



# JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 5 No. 2 Agustus 2024

e-ISSN: 2723-584X

## LEVEL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 1 KARANGJATI KABUPATEN NGAWI

Nani Ayuningtiyas<sup>1</sup>, Moch. Yunus<sup>2</sup>, Nurrul Riyad Fadhli<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Malang, Indonesia

Email: [nanitiyas@gmail.com](mailto:nanitiyas@gmail.com)

<sup>2</sup> Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Malang, Indonesia

Email: [moch.yunus.fik@um.ac.id](mailto:moch.yunus.fik@um.ac.id)

<sup>3</sup> Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Malang, Indonesia

Email: [nurrul.riyad.fik@um.ac.id](mailto:nurrul.riyad.fik@um.ac.id)

### ABSTRACT

*The purpose aims to determine the level of physical condition of female futsal extracurricular participants at SMAN 1 Karangjati, Ngawi Regency. The method used is quantitative descriptive. The subjects of this research were 15 female futsal extracurricular participants at SMAN 1 Karangjati, Ngawi Regency. The sampling technique uses total sampling technique. The data collection process was carried out using 6 test instruments to measure each physical condition, namely: 1. Endurance test (Yo-Yo Test), 2. Abdominal muscle strength test (60 second sit-ups), 3. Speed test (Sprint 30 meters), 4. Agility test (Illinois agility run), 5. Explosive power test (Standing broad jump), 6. Flexibility test (Sit and Reach). Based on the results of physical condition tests on female futsal extracurricular participants at SMAN 1 Karangjati, Ngawi Regency, the average test results were endurance 39.82 "poor", abdominal muscle strength 25.6 "very good", speed 5.74 "very poor", agility 21.61 "enough", explosive power 156.87 "less", flexibility 17 "enough". The conclusions obtained from research on the level of physical conditions which includes endurance, abdominal muscle strength, speed, agility, explosive power and flexibility of the female futsal extracurricular participants at SMAN 1 Karangjati, Ngawi Regency show "Enough" results as indicated by obtaining a percentage of 56% based on the norms set applies.*

**Keywords:** physical condition, futsal, extracurricular

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui level kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi. Metode yang di gunakan adalah deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi berjumlah 15 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan 6 instrument tes untuk mengukur masing-masing kondisi fisik, yaitu : 1. Tes daya tahan (Yo-Yo Test), 2. Tes kekuatan otot perut (Sit-up 60 detik), 3. Tes kecepatan (Sprint 30 meter), 4. Tes kelincahan (Illinois agility run), 5. Tes daya ledak (Standing broad jump), 6. Tes Kelentukan (Sit and Reach). Berdasarkan hasil tes kondisi fisik pada peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi menunjukkan hasil tes rata-rata daya tahan 39,82 "kurang", kekuatan otot perut 25,6 "baik sekali", kecepatan 5,74 "kurang sekali",*

kelincahan 21,61 “cukup”, daya ledak 156,87 “kurang”, kelentukan 17 “cukup”. Kesimpulan yang didapat dari penelitian level kondisi fisik yang mencakup daya tahan, kekuatan otot perut, kecepatan, kelincahan, daya ledak dan kelentukan peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi menunjukkan hasil “Cukup” yang ditunjukkan dengan memperoleh persentase 56% berdasarkan norma yang berlaku.

**Kata Kunci:** kondisi fisik, futsal, ekstrakurikuler

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sekarang ini banyak digemari oleh masyarakat. Permainan olahraga ini mudah dimainkan oleh siapa saja, permainan ini bisa dilakukan di dalam dan di luar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan tidak terlalu besar. Permainan futsal sejauh ini sangatlah berkembang dengan pesat dengan banyaknya turnamen antar pelajar dan antar klub futsal. Futsal merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan remaja saat ini (Moore *et al.*, 2014). Futsal dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim terdiri dari 5 orang) yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Meskipun tidak ada aturan offside di permainan futsal, namun para pemain dituntut untuk selalu bergerak dan hanya penjaga gawang yang dibatasi pergerakannya sesuai intruksi pelatih (Göral, 2018). Menurut Hawindri (2016), dalam olahraga futsal terdapat 5 teknik dasar yang perlu dikuasai. Teknik-teknik dasar tersebut meliputi teknik dasar *passing*, teknik dasar *control*, teknik dasar *chipping*, teknik dasar *dribbling*, dan teknik dasar *shooting*.

Teknik dasar pada permainan futsal berperan sebagai munculnya kemampuan kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan futsal, sebagian besar waktu dalam pertandingan futsal dihabiskan untuk berlari, sehingga daya tahan dan kecepatan sangat dibutuhkan untuk berlari selama pertandingan berlangsung. *Dribbling* adalah kemampuan yang sangat dibutuhkan para pemain futsal untuk melewati lawan dan untuk menembus pertahanan lawan, oleh karena itu kelincahan, kelentukan, dan kekuatan otot perut sangat dibutuhkan untuk melewati lawan. *Passing* dan *shooting*, *passing* adalah kemampuan untuk mengalirkan bola ke rekannya dalam tim dan *shooting* merupakan kemampuan menembak

bola yang sangat cepat dan keras ke arah gawang lawan, dari kedua teknik tersebut memerlukan kekuatan dan daya ledak otot tungkai untuk melakukan teknik tersebut. *Control* dan *chipping*, *control* merupakan kemampuan menghentikan bola dan menguasai bola dan *chipping* adalah kemampuan mengumpan lambung untuk melewati lawan, dari kedua teknik dasar tersebut membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk melakukan teknik tersebut.

