



## **Analisis Kebugaran Fisik Pemain Futsal Zaha Pare Kabupaten Kediri: Persiapan untuk Kompetisi**

**Maulana Aditiawan<sup>1\*</sup>, Setyo Harmono<sup>2</sup>, Budiman Agung Pratama<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri

<sup>2</sup>Megister Keguruan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [maulanaaditiawan@gmail.com](mailto:maulanaaditiawan@gmail.com)

**Diterima:**  
7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**  
10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**  
08 Oktober 2024

### **ABSTRAK**

Profil kondisi fisik dalam pemain sepakbola dalam usaha mendapatkan hasil yang maksimal dan mengingat sebuah tim futsal harus mendapatkan prestasi yang sebaik-baiknya, profil kondisi fisik merupakan metode yang dapat digunakan untuk dijadikan acuan atau ukuran untuk melihat kondisi fisik pemain futsal maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain futsal Zaha kabupaten Pare Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian adalah survey, Metode survei merupakan metode pengumpulan data primer yang menggunakan instrumen tes yang dapat berupa pertanyaan dan alat ukur, sampel berjumlah 25 orang, data *vo2max* dikumpulkan menggunakan instrumen *bleep test*, data kekuatan dikumpulkan menggunakan instrumen *leg dynamometer*, data kelentukan dikumpulkan menggunakan instrumen *sit and Reach test*, dan data kecepatan dikumpulkan menggunakan instrumen lari 100 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan 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.

**Kata Kunci :** Kebugaran, fisik, futsal.

### **PENDAHULUAN**

Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pendidikan dan pencapaian prestasi, Ada tujuh faktor pendukung untuk mencapai prestasi puncak: faktor eksternal seperti sistem, situasi dan kondisi kompetisi, serta sarana dan prasarana latihan dan kompetisi. Selain itu, terdapat juga faktor internal seperti kondisi fisik, teknik, taktik/strategi, kondisi psikis, dan konstitusi tubuh(Juniarsyah, Sidik, Sunadi, & Karim, 2019), Latihan fisik merupakan elemen terpenting dalam setiap cabang olahraga dengan tujuan untuk membentuk kondisi tubuh. Dunia olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Dewasa ini, banyaknya tayangan olahraga di televisi dan berita olahraga di surat kabar, baik nasional maupun lokal, mencerminkan bahwa masyarakat telah terbiasa dan mampu hidup berdampingan dengan olahraga. Olahraga tidak terbatas pada kelompok tertentu, usia, jenis kelamin, agama, budaya, bahkan tidak memandang perbedaan etnis. Semua orang di dunia mengenal olahraga dan hampir semua orang pernah berolahraga, termasuk

bermain futsal. Begitu juga di Indonesia, futsal adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh Masyarakat (Husein, M Akbar Sabah, 2017). Rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar futsal yang fanatik. Indonesia telah lama menyelenggarakan berbagai kompetisi futsal, mulai dari level terendah hingga tingkat nasional (Nugraha, 2012).

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan kaki (Prakoso, Subiyono, Rahayu, & Fitness, 2013), Futsal merupakan salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima (Allsabab et al., 2024). Fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal, karena dalam permainan futsal dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat (NOSA, 2013)

Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya, seseorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga futsal membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat (Muhammad Akbar, 2021). Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya klub futsal di Indonesia, salah satunya klub futsal Zaha yang terletak di Kabupaten Kediri tepatnya di Dusun Sawullah, Sumberejo pare Kabupaten Kediri. Sampai sekarang klub ini memiliki eksistensi yang cukup tinggi dan selalu memunculkan atlet-atlet yang memiliki kualitas baik. Usaha dalam mempertahankan kemampuan tersebut tidak mudah, diperlukan pembinaan dan pengembangan yang optimal.

