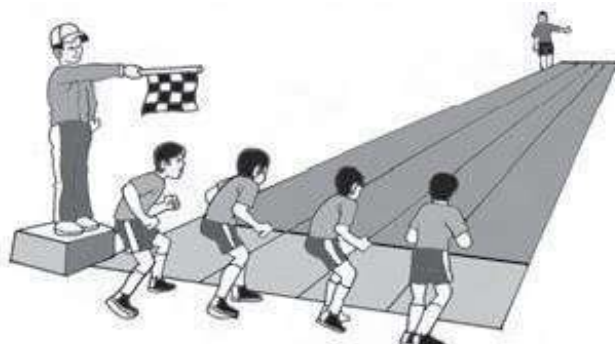
- satu orang stater
- Pengambil waktu sesuai kebutuhan
- Satu orang pencatat waktu

Pelaksanaan:

- Testi berdiri di garis start.
- Dengan aba-aba “siap” testi siap digaris start.
- Setelah aba-aba “ya” testi lari secepat-cepatnya menempuh Jarak 20 meter sampai garis finish.
- Lakukan test satu kali, setelah selesai pelari pertama di lanjutkan pelari berikutnya
- Testi gagal apabila menyebrang lintasan lainnya

Table 1. Analisis Deskriptif Persentase Kecepatan Futsal Putri

Norma	Interval (detik)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3,2 – 3,4		
Baik	3,5 – 3,7		
Cukup	3,8 – 4,0		
Kurang	4,1 – 4,3		
Kurang Sekali	> 4,3		
Total			



Gambar 1. Lari 20 M (*sprint*)

Kelincahan (*Illinois Agility Test*)

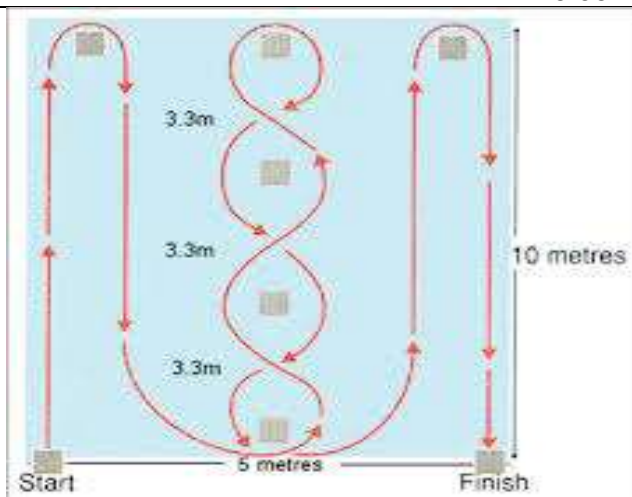
Tujuan untuk melihat perkembangan kecepatan dan kelincahan peserta didik dan waktu terbaik yang di dapatkan.

Alat dan peralatan yang dibutuhkan:

- Lantai datar luas 400 meter
- 8 buah cone
- Stopwatch
- Peluit
- Blangko formulir
- Panjang area 10 meter dengan lebar 5 meter antara titik start dengan finish
- Petugas: pengatur testi di garis pemberangkatan, pemberangkat testi dan pencatat hasil
- Pelaksanaan: testi berdiri di garis start setelah aba-aba “siap” – “ya”. testi lari lurus ke cone no 2, kemudian kembali dan lari zig- zag melewati cone 3, 4, 5, 6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke cone 7 dan langsung ke cone 8.