Faktor yang mempengaruhi prestasi menurut (Nata *et al.*, 2023) dibagi menjadi dua bagian, yakni faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam melibatkan kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Sementara, faktor dari luar berkaitan dengan atlet dan sarana prasarana olahraga. Kondisi fisik memiliki peranan yang sangat krusial dalam meraih keberhasilan bagi seorang atlet. Semua pemain yang berasal dari seluruh cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang terbaik untuk mencapai keberhasilan pada pertandingan baik dari segi taktik, teknik, dan mental. Dari pernyataan berikut dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik merupakan syarat utama yang wajib dipenuhi pada semua cabang olahraga, khususnya dalam cabang olahraga futsal untuk mendapatkan prestasi (Al Haqiqi *et al.*, 2022). Kondisi fisik mempunyai beberapa komponen yang meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, reaksi, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi (Barasakti & Faruk, 2019). Semua komponen tersebut harus saling berkaitan untuk menciptakan tingkat kondisi fisik yang optimal. Apabila salah satu komponen kondisi fisik tidak cukup bagus, maka pemain tidak mampu untuk menguasai teknik dan taktik, serta akan mengalami penurunan konsentrasi. Daya tahan, kekuatan dan kecepatan merupakan komponen utama dan dominan

dalam kondisi fisik pada olahraga futsal (Amiq, 2014).

SMAN 1 Karangjati merupakan salah satu SMA yang terletak di Kabupaten Ngawi yang telah memiliki akreditasi A. SMAN 1 Karangjati berada di Jl. Raya Caruban-Ngawi Km.16, Sidokerto, Kecamatan Karangjati, Kabupaten Ngawi. SMAN 1 Karangjati memiliki 9 Ruang kelas di tiap tingkatan. Terdapat banyak ekstrakurikuler di SMAN 1 Karangjati, salah satunya adalah olahraga futsal. Kemampuan fisik yang optimal ialah faktor penentu yang signifikan dalam permainan dan keberhasilan futsal. Maka dari itu, setiap peserta wajib memiliki kondisi fisik yang baik untuk meraih performa terbaik dalam permainan. Pada ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati belum pernah melakukan evaluasi mengenai kondisi fisik pada setiap pemainnya. Berdasarkan uraian yang dijelaskan, maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian agar hasil penelitian ini dapat menunjukkan sejauh mana kemampuan kondisi fisik pemain futsal di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui level kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati, yang mencakup unsur daya tahan, kekuatan otot perut, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan. Mengingat pentingnya data kondisi fisik dari setiap atlet secara individu, dengan diketahuinya level kondisi fisik maka bisa digunakan sebagai acuan untuk menentukan penyusunan rancangan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bermain setiap alet secara efektif dan efisien. Setelah mempertimbangkan latar belakang dan informasi sebelumnya, penulis tertarik untuk mengetahui Level Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Di SMA Negeri 1 Karangjati Kabupaten Ngawi. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Kharisma & Faruk, 2022) dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung” meneliti tentang kondisi fisik Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung yang menggunakan beberapa instrument penelitian untuk mengukur berbagai komponen fisik seperti kelentukan memakai instrument *Sit and*

*Reach*, daya ledak otot tungkai memakai instrument *Standing Broad Jump*, daya tahan memakai instrument *MFT*, kecepatan memakai instrument *Sprint* 30 meter, dan kelincahan memakai instrument Lari Bolak-Balik 10 meter. Jadi pada dasarnya, penulis ini memiliki kebaruan penelitian dengan penelitian sebelumnya, yaitu dengan memperbarui tes daya tahan memakai instrument *Yo-Yo Test*, menambahkan tes kekuatan otot perut memakai instrument tes *Sit-Up* 60 detik, memperbarui tes kelincahan dengan memakai instrument *Illinois Agility Run*, periode tahun penelitian yang berbeda, serta jumlah sampel dan objek penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat mengetahui level kondisi fisik yang terdapat pada Tim Futsal Putri di SMAN 1 Karangjati serta dapat menjadi bahan evaluasi dalam rangka peningkatan prestasi yang lebih baik.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini memakai rancangan penelitian deskriptif kuantitatif tujuannya untuk memberikan uraian secara sistematis mengenai level kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April yang bertempat di lapangan futsal SMAN 1 Karangjati dengan populasi sampel sebanyak 15 peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati dan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yang berarti seluruh peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati yang terdiri dari 15 pemain ialah responden dalam studi ini. Terkait pengumpulan data, peneliti memakai instrument yaitu tes untuk mengetahui dan mengukur tingkatan kondisi fisik dari peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati. Tes yang dilakukan terdiri dari 6 jenis tes sesuai dengan banyaknya kondisi fisik yang dikaji. Keseluruhan tes tersebut yakni *Yo-Yo Test* untuk mengetahui tingkat daya tahan, *Sit-Up* 60 detik mengetahui tingkat kekuatan otot perut, *Sprint* 30 meter untuk mengetahui tingkat kecepatan, *Illinois agility run* mengetahui tingkat kelincahan, *Standing broad jump* untuk mengetahui tingkat daya ledak, *Sit*

*and Reach* untuk mengetahui tingkat kelentukan. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif berupa

persentase. Kemudian, dilakukan pengolahan data guna menjawab rumusan masalah dan mengambil kesimpulan.