## **METODE**

Pendekatan dalam penelitian ini adalah Pendekatan kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif, yaitu penelitian bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi atau berbagai variabel yang timbul dimasyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi (Bungin, 2005). Teknik penelitian dalam penelitian ini penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet futsal Zaha sebanyak 25 atlet. Instrument yang digunakan adalah *Bleep Test/Multistage fitness test* untuk mengukur daya tahan, Lari 20 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan lari, pengukura kelentukan menggunakan *Sit And Reach tes*, *Leg and back dynamometer* adalah Alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan statis

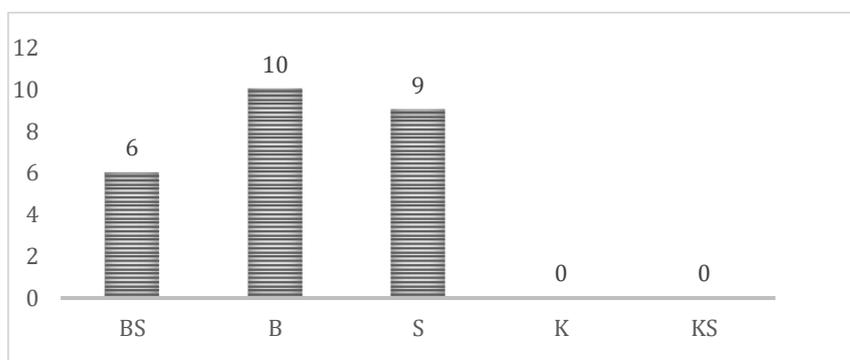
otot tungkai. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang terkumpul disusun dan dianalisis dengan statistik dimana hasil penelitian dapat diuji kebenarannya. Metode pengumpulan data tes digunakan sebagai metode pengumpulan data. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase, dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa jumlah atlet yang masuk dalam katagori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut adalah deskripsi persentase masing-masing tes.

**Tabel 1. Analisis Data *Multistage fitness Test* pemain futsal Zaha Pare**

Kategori kebugaran	Norma	Jumlah	Presentase
Baik sekali	52.1 atau lebih	6	24%
Baik	42.1 s/d 52	10	40%
Sedang	34.1 s/d 42	9	36%
Kurang	28.1 s/d 34	0	0%
Kurang sekali	28.0' atau Kurang	0	0%
<b>jumlah</b>		25	100%

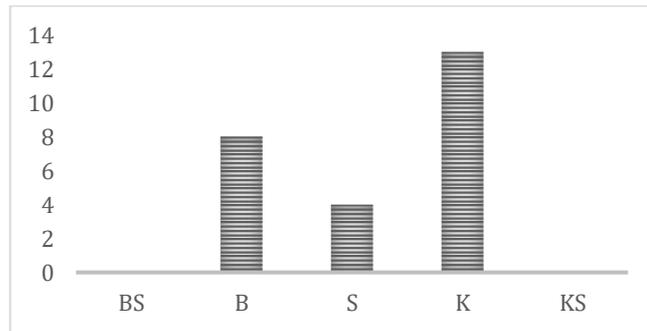


**Gambar 1** Diagarm Hasil Penelitian *Multistage fitness Test* pemain futsal Zaha Pare

Hasil Penelitian daya tahan dengan *Multistage fitness test* 25 pemain Zaha futsal setelah mengikuti *Multistage Fitness Test* diperoleh hasil nilai dengan kategori kebugaran kategori baik sekali 6 dengan persentase 24%, kategori baik 10 dengan persentase 40%, kategori sedang 9 dengan persentase 36%, kategori kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%

**Tabel 2. Analisis Data tes lari 100 meter pemain futsal zaha Pare**

Kategori	Norma	Jumlah	Presentase
Baik sekali	9 detik	0	0%
Baik	10-11 detik	8	32%
Sedang	12-13 detik	4	16%
Kurang	14-15 detik	13	52%
Kurang sekali	> 17 detik	0	0
<b>Jumlah</b>		25	100%

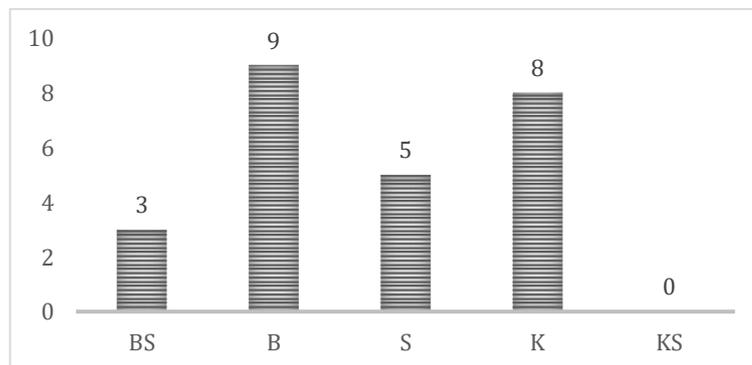


**Gambar 2** Pie Hasil Penelitian tes lari 20 meter pemain futsal Zaha Pare

Hasil penelitian biomotor fisik kecepatan pemain Futsal Zaha Pare dari 25 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik biomotor kecepatan diperoleh kategori baik sekali 0 dengan persentase 0%, kategori baik 8 dengan persentase 32%, kategori sedang 4 dengan persentase 16%, kategori kategori kurang 13 dengan memiliki persentase 52%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.

