

## **Survei Kondisi Fisik Atlet Futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club)**

Clarisa Anjani, Rio Setiawan, Meisya Putri, Aldo Firmansyah, Viona Lestari  
Email: [clarisaanjani@yahoo.com](mailto:clarisaanjani@yahoo.com), [rio.setiawan82@gmail.com](mailto:rio.setiawan82@gmail.com), [meisya.ptr@gmail.com](mailto:meisya.ptr@gmail.com),  
[aldo.firmansyah11@yahoo.com](mailto:aldo.firmansyah11@yahoo.com), [viona.lestari@gmail.com](mailto:viona.lestari@gmail.com)  
**Universitas Negeri Semarang**

### ***Abstract***

*This study aims to determine the Physical Condition of SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club) Futsal Athletes. The sample in this study were SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club) futsal athletes totaling 10 people. This type of research is quantitative descriptive research, the instrument used consists of balke test, vertical jump test, sprint test, and shuttle run test. Based on data processing carried out with a statistical system, athletes who get the perfect category are 3 people with a percentage (30%), a very good category is 2 people with a percentage (20%), a good category is 4 people with a percentage (40%), a sufficient category is 1 person with a percentage (10%), while the category is lacking none with a percentage (0%). Thus, the physical condition of SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club) futsal athletes can be categorized as good.*

**Keywords:** *Physical Condition, Futsal Athlete, SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club)*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club) yang berjumlah 10 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, instrument yang digunakan terdiri dari *balke test*, *vertical jump test* lari *sprint test*, dan *shuttle run test*. Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan dengan sistem statistik atlet yang mendapatkan kategori sempurna terdapat 3 orang dengan presentase (30%), kategori baik sekali terdapat 2 orang dengan presentase (20%), kategori baik terdapat 4 orang dengan presentase (40%), kategori cukup terdapat 1 orang dengan presentase (10%), sedangkan kategori kurang tidak ada dengan presentase (0%). Dengan demikian maka kondisi fisik atlet futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club) dapat dikategorikan baik.

**Kata Kunci :** *Kondisi Fisik, Atlet Futsal, SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club)*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terstruktur yang melibatkan bagian maupun seluruh tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. (Griwijoyo,

Santosa, & Sidik, 2012, p. 85) menjelaskan bahwa Olahraga adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terencana untuk melihat gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Tujuan olahraga dapat dikembangkan oleh (Husdarta & Saputra, 2021, p. 13) Olahraga merupakan kegiatan otot yang energi dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerak nya atau performa.

Dunia olahraga saat ini berkembang sangat pesat. Hal ini dapat diketahui dari banyaknya masyarakat melakukan kegiatan olahraga, baik dari anak-anak, sampai orang dewasa maupun orang tua. Tujuan untuk memenuhi berbagai kebutuhan sesuai situasi dan kondisi masing-masing individu. Misalnya, untuk pendidikan, untuk menjaga kesehatan, untuk proses penyembuhan, untuk hiburan, dan untuk mencapai prestasi.

Setiap orang dalam dunia olahraga pasti menekuni suatu cabang olahraga, salah satunya adalah Futsal. Futsal berasal dari bahasa spanyol yaitu futbol dan sala. Kendati pun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay (Asmar, 2008, p. 1).

Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun juga menyukai permainan futsal, bahkan tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya, tapi permainan ini mulai diminati oleh para wanita. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia pada sekitartahun 1998–1999 dan pada tahun 2000an permainan futsal mulai dikenal dimasyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia. Permainan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang, tujuan permainan ini sama dengan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola sebanyak banyaknya ke gawang, Permainan futsal, bukan hanya sekedar melakukan kegiatan olahraga dan penyegaran disaat kita penat melakukan aktivitas sehari-hari, tetapi juga memiliki peranan penting bagi perkembangan bakat pemain sepakbola. Contohnya, bagi pesepak bola dari Brasil yaitu Ronaldinho dan Ricardo Kaka di masa kecilnya mereka hanya bermain bola futsal. Berkat bermain futsal mereka bisa memiliki kelincahan, kecepatan, dan kemampuan dalam mengolah bola. Selain itu, untuk dapat menyeimbangkan kemampuan dalam mengolah bola pemain harus mempunyai kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta

kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segifisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Menurut(Justinus, 2011, p. 16), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik.