Tabel 2. Penilaian kelincahan (*Illinois agility test*)

Kategori	Hasil (detik)
Baik sekali	<13.12
Baik	13.13-13.86
Cukup	13.87-14.60
Kurang	14.61-15.34
Kurang sekali	> 15.35



Gambar 2. Kelincahan *illinois agilty test*

Daya tahan kardiorespirasi (*Cardiorespiratory Endurance*)

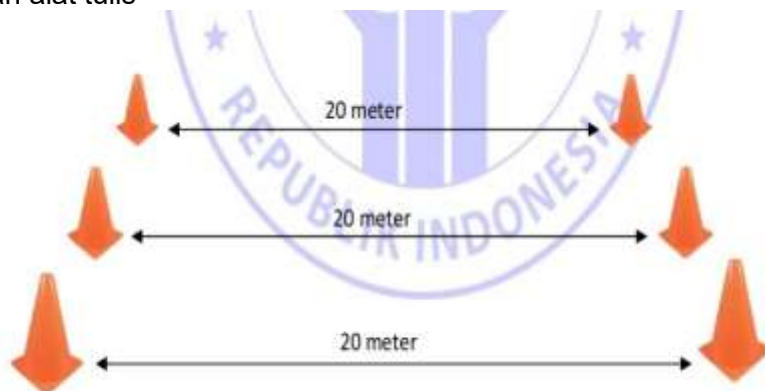
Tes progressip airobic cardiovascular endurance run (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskuler aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah di tentukan. Tes ini juga dikenal sebagai modifikasi dari bip test atau bleep test.

Tujuan:

Mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal.

Peralatan:

- stopwatch
- meteran
- lintasan minimal 25 meter
- cono/krucut
- peralatan pemutar audio (sound system)
- lembar penelitian alat tulis



Gambar 3. Area lari

Pelaksanaan

1. Siapkan area lari dengan jarak 20 meter dengan jarak tambahan 2,5 meter pada setiap ujung area tes
2. Area tes terbagi ke dalam beberapa lintasan lari dengan jarak minimal 1 meter untuk setiap peserta ditandai dengan kerucut atau penanda lainnya.
3. Pada aba-aba on your mark, get ready, start, peserta mulai berlari pada lintasan yang telah ditentukan dengan berusaha mempertahankan kecepatan sesuai dengan irama audio.
4. Peserta berlari dengan garis awal ke garis akhir dengan ketentuan kaki menyentuh garis akhir sebelum bunyi “ting”
5. Saat bunyi ting peserta harus berlari kembali keujung garis akhir yang lain. Jika peserta mencapai garis sebelum bunyi ting, mereka harus menunggu di garis sampai mendengar bunyi ting, dan kemudian berlari kembali ke ujung yang lain.
6. Ketika kalimat perpindahan level berbunyi (end of level). Peserta tetap berlari keujung garis yang lain dengan meningkatkan kecepatan sesuai dengan irama audio.
7. Peserta terus berlari bolak-balik dari garis awal kegaris akhir sampai mereka menyelesaikan tes atau mereka dua kali gagal/terlambat melewati garis akhir.

Metode yang dimaksudkan untuk data berkaitan dengan keadaan fisik atlet futsal putri SMP Negeri 1 Tanah Grogot mencakup pengujian dan pengukuran fisik, seperti kecepatan (*speed*) yang diukur melalui tes lari sejauh 20 meter, lari 20 m banyak digunakan dalam penelitian olahraga, kepelatihan, dan kajian kebugaran karena hasilnya objektif dan reliabel, kelincahan (*agility*) yang diukur dengan tes *Illinois Agility*, tes ini sesuai dengan tuntutan gerak futsal yang membutuhkan gerakan eksplosif, rotasi tubuh, serta pergantian arah cepat, serta daya tahan (*cardiorespiratory endurance*) yang dinilai melalui tes pacer. Menurut Ariansyah et al., (2024) yang di kutip oleh (Jeki et al., 2025) bahwa “Setelah semua data terkumpul, data selanjutnya harus dianalisis untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Adapun teknik analisis data yang peneliti gunakan berupa statistik deskriptif berdasarkan persentase”. presentase sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Distrubusi Populasi dan Sampel atlet futsal putri SMP Negeri 1 Tanah Grogot.