**Tabel 3.** Analisis Data 28esO tot punggung/*back dynamometer test* pemain futsal Zaha Pare

Kategori	norma	Jumlah	Presentase
Baik sekali	> 241	3	12%
Baik	214 – 240	9	36%
Sedang	160 – 213	5	20%
Kurang	137 – 159	8	32%
Kurang sekali	< 137	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>



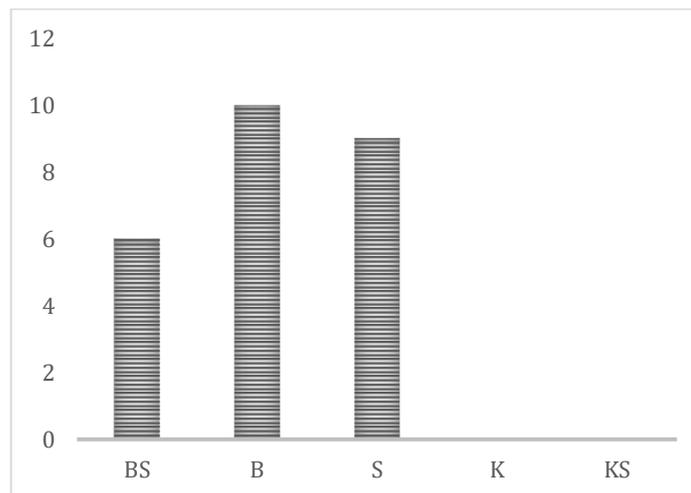
**Gambar 3.** Diagram Analisis Data 28esO tot punggung/*back dynamometer test* pemain futsal Zaha Pare

Penelitian Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test* pada 25 pemain futsal Zaha Pare setelah mengikutui Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test* diperoleh hasil persentase, pada kategori baik sekali 3 dengan persentase 12%, kategori baik 9 dengan persentase 36%, kategori sedang 5

dengan persentase 20%, kategori kategori kurang 8 dengan memiliki persentase 32%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.

**Tabel 4 Analisis Data Tes kelentukan *sit and reach test* pemain futsal Zaha Pare**

Kategori	norma	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>28	5	20%
Baik	21-27	9	36%
Sedang	14-20	11	44%
Kurang	8-13	0	0%
Kurang sekali	<8	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>



**Gambar 4 Diagram Analisis Data Tes kelentukan *sit and reach test* pemain futsal Zaha Pare**

Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung dengan *sit and reach test* pada 25 pemain futsal Zaha Pare setelah mengikuti kelenturan punggung dengan *sit and reach test* diperoleh kategori baik sekali 5 dengan persentase 20%, kategori baik 9 dengan persentase 36%, kategori sedang 11 dengan persentase 44%, kategori kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%

Kondisi fisik adalah keadaan kesiapan fisik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki atau jika dilihat dari segi fisiologi merupakan kemampuan seseorang yang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik yang baik merupakan kebutuhan dan harus dimiliki oleh setiap atlet olahraga, termasuk pemain futsal Zaha Pare. Sama seperti atlet pada setiap cabang olahraga manapun, pemain futsal termasuk cabang olahraga yang pemainnya membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya seperti kelenturan otot punggung, kecepatan, kekuatan, daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot ketika pemain tersebut berlatih dan ketika mengikuti kompetisi pada setiap kompetisi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik suatu kesimpulan profil kondisi fisik dan sepakbola pemain futsal Zaha Pare, memiliki kondisi fisik yang baik dan cukup. Sedangkan Hasil ini merupakan dari pemberian latihan yang diberikan pelatih pada setiap latihan. Hasil kondisi fisik merupakan hasil dari melakukan latihan yang berasal dari program pelatih dan selanjutnya setiap waktu perlu dilakukan tes kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar. Seperti yang diungkapkan (AllSabah, Weda, Setiawan, & Nimah, 2020) mengatakan, pada sepakbola pemain sepakbola harus didukung dari latihannya. Dari latihan yang dilakukan setiap hari perlu kiranya dilakukan pemantauan hasil kondisi fisik dari latihan yang dilakukan menurut program yang telah direncanakan pelatih melalui tes kondisi fisik.