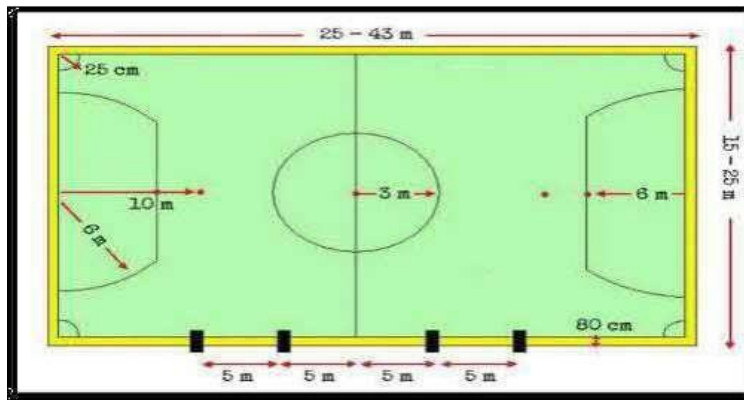
Pada penelitian ini penulis akan meneliti kondisi fisik pemain futsal SMBR FC. SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club) merupakan salah satu tim futsal yang dikembangkan di kota Palembang yang didirikan pada Juni 2006. Tim SMBR FC memulai aktivitasnya sebagai futsal PT Semen Baturaja pada bulan Juli 2006, pada saat itu dilaksanakan pada setiap sabtu pagi. Peserta SMBR FC terdiri dari karyawan, ana kkaryawan, karyawan koperasi serta teman karyawan.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Futsal**

Permainan yang melibatkan dua tim adalah definisi paling dasar dari futsal. Juan Carlos Ceriani menciptakan futsal di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930 saat Piala Dunia diselenggarakan di sana. Nama olahraga baru ini adalah *futebol de salao*(bahasaPortugis) dan *futbol sala* (bahasa Spanyol), yang keduanya mengacu pada sepak bola dalam ruangan. Kedua bahasa ini memunculkan akronim yang lebih banyak digunakan, yaitu Futsal.*Federation Internationale de Football Association* (FIFA) adalah organisasi global yang mensponsori olahraga ini. Sebenarnya, futsal masukke Indonesia antara tahun 1998 dan 1999. Masyarakat mulai mengenal futsal pada tahun 2000-an. Pada masa itu, sekolah-sekolah futsal di Indonesia mulai bermunculan. Kemudian, pada tahun 2002, AFC meminta Indonesia menjadi tuan rumah kejuaraan Piala Asia, yang dengan cepat menyebar di kalangan penggemar sepak bola di negara ini, mulai dari tempat kerja, perguruan tinggi, dan lingkungan pendidikan.(Asmar, 2008, p. 1). Peraturan yang diatur FIFA mengatur bagaimana pertandingan futsal dimainkan secara umum, termasuk dalam peraturan permainan. Peraturan pertandingan futsal ini berlaku di mana saja. Meskipun demikian,kita sering menemukan peraturan pertandingan yang spesifik untuk situasi atau lokasi permainan futsal. Mengenai segi peraturan.(Tenang, 2018, p. 17) lebih lanjut menyatakan bahwa ada peraturan yang kuat dalam futsal yang melarang kontak fisik dan permainan kasar, seperti *slide tackle* dan *body charge* tidak diizinkan dalam pertandingan futsal.

Karena dimainkan di permukaan dalam ruangan yang lebih kecil dari lapangan sepak bola dan dapat dimainkan kapan saja, permainan futsal baru-baru ini mendapatkan popularitas di kalangan masyarakat umum. Ada banyak jenis lapangan futsal yang dapat digunakan untuk permainan; beberapa yang umum termasuk *viespoot*, plester, rumput sintetis, dan tikar kayu. Karena lapangan futsal lebih kecil dari pada lapangan sepak bola, permainan futsal sering kali menampilkan jumlah gol yang tinggi.



Gambar 1. Lapangan Futsal Standar Internasional

Dalam permainan futsal, gawang adalah alat yang dituju oleh lawan untuk mencetak gol. Gawang dalam pertandingan futsal diposisikan di tengah-tengah garis gawang. Garis gawang itu sendiri terletak di garis batas lapangan futsal. Tiang gawang futsal memiliki tinggi 2 meter dan lebar 3 meter dari permukaan lapangan. Kedalaman gawang adalah 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah dengan ketebalan tiang gawang 0,08 meter.