## HASIL PENELITIAN

Studi ini menjelaskan terkait tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi yang meliputi enam komponen kondisi fisik yaitu daya tahan, kekuatan otot perut, kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan. Data yang dipaparkan adalah hasil dari tes dan pengukuran pada setiap variabel yang diperlukan, antara lain : *Yo-Yo Test* untuk mengetahui tingkat daya tahan, *Sit-Up 60* detik mengetahui tingkat kekuatan otot perut, *Sprint 30* meter untuk mengetahui tingkat kecepatan, *Illinois agility run* mengetahui tingkat kelincahan, *Standing broad jump* untuk mengetahui tingkat daya ledak, *Sit and Reach* untuk mengetahui tingkat kelentukan dari peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi.

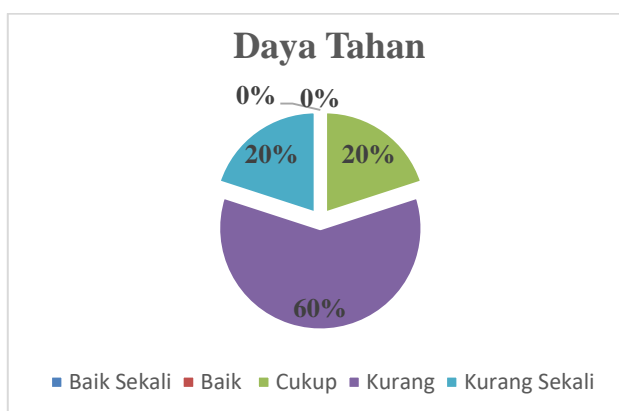
Setelah mengumpulkan data dari pengukuran yang dilakukan, kemudian data-data tersebut akan dicatat dan nantinya akan diolah dan dianalisis. Hasil analisis ini akan disajikan dalam bentuk diagram, tabel, dan penjelasan yang terperinci. Berikut ini merupakan hasil analisis data dari tes daya tahan, kekuatan otot perut, kecepatan, kelincahan, daya ledak, dan kelentukan.

**Tabel 1.** Deskripsi Data Penelitian

<i>Variabel</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Kategori</i>
Daya Tahan	38,08	42,45	39,82	Kurang
Kekuatan Otot Perut	16	34	25,6	Baik Sekali
Kecepatan	4,53	7,54	5,74	Kurang Sekali
Kelincahan	20,15	24,82	21,61	Cukup
Daya Ledak	138	182	156,87	Kurang
Kelentukan	10	25	17	Cukup

Dari data tabel diatas menunjukkan hasil tes kemampuan fisik pada peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi, pada tes daya tahan mendapatkan hasil rata-rata 39,82 berdasarkan norma yang ada termasuk kedalam kategori kurang, pada tes kekuatan otot perut mendapatkan hasil rata-rata 25,6 berdasarkan norma yang ada termasuk kedalam kategori baik sekali, pada tes kecepatan mendapatkan hasil rata-rata 5,74 berdasarkan norma yang ada termasuk kedalam kategori kurang sekali, pada tes kelincahan mendapatkan hasil rata-rata 21,61 berdasarkan norma yang ada termasuk kedalam kategori cukup, pada tes daya ledak mendapatkan hasil rata-rata 156,87 berdasarkan norma yang ada termasuk kedalam kategori kurang, pada tes kelentukan mendapatkan hasil rata-rata 17 berdasarkan norma yang ada termasuk kedalam kategori cukup.

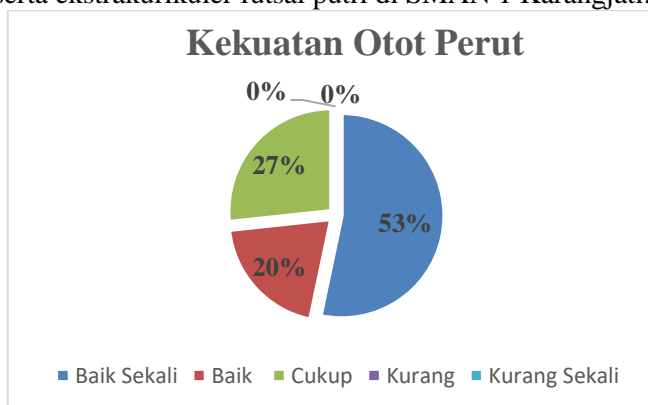
Di bawah ini ialah hasil dari tes daya tahan memakai instrument tes *Yo-Yo Test* yang dilakukan oleh 15 peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati.



**Gambar 1.** Diagram Tes Daya Tahan

Berdasarkan gambar diagram diatas menunjukkan hasil tes daya tahan dari persentase paling tinggi yaitu 60% atau dengan frekuensi terbanyak yaitu 9 orang dan termasuk kedalam kategori kurang.

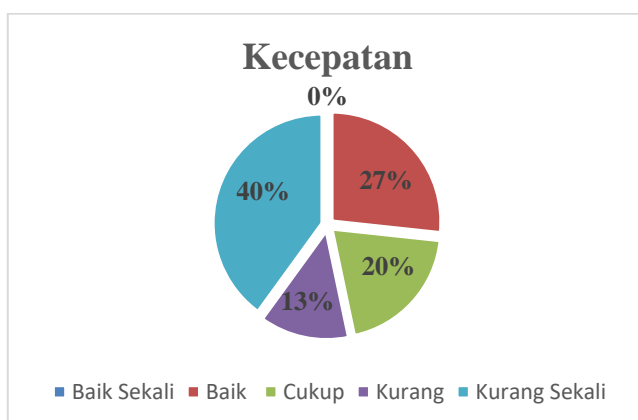
Dibawah ini adalah hasil dari tes kekuatan otot perut memakai instrument tes *Sit-up* 60 detik yang dilakukan oleh 15 peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati.