Jenis kelamin	Populasi	Sampel	Persentase %
Perempuan	12	12	100%

Berdasarkan tabel 3, hasil tentang karakteristik populasi dan sampel, jenis kelamin perempuan, populasi 12 orang, sampel 12 orang dengan persentase 100%.

Tabel 4. Hasil Tes Kecepatan (Lari 20 Meter) atlet Futsal Putri

Kategori	Interval (Detik)	Frekuensi	Persentase %
Baik Sekali	3,2 - 3,4	1	8,3 %
Baik	3,5 – 3,7	0	0 %
Cukup	3,8 – 4,0	2	16,7 %
Kurang	4,1 – 4,3	0	0 %
Kurang Sekali	>4,3	9	75 %
Total		12	100 %

Berdasarkan data pada tabel kecepatan tersebut, dapat diketahui bahwa atlet futsal putri di SMP Negeri 1 Tanah Grogot menunjukkan, 1 atlet (8,3%) yang menunjukkan kemampuan kecepatan dalam rentang waktu 3,2–3,4 detik, yang termasuk dalam kategori baik sekali, tidak ada atlet yang menunjukkan kemampuan kecepatan dalam rentang waktu 3,5-3,7 detik yang termasuk dalam katagori baik, 2 atlet (16,7%) yang menunjukkan kemampuan kecepatan dalam rentang waktu 3,8 – 4,0 detik yang termasuk dalam katagori cukup, tidak ada atlet yang menunjukkan kemampuan kecepatan dalam rentang waktu 4,1 – 4,3 detik yang termasuk dalam katagori kurang, 9 atlet (75%) yang menunjukkan kemampuan kecepatan dalam rentang waktu > 4,3 detik yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Diatas merupakan hasil Kesimpulan data dari tes pengukuran kecepatan keseluruhan atlet futsal putri SMP Negeri 1 Tanah Grogot, selanjutnya kesimpulan dari hasil tes pengukuran kecepatan berdasarkan posisi pemain, yang di mana pivot memiliki kecepatan cenderung lebih baik dibandingkan dengan posisi lainnya, posisi pivot menunjukkan hasil 25% dengan katagori kurang, sedangkan 3 posisi lainnya ancor, flank dan kiper menunjukkan hasil 75 % dengan katagori kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat di lihat dari diagram dibawah ini :



Gambar 4. Rata-rata kondisi fisik kecepatan pemain futsal

Disarankan agar latihan kecepatan diberikan secara bertahap dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP, seperti latihan sprint jarak pendek dengan interval istirahat yang cukup serta latihan plyometric sederhana (misalnya lompat dua kaki atau lompat ke depan) untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Penerapan latihan tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan kecepatan gerak dan kelincahan atlet futsal putri secara aman dan efektif.

Tabel 5. Hasil Tes Kelincahan (*Illions Agility Test*) atlet futsal putri

Kategori	Interval (Detik)	Frekuensi	Persentase %
Baik Sekali	<17.0	0	0 %
Baik	17.0 - 17.9	0	0 %
Cukup	18.0 - 21.7	11	91,7 %
Kurang	21.8 - 23.0	1	8,3 %
Kurang Sekali	>23.0	0	0 %
Total		12	100 %

Berdasarkan data pada tabel kelincahan tersebut, dapat diketahui bahwa atlet futsal putri di SMP Negeri 1 Tanah Grogot menunjukkan hasil, tidak ada atlet yang menunjukkan kemampuan kelincahan dalam rentang waktu $< 17,0$, yang termasuk dalam kategori baik sekali, tidak ada atlet yang menunjukkan kemampuan kelincahan dalam rentang waktu $17,0-17,9$, yang termasuk dalam katagori baik, 11 atlet kategori cukup (91,7%) pada interval $18,0-21,7$. 1 orang atlet kategori kurang (8,3%) pada interval $21,8-23,0$. Dan tidak ada atlet dengan katagori kurang sekali/1(0%) dengan interval $> 23,0$. Diatas merupakan hasil Kesimpulan data dari tes pengukuran kelincahan keseluruhan atlet futsal putri SMP Negeri 1 Tanah Grogot, selanjutnya Kesimpulan dari hasil tes pengukuran kelincahan berdasarkan posisi pemain, yang dimana hampir semua posisi seperti pivot, ancor, flank dan kiper rata-rata berada di katagori cukup dengan persentase (100%), untuk lebih jelasnya dapat di lihat dari diagram dibawah ini :