Survei yang dilakukan peneliti yang dilihat dari awal memperlihatkan pemain melakukan latihan selama 3 hari selama satu minggu dengan pembentukan kondisi fisik dan Intensitas latihan juga berkontribusi pada hasil kondisi fisik yang dimiliki setiap pemain. Latihan yang rutin, dan terencana menjadi salah satu cara yang sangat penting untuk menjaga kesegaran fisik, dengan begitu secara otomatis dapat meningkatkan kondisi fisik dan teknik dalam sepakbola. Kondisi fisik futsal Zaha Pare yang baik dapat melakukan aktivitas yang lebih berat tanpa mengalami kelelahan yang cepat, sehingga nantinya ketika melakukan kompetisi atlet mampu menunjukkan kemampuannya dan menjalankan instruksi pelatih secara maksimal untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Prinsip latihan yang merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yakni meningkatkan kualitas fisik, teknik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan selama sehari-hari akan memiliki kebugaran yang lebih baik. Semakin baik keterampilan teknik dasar yang dilakukan setiap hari akan menjadikan lebih baik lagi dalam melakukan teknik. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan untuk meningkatkan pemain misalnya dengan melakukan latihan atau aktivitas fisik secara rutin, terencana, dan penambahan porsi latihan. Faktor-faktor lain seperti istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor gizi dan faktor lain seperti; umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, kebutuhan gizi, dan berat badan juga mempengaruhi kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain.

Maka dari itu, kondisi fisik pemain sepakbola yang baik dengan melakukan latihan yang rutin, terencana juga bisa diwujudkan dengan memperhatikan beberapa faktor tersebut akan mencapai target yang diinginkan untuk meraih prestasi. Penelitian ini pelatih mendapatkan gambaran kondisi yang sebenarnya kondisi fisik pemain futsal Zaha Pare dapat meningkatkan kondisi fisik yang saat ini masuk dalam kategori baik dan cukup, kedepannya dapat dipertahankan atau ditingkatkan ke level di atasnya. Hal ini membuat pelatih dapat membuat program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik pemain futsal Zaha Pare.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil profil kondisi fisik pemain futsal Zaha Pare kelompok umur senior dengan usia 18 – 22 tahun memiliki kondisi fisik dengan Pada seluruh kategori didapatkan rerata baik sekali berjumlah 1 dengan persentase 4%, sedangkan



kategori baik didapatkan rerata berjumlah 6 dengan persentase 24% dan katagori sedang didapatkan rerata berjumlah 18 dengan persentase 72%.

#### DAFTAR RUJUKAN

- AllSabah, M. A. H., Weda, W., Setiawan, I., & Nimah, A. S. J. J. O. (2020). Erratum: Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. *5*(1), 116-116.
- Allsabab, M. A. H., Sugito, Puspodari, & Weda. (2024). Football players' satisfaction with the quality of services provided by youth football coaching clubs. *Sport TK, 13*, 1–15. <https://doi.org/10.6018/sportk.551561>
- Bungin, B. (2005). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*.
- Husein, M Akbar Sabah, A. (2017). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH, 1*(1), 307–311.
- Juniarsyah, A. D., Sidik, D. Z., Sunadi, D., & Karim, D. A. J. J. S. K. D. K. (2019). Profil kondisi fisik pemain futsal kota Bandung. *4*(2), 72-77.
- NOSA, A. S. S. J. J. P. O. (2013). Survei tingkat kebugaran jasmani pada pemain persatuan sepakbola Indonesia Lumajang.
- Muhammad Akbar, H. A. (2021). SURVEI KAPASITAS DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 MAX) PADA PEMAIN SEPAKBOLA PERSIK USIA 20 TAHUN. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 6*(1). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1260>
- Nugraha, A. C. (2012). *Mahir sepakbola: Nuansa Cendekia*.
- Prakoso, D. B., Subiyono, H. S., Rahayu, S. J. J. o. S. S., & Fitness. (2013). Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyil, Parquette, Rumput Sintetis Dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang. *2*(2).