**Gambar 2.** Diagram Tes Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan gambar diagram diatas menunjukkan hasil tes kekuatan otot perut dari persentase paling tinggi yaitu 53% atau dengan frekuensi terbanyak yaitu 8 orang dan termasuk kedalam kategori baik sekali.

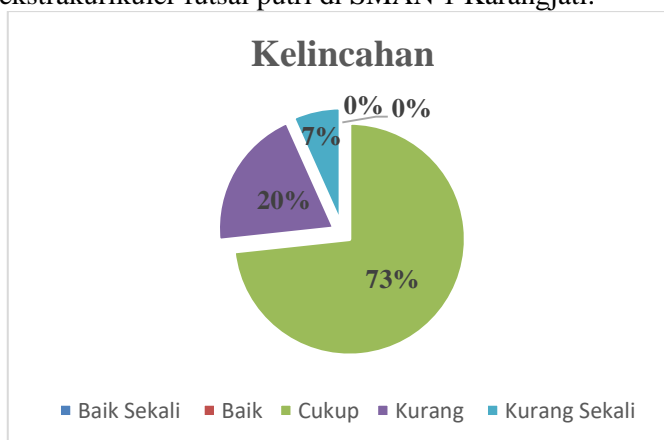
Dibawah ini adalah hasil tes kecepatan memakai instrument tes *Sprint* 30 meter yang dilakukan oleh 15 peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati.



**Gambar 3.** Diagram Tes Kecepatan

Berdasarkan gambar diagram diatas menunjukkan hasil tes kecepatan dari persentase paling tinggi yaitu 40% atau dengan frekuensi terbanyak yaitu 6 orang dan termasuk kedalam kategori kurang sekali.

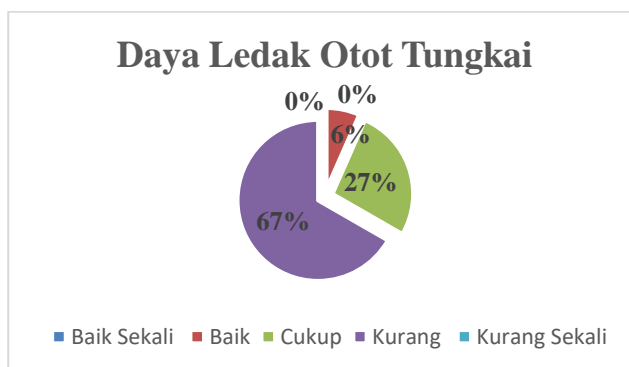
Dibawah ini adalah hasil dari tes kelincahan memakai instrument tes *Illinois agility run* yang dilakukan oleh 15 peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati.



**Gambar 4.** Diagram Tes Kelincahan

Berdasarkan gambar diagram diatas menunjukkan hasil tes kelincahan dari persentase paling tinggi yaitu 73% atau dengan frekuensi terbanyak yaitu 11 orang dan termasuk kedalam kategori cukup.

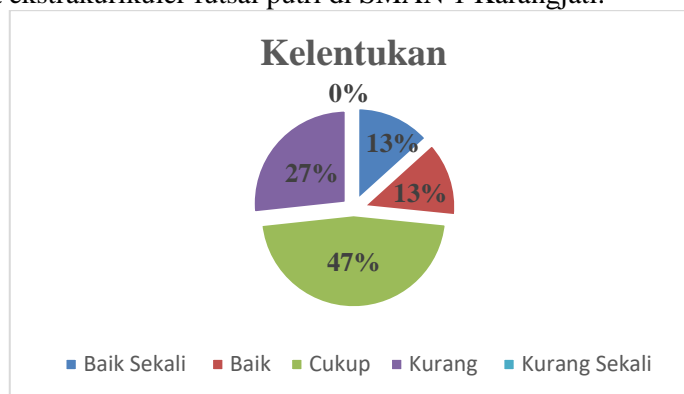
Dibawah ini adalah hasil dari tes daya ledak memakai instrument tes *Standing broad jump* yang dilakukan oleh 15 peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati.



**Gambar 5.** Diagram Tes Daya Ledak

Berdasarkan gambar diagram diatas menunjukkan hasil tes daya ledak dari persentase paling tinggi yaitu 67% atau dengan frekuensi terbanyak yaitu 10 orang dan termasuk kedalam kategori kurang.

Di bawah ini adalah hasil dari tes kelentukan menggunakan instrument tes *Sit and Reach* yang dilakukan oleh 15 peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati.



**Gambar 6.** Diagram Tes Kelentukan

Berdasarkan gambar diagram diatas menunjukkan hasil tes kelentukan dari persentase paling tinggi yaitu 47% atau dengan frekuensi terbanyak yaitu 7 orang dan termasuk kedalam kategori cukup.