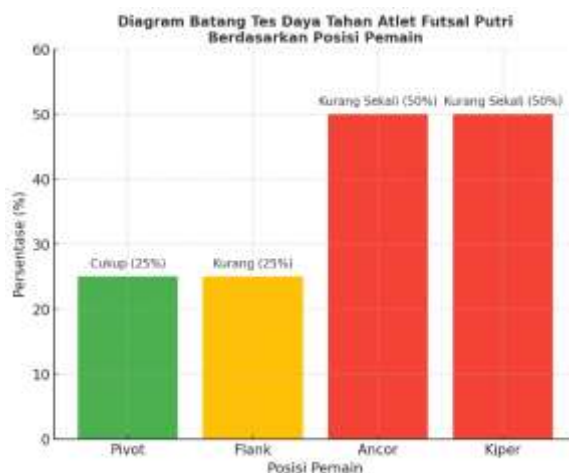
Gambar 5. Hasil tes kelincahan pemain futsal putri

Peningkatan latihan kelincahan perlu dilakukan secara lebih intensif, seperti melalui latihan agility sederhana berupa *ladder drills*, *cone drills*, dan *small-sided games* (latihan dalam kelompok kecil) yang menuntut perubahan arah gerak cepat. Latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi gerak atlet futsal putri secara optimal.

Table 6. Hasil Tes Daya Tahan (Pacer Test) atlet futsal putri

Kategori	Norma Usia 14 Tahun	Frekuensi	Persentase %
Baik Sekali	>51	0	0 %
Baik	42-50	0	0 %
Cukup	33-41	4	33,3 %
Kurang	24-32	2	16,7 %
Kurang Sekali	<23	6	50 %
Total		12	100 %

Berdasarkan data pada tabel tes daya tahan tersebut, tidak ada dalam kategori baik sekali (0%) orang pada interval > 51 . Tidak ada dalam kategori baik (0%) orang dengan interval $42 - 50$. 4 orang atlet dengan kategori cukup/1(33,3%) dengan interval $33 - 41$. 2 orang atlet dengan kategori kurang (16,7%) dengan interval $24 - 32$. Dan 6 orang atlet dengan Kategori kurang sekali (50%) dengan interval < 23 . Diatas merupakan hasil Kesimpulan data dari tes pengukuran daya tahan keseluruhan atlet futsal putri SMP Negeri 1 Tanah Grogot, selanjutnya Kesimpulan dari hasil tes pengukuran daya tahan berdasarkan posisi pemain, yang di mana pivot memiliki daya tahan cenderung lebih baik dibandingkan dengan posisi lainnya, posisi pivot menunjukkan hasil 25% dengan katagori cukup, posisi flank menunjukkan hasil 25% dengan katagori kurang, sedangkan posisi ancor dan kiper menunjukkan hasil 50% dengan katagori kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat di lihat dari diagram di bawah ini:



Gambar 6. Hasil tes daya tahan pemain futsal putri

HIIT (High Intensity Interval Training) dapat diterapkan dalam latihan futsal dengan memadukan aktivitas berintensitas tinggi dan waktu pemulihan (recovery) secara terstruktur. Dalam konteks futsal, HIIT dapat dilakukan melalui latihan interval sprint jarak pendek (misalnya 10–20 meter) dengan durasi kerja 10–20 detik, diikuti recovery aktif seperti jalan atau jogging ringan selama 20–40 detik. Pola ini diulang dalam beberapa set sesuai kemampuan atlet. Penerapan HIIT tersebut bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan, dan kemampuan pemulihan atlet saat menghadapi permainan futsal yang menuntut gerakan cepat, perubahan arah, dan intensitas tinggi secara berulang, serta tetap aman dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP.