Hasil tes daya tahan, kekuatan otot perut, kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan yang sudah menggunakan setiap instrument tes yang dilaksanakan oleh peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati sejumlah 15 orang, bisa dilihat dibawah ini:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Hasil Keseluruhan

Variabel	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Daya Tahan	0	0	3	9	3
Kekuatan Otot Perut	8	3	4	0	0
Kecepatan	0	4	3	2	6
Kelincahan	0	0	11	3	1
Daya Ledak	0	1	4	10	0
Kelentukan	2	2	7	4	0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>10</b>

**Tabel 3.** Hasil Keseluruhan Kondisi Fisik

Variabel	Baik Sekali (5)	Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (2)	Kurang Sekali (1)	Total
Daya Tahan	0	0	9	18	3	30
Kekuatan Otot Perut	40	12	12	0	0	64
Kecepatan	0	16	9	4	6	35
Kelincahan	0	0	33	6	1	40
Daya Ledak	0	4	12	20	0	36
Kelentukan	10	8	21	8	0	47
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>96</b>	<b>56</b>	<b>10</b>	<b>252</b>

Total score : 252

Skor maksimal : 450

$$P = \frac{\text{total score}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\% \quad P = \frac{252}{450} \times 100\% = 56\%$$

Hasil tes tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan level kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati tergolong cukup, hal tersebut dibuktikan dengan persentase yang diperoleh yaitu 56% dan berdasarkan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kedalam kategori Cukup. Dari banyaknya peserta tes dikategorikan dalam peringkat “Cukup” dari rerata seluruh tes yang sudah dilakukan yaitu *Yo-Yo Test* untuk mengetahui tingkat daya tahan, *Sit-Up 60* detik untuk mengetahui tingkat kekuatan otot perut, *Sprint 30* meter untuk mengetahui tingkat kecepatan, *Illinois agility run* untuk mengetahui tingkat kelincahan, *Standing broad jump* untuk mengukur daya ledak, *Sit and Reach* untuk mengukur kelentukan dari peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi.

## PEMBAHASAN

Faktor yang sangat penting dalam mencapai keberhasilan dalam olahraga, selain menguasai teknik, taktik, dan mental juga melibatkan kondisi fisik. Tingkat kepentingan dan dampaknya terhadap pencapaian prestasi olahraga berbeda-beda tergantung pada karakteristik masing-masing cabang. Beberapa cabang mengharuskan kondisi fisik yang optimal. Namun, dalam olahraga futsal prestasi lebih ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Supriady, 2021). Untuk itu, agar menjadi atlet futsal yang berkualitas, atlet perlu memiliki kondisi fisik yang kuat sebagai dasar utama.

Pada komponen daya tahan menggunakan instrument tes *Yo-Yo Test* yang didapatkan dari 15 peserta futsal putri SMAN 1 Karangjati, 0 peserta memperoleh kategori

baik sekali dengan persentase 0%, 0 peserta memperoleh kategori baik dengan persentase 0%, 3 peserta memperoleh kategori cukup dengan persentase 20%, 9 peserta memperoleh kategori kurang dengan persentase 60%, dan 3 peserta memperoleh kategori kurang sekali dengan persentase 20%. Dari hasil keseluruhan diperoleh hasil rata-rata 39,82 ml/kg/min dengan persentase 60% berdasarkan norma yang ada dapat dikategorikan kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati termasuk kedalam kategori kurang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mulyasari (2018) pada atlet tim nasional futsal putri Indonesia SEA Games 2017 menunjukkan bahwa komponen daya tahan termasuk ke dalam kategori “sedang” memperoleh nilai rata-rata 41,46 ml/kg/min. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Karimi *et al.*,



(2015) di Iran, diperoleh hasil rata-rata 52,77 ml/kg/min. Terdapat perbedaan yang cukup signifikan dari hasil tes tersebut. Oleh karena itu, disarankan bagi para atlet untuk meningkatkan daya tahan mereka supaya bisa bermain tanpa merasa lelah. Beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya daya tahan pada pemain antara lain pemain yang baru bergabung dalam cabang olahraga futsal dan kurangnya latihan sendiri dirumah baik untuk fisik atau teknik. Selain itu, kurangnya variasi dalam latihan fisik juga dapat menyebabkan pemain menjadi cepat bosan. Frekuensi latihan yang baik adalah 3-5 hari per minggu untuk meningkatkan kebugaran agar lebih baik (Budiwanto, 2012). Sambora & Ismalasari, (2021) menyatakan bahwa komponen daya tahan sangat berpengaruh terhadap permainan futsal. Sehingga, para pelatih harus memberikan perhatian khusus pada komponen fisik ini agar para pemain mampu melakukan berbagai keterampilan teknik dan taktik futsal dengan mudah tanpa mengalami kelelah yang berlebihan. Daya tahan yang optimal juga dibutuhkan untuk mempertahankan mental pemain dan menjaga kondisi mereka tetap bagus. Untuk meningkatkan daya tahan pemain, berbagai latihan seperti *small sided games*, *continuous run*, *fartlek*, dan *interval training* dapat digunakan untuk memperbaiki daya tahan (Widodo, 2020).