Table 7. Hasil Rekapitulasi Rata-rata Karakteristik Tes Tingkat Kondisi Fisik atlet futsal putri

Kondisi fisik	Tes	Rata - Rata	Kategori
Kecepatan	Lari 20 meter	4,54 (detik)	Kurang Sekali
Kelincahan	Illinois Agility	20,61(detik)	Cukup
Daya Tahan	Pacer Test	26 Balikan	Kurang

Berdasarkan tabel 7, Hasil rekapitulasi rata rata karakteristik kondisi fisik, tes, rata-rata hasil perolehan, dan kategori, Adapun rinciannya sebagai berikut: kecepatan tes pengukuran (lari 20m) hasil perolehan rata-rata 4,54 detik kategori kurang sekali, kelincahan tes pengukuran (*Illinois agility test*) hasil perolehan rata-rata 20,61 detik kategori cukup, dan daya tahan tes pengukuran (*Pacer Test*) 26 balikan kategori kurang.

Pembahasan dari studi ini menunjukkan hasil bahwa tingkat kondisi fisik atlet futsal putri SMP Negeri 1 Tanah Grogot secara umum masih berada pada kategori kurang sekali hingga cukup. Berdasarkan rekapitulasi hasil tes, komponen kecepatan memiliki nilai rata-rata paling rendah dengan mayoritas atlet (75%) berada pada kategori kurang sekali, hanya sebagian kecil yang mencapai kategori cukup, dan sangat sedikit yang mampu masuk kategori baik sekali. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan sprint pendek para atlet masih rendah, padahal kecepatan termasuk salah satu unsur utama dalam permainan futsal yang berhubungan erat dengan transisi permainan dari bertahan ke menyerang maupun sebaliknya (Bangsbo, 2015). Rendahnya hasil ini diduga dipengaruhi oleh kurangnya program latihan spesifik sprint, dominasi latihan yang masih umum, serta faktor usia dan pengalaman bertanding yang terbatas. Berbeda dengan kecepatan, hasil tes kelincahan menunjukkan kondisi yang relatif lebih baik, di mana mayoritas atlet (91,7%) berada pada kategori cukup. Kelincahan berhubungan dengan kemampuan pemain untuk melakukan perubahan arah dengan cepat dan efektif.

Meski hasilnya berada pada kategori cukup, tingkat kelincahan ini belum optimal untuk memenuhi tuntutan permainan futsal yang sangat dinamis. Oleh karena itu, meskipun hasil menunjukkan kelincahan sebagai aspek yang relatif lebih menonjol dibandingkan dengan kecepatan dan daya tahan, peningkatan melalui latihan terstruktur seperti ladder drill, cone drill, serta permainan intensitas tinggi (*small sided games*) tetap diperlukan. Komponen daya tahan juga menunjukkan kelemahan yang cukup signifikan. Hasil pacer test memperlihatkan bahwa setengah dari atlet (50%) berada pada kategori kurang sekali, 16,7% pada kategori

kurang, dan hanya 33,3% yang mampu masuk kategori cukup. Rendahnya daya tahan ini sangat berimplikasi terhadap performa permainan karena futsal dimainkan selama dua kali dua puluh menit efektif dengan intensitas tinggi.

Kondisi daya tahan yang kurang memadai dapat menyebabkan kelelahan dini yang berpengaruh pada penurunan konsentrasi, kecepatan reaksi, serta efektivitas strategi tim. Jika dibandingkan dengan penelitian (Sri Muliani, 2022) yang menyatakan bahwa kondisi fisik atlet futsal putri di Barito Kuala berada pada kategori sedang, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa atlet SMP Negeri 1 Tanah Grogot masih tertinggal. Perbaikan dapat dilakukan melalui penerapan program latihan berbasis *high intensity interval training (HIIT)* yang lebih sesuai dengan karakteristik permainan futsal. Analisis lebih lanjut berdasarkan posisi pemain menunjukkan bahwa pivot cenderung memiliki kondisi fisik lebih baik dibandingkan dengan posisi lainnya, baik dalam aspek kecepatan maupun daya tahan. Hal ini sesuai dengan karakteristik peran pivot yang dituntut untuk bergerak cepat dalam menyerang, menjaga penguasaan bola, sekaligus menjadi pemutus serangan pertama lawan. Sebaliknya, posisi anchor, flank, dan kiper menunjukkan hasil yang relatif lebih rendah, terutama pada aspek kecepatan dan daya tahan. Temuan ini mendukung pentingnya penerapan pendekatan latihan berbasis posisi (*position-specific training*), agar setiap peran dalam permainan dapat menjalankan fungsi taktis secara optimal.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil studi Arifianto dan Prasetyo (2020) yang menyebutkan bahwa kondisi fisik atlet futsal putri tingkat pelajar masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Namun, penelitian ini mempertegas bahwa kelemahan paling besar terdapat pada aspek kecepatan dan daya tahan, sedangkan kelincahan relatif lebih baik. Selain itu, kebaruan dari penelitian ini adalah adanya analisis berdasarkan posisi pemain, yang masih jarang dilakukan pada level pelajar. Hal ini memberikan kontribusi penting dalam memperkaya kajian tentang profil kondisi fisik atlet futsal putri, khususnya di tingkat SMP. Secara umum, studi ini menegaskan bahwa kondisi fisik atlet futsal putri SMP Negeri 1 Tanah Grogot belum optimal. Aspek kecepatan dan daya tahan masih berada pada kategori rendah, sedangkan kelincahan relatif cukup baik. Oleh karena itu, dibutuhkan rancangan program latihan yang lebih sistematis, intensif, dan spesifik sesuai posisi pemain. Penerapan latihan kecepatan dengan sprint interval dan plyometric, latihan kelincahan dengan variasi drill, serta latihan daya tahan dengan metode HIIT sangat direkomendasikan. Evaluasi berkala juga perlu dilakukan untuk memantau perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh. Dengan demikian, peningkatan kondisi fisik diharapkan tidak hanya mendukung performa individu, tetapi juga berdampak positif pada kualitas permainan tim secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Menurut temuan kajian yang dilaksanakan terhadap atlet futsal putri SMP Negeri 1 Tanah Grogot, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik secara umum masih berada pada kategori kurang sekali hingga cukup. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa Kecepatan berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata waktu 4,54 detik, yang menandakan kemampuan sprint atlet masih rendah dan perlu ditingkatkan. Kelincahan berada pada kategori cukup dengan rata-rata 20,61 detik, menunjukkan kemampuan perubahan arah dan koordinasi tubuh para atlet cukup baik, namun belum mencapai tingkat optimal. Daya tahan berada pada kategori kurang dengan rata-rata 26 balikan, yang berarti kemampuan aerobik para atlet masih kurang dalam menopang permainan berdurasi panjang dengan intensitas tinggi. Jika ditinjau dari posisi bermain, pivot memiliki kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan posisi lainnya, seperti anchor, flank, dan kiper. Hal ini mengindikasikan adanya ketidakseimbangan kemampuan fisik antar posisi pemain. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa komponen kecepatan dan daya tahan masih menjadi aspek terlemah, sedangkan kelincahan relatif lebih baik. Kondisi tersebut mencerminkan perlunya peningkatan latihan fisik secara lebih terarah, intensif, dan sesuai dengan kebutuhan posisi masing-masing pemain.