Pada komponen kekuatan otot perut memakai instrument tes *sit-up* 60 detik yang didapatkan dari 15 peserta futsal putri SMAN 1 Karangjati, 8 peserta memperoleh kategori baik sekali dengan persentase 53%, 3 peserta memperoleh kategori baik dengan persentase 20%, 4 peserta memperoleh kategori cukup dengan persentase 27%, 0 peserta memperoleh kategori kurang dengan persentase 0%, dan 0 peserta memperoleh kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Dari hasil keseluruhan diperoleh hasil rata-rata 25,6 kali dengan persentase 53% berdasarkan norma yang ada dapat dikategorikan kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati termasuk kedalam kategori baik sekali. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Thohari (2021) pada atlet futsal Female Bojonegoro menunjukkan hasil rata-rata sebesar 29,7 kali dan masuk ke dalam kategori

“sempurna”. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Busara *et al.*, (2015) di Bangkok memperoleh hasil rata-rata 34,19 kali. Melalui latihan *sit up* pemain dilatih untuk memperkuat otot perut. Otot perut berperan sebagai pegas tubuh ketika pemain melakukan gerakan ayunan kepala kedepan. Oleh karena itu, semakin kuat otot perut maka lecutan *heading* akan semakin baik atau jauh (Adi *et al.*, 2014).

Pada komponen kecepatan menggunakan instrument tes *sprint* 30 meter yang didapatkan dari 15 peserta futsal putri SMAN 1 Karangjati, 0 peserta memperoleh kategori baik sekali dengan persentase 0%, 4 peserta memperoleh kategori baik dengan persentase 27%, 3 peserta memperoleh kategori cukup dengan persentase 20%, 2 peserta memperoleh kategori kurang dengan persentase 13%, dan 6 peserta memperoleh kategori kurang sekali dengan persentase 40%. Dari hasil keseluruhan diperoleh hasil rata-rata 5,74 detik dengan persentase 40% berdasarkan norma yang ada dapat dikategorikan kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati termasuk kedalam kategori kurang sekali. Penelitian serupa oleh Thohari (2021) pada atlet futsal Female Bojonegoro menunjukkan rata-rata 4,12 detik dan masuk dalam kategori “sedang”. Selain itu, penelitian serupa juga dilakukan oleh Kharisma & Faruk (2022) pada Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung dengan rata-rata 5,30 detik dan termasuk dalam kategori “sedang”. Pada Tim Futsal Jomblo FC Ponorogo menunjukkan rata-rata 4,69 detik dan masuk dalam kategori “sedang”. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Başkaya *et al.*, (2018) di Turki pada pemain futsal putri Turki memperoleh hasil 4,31 detik. Tingkat kecepatan pemain yang belum mencapai tingkat yang baik dipengaruhi oleh postur tubuh pemain yang kurang sehingga memiliki panjang langkah yang minim. Selain itu, faktor koordinasi gerakan lari juga masih perlu ditingkatkan. Dalam permainan futsal, kecepatan sangat penting karena kemampuan bergerak cepat dalam berpindah posisi menjadi kunci bagi para pemain, yang artinya pemain harus memiliki tingkat kecepatan yang bagus (Kharisma & Faruk, 2022). Subarjah (2013)

menyatakan bahwa kecepatan mengacu pada kontraksi otot yang menghasilkan gerakan cepat. Kecepatan memiliki peran penting bagi pemain futsal, terutama dalam melakukan umpan dekat, umpan jauh, maupun umpan terobosan. Untuk memperbaiki komponen kecepatan pemain bisa melakukan latihan *sprint* kontinu, *cone drill*, dan latihan SAQ.

Pada komponen kelincahan menggunakan instrument tes *Illinois agility run* yang didapatkan dari 15 peserta futsal putri SMAN 1 Karangjati, 0 peserta memperoleh kategori baik sekali dengan persentase 0%, 0 peserta memperoleh kategori baik dengan persentase 0%, 11 peserta memperoleh kategori cukup dengan persentase 73%, 3 peserta memperoleh kategori kurang dengan persentase 20%, 1 peserta memperoleh kategori kurang sekali dengan persentase 7%. Dari hasil keseluruhan diperoleh hasil rata-rata 21,61 detik dengan persentase 73% berdasarkan norma yang ada dapat dikategorikan kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati termasuk kedalam kategori cukup. Penelitian serupa oleh Thohari (2021) pada atlet futsal *Female* Bojonegoro memperoleh rata-rata 19,7 detik dan termasuk dalam kategori “sedang”. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Başkaya et al., (2018) di Turki pada pemain futsal putri Turki memperoleh hasil 17,23 detik. Tim ini memiliki kelincahan yang cukup karena frekuensi latihan *zigzag run* lebih banyak digunakan daripada latihan *shuttle run* untuk meningkatkan komponen kelincahan. Dalam penelitiannya, Imron & Wismanadi, (2022) menyimpulkan bahwa meningkatkan kelincahan melalui latihan *shuttle run* lebih efektif daripada latihan *zigzag run*. Dengan demikian, jika tim ini memakai latihan *shuttle run* dengan lebih sering, kemungkinan besar pemainnya akan memiliki kelincahan yang lebih baik. Pemain futsal harus lebih banyak melakukan putaran atau rotasi dengan menggunakan bola dan tanpa bola. Maka dari itu, para pemain harus memiliki ketepatan gerakan dan meningkatkan kecepatan untuk menguasai atau merebut bola, serta memiliki kemampuan *sprint* dan keterampilan pengambilan keputusan yang cepat. Karena itu, kelincahan menjadi sangat penting dalam olahraga futsal untuk dapat

menerima, bergerak, dan menghasilkan gol. Untuk meningkatkan komponen kelincahan, pemain bisa berlatih memakai latihan *movement cone drill*, *shuttle run*, dan *circuit training* (Kharisma & Faruk, 2022).