Program latihan futsal putri tingkat SMP dapat disusun secara terstruktur dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu dan durasi sekitar 60 menit setiap sesi, yang diawali dengan pemanasan berupa jogging ringan dan peregangan dinamis, dilanjutkan latihan inti yang meliputi latihan kecepatan melalui sprint jarak pendek 10–20 meter, latihan kelincahan

seperti *ladder drills*, *cone drills*, dan *small-sided games*, serta latihan kekuatan otot tungkai menggunakan plyometric sederhana seperti lompat dua kaki dan squat ringan, kemudian dilengkapi latihan daya tahan dengan HIIT sederhana berupa sprint singkat diselingi waktu recovery aktif, dan diakhiri dengan pendinginan serta peregangan, di mana keseluruhan program disesuaikan secara bertahap dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing pemain guna meningkatkan performa secara optimal, aman, dan berkelanjutan.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan agar pelatih meningkatkan kualitas program latihan dengan menitikberatkan pada komponen kondisi fisik yang masih berada pada kategori rendah, khususnya daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. Pihak sekolah diharapkan menyediakan dukungan fasilitas dan jadwal latihan yang lebih optimal guna menunjang proses pembinaan atlet. Atlet juga dianjurkan melakukan latihan mandiri sebagai penunjang latihan rutin. Selain itu, evaluasi kondisi fisik perlu dilakukan secara berkala agar penyesuaian program latihan dapat dilakukan secara tepat. Latihan mandiri dapat digunakan sebagai pelengkap latihan rutin dengan memanfaatkan video tutorial atau aplikasi latihan fisik yang mudah diakses, sehingga atlet futsal putri tingkat SMP dapat melakukan latihan sederhana di rumah, seperti latihan kekuatan, kelincahan, dan peregangan, secara terarah, aman, dan sesuai dengan kemampuan masing-masing pemain. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menambah variabel pendukung seperti faktor gizi, kualitas tidur, dan motivasi berlatih guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan artikel ini. Apresiasi yang mendalam disampaikan kepada pihak sekolah SMPN 1 Tanah Grogot, khususnya pelatih dan atlet futsal putri, yang telah memberikan kesempatan serta membantu dalam pengumpulan data penelitian. Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing atas segala bantuan dan motivasi sehingga penulisan naskah ini dapat diselesaikan. Terima kasih juga kepada kedua orang tua saya, adik, keluarga, dan Aurea Salsabila yang telah menemani dan memberikan semangat untuk penulis serta rekan-rekan yang telah memberikan arahan, masukan, dan bantuan selama proses penelitian dan penulisan berlangsung. Segala bentuk dukungan tersebut sangat berarti dalam terselesaikannya artikel ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hakim, E. F. (2021). *Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Smp Negeri 10 Gresik Tahun 2021*.
- Amirudin, A., & Abdillah, S. (2020). *Analysis of Physical Conditions of Aerobic Endurance or VO2Max*.
- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Asikin, N., Arifin, R., Amirudin, A., & Kunci, K. (2018). *Analisis Kondisi Fisik Dominan Futsal pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA*.
- Barasakti, B. A., Faruk, M., Pd, S., & Kes, M. (n.d.). *Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal... 1 Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc Ponorogo*.
- Hendri, M., Vai, A., Aspa, A. P., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., & Riau, U. (n.d.). *Jassi Journalsport Science Indonesia Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Putri Kota Pekanbaru Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Jeki., Arifin, R., & Fauzan, L. A. (2025). Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Di SMP Negeri 2 Banjarbaru. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 10(1), 40–47. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5158>
- Lhaksana, I. H (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal: Teknik Dasar Bermain Futsal dan Strategi Bermain Futsal*, Jakarta : Raih Asa Sukses.

- Muliani, S., Erliana, M., Arifin, R., Jasmani, P., & Fkip, J. (n.d.). *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kondisi Fisik Atlet Futsal Putri Di Kabupaten Barito Kuala*.
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466
- Renggo, Y. R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi*. Media Sains Indonesia.
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *BUKU JAGO FUTSAL*. Cemerlang.
- Risfandi Setyawan. (2022). *Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar*. Haura Utama.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.