Pada komponen daya ledak menggunakan instrument tes *standing broad jump* yang didapatkan dari 15 peserta futsal putri SMAN 1 Karangjati, 0 peserta memperoleh kategori baik sekali dengan persentase 0%, 1 peserta memperoleh kategori baik dengan persentase 6%, 4 peserta memperoleh kategori cukup dengan persentase 27%, 10 peserta memperoleh kategori kurang dengan persentase 67%, dan 0 peserta memperoleh kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Dari hasil keseluruhan diperoleh hasil rata-rata 156,87 cm dengan persentase 67% berdasarkan norma yang ada dapat dikategorikan kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati termasuk kedalam kategori kurang. Penelitian serupa oleh Kharisma & Faruk (2022) pada Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung dengan hasil rata-rata 177,83 cm dan termasuk dalam kategori “sedang”. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Busara et al., (2015) pada level Eropa diperoleh hasil rata-rata 238,89 cm. Semua pemain harus mempunyai kemampuan daya ledak otot tungkai yang optimal. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan gerakan yang cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga yang maksimal. Dengan adanya daya ledak yang baik, pemain dapat bersaing dengan lawan dalam merebut bola. Disamping itu, memiliki daya ledak yang baik dapat menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat, sehingga kemampuan menciptakan gol lebih tinggi (Barasakti & Faruk, 2019).

Pada komponen kelentukan menggunakan instrument tes *sit and reach* yang didapatkan dari 15 peserta futsal putri SMAN 1 Karangjati, 2 peserta memperoleh kategori baik sekali dengan persentase 13%, 2 peserta memperoleh kategori baik dengan persentase 13%, 7 peserta memperoleh kategori cukup dengan persentase 47%, 4 peserta memperoleh kategori kurang dengan persentase 27%, dan 0 peserta memperoleh kategori kurang sekali dengan persentase 0%.

Dari hasil keseluruhan diperoleh hasil rata-rata 17 cm dengan persentase 47% berdasarkan norma yang ada dapat dikategorikan kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati termasuk kedalam kategori cukup. Penelitian serupa oleh Kharisma & Faruk (2022) pada Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung dengan hasil rata-rata 18,67 cm dan termasuk dalam kategori “baik”. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Karimi *et al.*, (2015) di Iran memperoleh hasil rata-rata 37 cm. Secara keseluruhan, kelentukan dapat dijelaskan sebagai kemampuan untuk menggerakkan tubuh dengan luas tanpa menyebabkan cedera otot atau persendian yang tegang. Dengan kata lain, kelentukan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan jangkauan pergerakan terluas pada sendi tertentu (Suharti, 2016). Dalam futsal kelentukan berguna untuk melakukan *heading*. Jika seorang atlet memiliki tingkat fleksibilitas yang terbaik maka atlet akan mudah melakukan *heading* baik saat berdiri maupun melompat. Terdapat berbagai metode yang dapat digunakan untuk melatih fleksibilitas, dan pelatihan ini dapat diintegrasikan secara menyenangkan melalui permainan agar atlet merasa gembira dalam prosesnya (Pratama & Umar, 2020). Berdasarkan hasil keseluruhan dari nilai rata-rata tes yang mencakup tingkat daya tahan, kekuatan otot perut, kecepatan, kelincahan, daya ledak dan kelentukan dari peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi secara keseluruhan dapat disimpulkan dalam kategori cukup. Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati harus diperbaiki melalui program pelatihan yang terjadwal dan terprogram. Pelatih memiliki kemampuan untuk merancang program latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain. Disamping itu, tugas para pemain sangat penting dalam menjaga disiplin dan konsistensi dalam mengikuti program latihan yang sudah disusun untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seorang pemain dalam kondisi prima akan dengan mudah mengikuti kegiatan latihan untuk mengembangkan kemampuan teknik, taktik dan meningkatkan mental.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi yang dilakukan di lapangan futsal SMAN 1 Karangjati diperoleh tes daya tahan dengan hasil kategori kurang, tes kekuatan otot perut dengan hasil kategori baik sekali, tes kecepatan dengan hasil kategori kurang sekali, tes kelincahan dengan hasil kategori cukup, tes daya ledak dengan hasil kategori kurang, tes kelentukan dengan hasil kategori cukup. Secara keseluruhan level kondisi fisik dari peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi yang menggunakan 6 jenis instrument tes dalam penelitian ini yaitu tes *yo-yo test* untuk mengukur daya tahan, *sit-up 60* detik untuk mengukur kekuatan otot perut, *sprint 30* meter untuk mengukur kecepatan, *illinois agility run* untuk mengukur kelincahan, *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak, *sit and reach* untuk mengukur kelentukan termasuk kedalam kategori Cukup berdasarkan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Maka dapat disimpulkan bahwa program latihan yang telah diberikan oleh pelatih saat latihan kurang efektif untuk meningkatkan serta menjaga kestabilan kondisi fisik dari peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati Kabupaten Ngawi.

## SARAN

Dalam penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menambah jumlah responden atau sampel serta dapat menambah instrument tes agar mencetuskan kebaharuan yang terkini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih dilimpahkan kepada Allah SWT yang dapat memberikan penulis kelancaran dalam melakukan penelitian serta orang tua, dosen, bapak/ibu akademik Fakultas Ilmu keolahragaan, guru dan peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMAN 1 Karangjati.

## DAFTAR PUSTAKA

Adi, R., Wahyono, B., Adi, R., & Wahyono, B. (2014). *Pengaruh Latihan Sit Up , Back*

- Up, dan Flexibility Terhadap Peningkatan Jauhnya Heading Pada Siswa SSB KKK KU 13-15 Tahun.* 1–10.
- Al Haqiqi, I., Yunus, M., & Widiawati, P. (2022). Survei Kondisi Fisik Dominan Atlet Futsal Kabupaten Lamongan Usia 15-18 Tahun. *Sport Science and Health*, 4(4), 331–337.
- Amiq, F. (2014). *Futsal (sejarah, teknik dasar, persiapan fisik, strategi, dan peraturan permainan)*.
- Anita, Marani, I. N., & Yusmawati. (2021). The Effect of Body Mass Index, Balance and Explosion On Shooting In Futsal. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(02), 102–114.
- Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Başkaya, G., Ünveren, A., & Karavelioğlu, M. B. (2018). Comparison of Some Physiological and Motoric Characteristics of Female Soccer and Futsal Players. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt*, 12(1), 12–20.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*.
- Busara, J., Chentanez, T., Pintong, M., & Widjaja, W. (2015). The Effects Of The 11+ Training Programme On Core Stability Performance In Adolescent In Adolescent Futsal Players. *Journal of Sports Science and Technology*, 15(16.1.2015), 57–65.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- Göral, K. (2018). Analysis of Serbia UEFA Futsal Euro 2016 Competitions in Terms of Some Variables. *Journal of Education and Training Studies*, 6(10), 1. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i10.3343>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11–15.
- Halim, S. R., & Indriarsa, N. (2013). Minat Siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Minat Siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal*, 01(1), 260–264.
- Hanafi, I., & Hartati, S. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 28 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(01), 189–194.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117.
- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Sport Science and Health*, 11(4), 284–290.
- Imron, M., & Wismanadi, H. (2022). Perbedaan Efektivitas Latihan Lari Zig-Zag Dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 137–144.
- Karimi, S., Hojjati, Z., & Shamsi, A. (2015). Comparison the Anthropometric and Physical Fitness Characteristics of Rasht City Semiprofessional Soccer and Futsal

- Players. *European Journal of Physical Education and Sport*, 9(3), 146–150.
- Kharisma, C., & Faruk, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 96–102.
- Mackenzie, B., & Pye, J. (2005). *Performance Evaluation Tests*.
- Marom, M. H., & Drs. Fatkur Rohman K., M. P. (2014). Kondisi Psikologis Pemain Futsal Yang Pernah Mengalami Cedera Dalam Kejuaraan Futsal Se-Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02(3), 103–110.
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113.
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A Systematic Review of Futsal Literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108–116. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-8>
- Mulyasari, R. (2018). Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Futsal Putri Indonesia. *Skripsi*, 1–112.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119.
- Nata, A. D., Yeni, O. H., & Sanusi, R. (2023). Pengukuran Daya tahan Aerobik (Vo2Max) Atlet Futsal Kabupaten Karimun Measurement of Aerobic Endurance (Vo2Max) Futsal Athletes Karimun District. 27–31.
- Nurhadiyan, T., & Arisona, E. (2017). *Perancangan Aplikasi Strategi Formasi Futsal Berbasis Android*. 4(2).
- Pamungkas, H., Nidomuddin, M., & Hadi, A. P. (2019). *Tes & Pengukuran Untuk Insan Olahraga*.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Prasetya, N. F., Sugiyanto, S., & Purnama, S. K. (2021). A Model of Technique Training for Passing and Shooting based on Biomechanics Studies in Futsal for High School/ Vocational high School Students. *International Journal Of Language, Literature And Culture*, 1(1), 7–10.
- Pratama, & Umar. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564.
- Prima. (n.d.). *Standard Operational Procedure Tes Fisik Atlet*.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1.
- Sambora, G. R., & Ismalasari, R. (2021). Pengaruh Daya tahan (VO2Max) Terhadap Permainan Futsal Pemain Blitar Poetra Futsal Club Di Kabupaten Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 68–72.
- Saputra, S. Y., & Widiastuti. (2015). *Development Of The Passing Controlling Exercise Model In Futsal For Junior High School Students*. 1(1), 21–31.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Sepriadi, Arsil, & Mulia, A. D. (2018).

- Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan daya tahan aerobik pemain futsal. *Jurnal Penjakora*, 5(2), 121–127.
- Setiawan, A., Sulaiman, I., Setiawan, I., & Antoni, R. (2021). *Futsal Dribbling Training Model With Tools For Junior High School*. 12(01), 31–41.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Suharti. (2016). Perkembangan Gerak : Kelentukan (Flexybility). In *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Mataram. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan "GELORA,"* 3(2), 519–525.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(02), 141–151.
- Supryanto, T., Suwarni, & Perdima, F. E. (2022). *Tingkat Keterampilan Ketepatan Shoting Dalam Permainan Futsal Pada Ekstrakulikuler Di SMK Negeri 1 Seluma*. 3(1), 6–11.
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal: Dilengkapi Teknik Dan Strategi Bermain. DAR! Mizan*.
- Thohari, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Club Futsal Female Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 82–88.
- Utomo, E. B. (2017). *Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal*. 07(3), 74–80.
- Wahyu, A. I., & Susanto, I. H. (2022). Gambaran Kondisi Fisik Tim Futsal Putra Pra PORPROV Kabupaten Sumenep Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 43–52.
- Widodo, A. (2020). Model Latihan Peningkatan Kondisi Fisik Pada Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4), 199–200.
- Windiartha, A., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2017). The Developpment of Media Based on Adobe Flash Player in Training Basic Technique of Futsal. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 4(2), 47–52.