Gambar 2. Gawang Futsal

Dari penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa futsal adalah versi kecil dari sepak bola yang memiliki model permainan yang cepat dan dinamis. Futsal dimainkan di lapangan yang relatif kecil dengan lima pemain di setiap tim, dan memiliki peraturan yang ketat terhadap *body charge*, *sliding tackle*, dan kekerasan lain yang berhubungan dengan sepak bola. Lapangan futsal kemudian diuraikan memiliki bentuk persegi panjang dengan dimensi panjang 25-42 m dan lebar 15-25 m, gawang berukuran 2 x 3 m, dan bola ukuran 4.

### **SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club)**

Para atlet memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai kompetensi karena

perkembangan olahraga futsal yang begitu pesat di Indonesia. Dengan banyaknya kompetisi muncul berbagai klub-klub yang membina atlet berbakat. Klub dalam konteks olahraga merupakan suatu pembinaan kepada atlet yang bertujuan untuk membina, membentuk yang lebih baik dari segi keterampilan agar mampu meraih prestasi gemilang. Sebuah klub futsal profesional terdiri dari sekadar beberapa pemain futsal, klub ini juga mencakup manajer, pelatih, dan sponsor.

Salah satu klub futsal di Palembang yaitu SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club), didirikan pada bulan Juni 2006. Tim SMBR FC mulai bermain futsal sebagai tim futsal PT Semen Baturaja pada bulan Juli 2006. Latihan dilakukan setiap sore hari Rabu dan Sabtu. Para pemain SMBR FC terdiri dari para remaja yang masih duduk di bangku SMP dan SMA. Tim SMBR FC baru saja meraih juara kedua dalam Liga Futsal Antar Pelajar se-Provinsi Sumatera Selatan 2023, yang merupakan salah satu dari sekian banyak prestasi yang diraih oleh organisasi ini. Diharapkan dengan latihan yang rutin dan disiplin, potensi seluruh olahragawan SMBR FC (Semen Baturaja FC) dapat dimaksimalkan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club). SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club) dijadikan tempat penelitian karena data-data (primer dan sekunder) yang akan dikumpulkan terdapat di SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club). Penelitian yang berjudul “Kondisi Fisik Atlet Futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club)” ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif karena penulisannya meneliti keadaan sebagaimana adanya pada saat ini dan kemudian memberikan laporan penelitian secara lugas tanpa melibatkan pengujian hipotesis. (Arikunto, 2010, p. 3). Penelitian ini menggunakan metode survei beserta prosedur tes dan pengukuran untuk melihat kondisi fisik atlet futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club). Data tersebut kemudian diperiksa berdasarkan hasil tes untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club).

Tujuan dari penelitian deskriptif kuantitatif ini adalah untuk memberikan kondisi pengetahuan terkini mengenai kondisi fisik atlet futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club). Salah satu fase penting dalam penelitian adalah analisis data, yang menghasilkan serangkaian pertanyaan yang akan diperiksa. Karena kesimpulan mengenai masalah yang diteliti juga dapat dibuat melalui analisis data. Dalam hal ini, penulis tertarik untuk mengetahui secara garis besar tingkat daya tahan aerobik ( $VO_2$  max) atlet futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club). Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat (Anas, 2019, h. 43).

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

Keterangan:

P = Persentas

F = Frekuensi

N = Jumlahresponden

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan pembahasan permasalahan yang sudah diuraikan di atas, adapunhasil dari penelitian ini untuk mengukur tingkat kondisi fisik atlet futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club) yang berjumlah 10 orang. Data ini diperoleh dengan melakukan tes pengukuran kondisi fisik terha dapatlet futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club ). Adapun tes kondisi fisik yang dominan terhadap olahraga futsal dan peneliti terapkansebagai berikut.

1. *Balke Test*
2. *Vertical Jump Test*
3. *Lari Sprint 50 Meter*
4. *Shuttle Run*

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Data Balke TestAtlet Futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club)

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
36,02 – 42,283	Kurang	0	0%
42,284 – 48,547	Cukup	1	10%
48,548 - 54,811	Baik	4	40%
54,812 – 61,075	Baik Sekali	3	30%
61,076 – 67,340	Sempurna	2	20%
Jumlah		10	100%

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi *Vertical Jump Test* Atlet Futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club)

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
35,560 – 41,623	Kurang	1	10%
41,624 – 47,687	Cukup	1	10%
47,688 – 53,751	Baik	4	40%
53,752 – 59,815	Baik Sekali	2	20%
59,816 – 65,880	Sempurna	2	20%
Jumlah		10	100%

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Data Tes Lari Sprin t50 meter Atlet Futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club)

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
38,86 – 44,44	Kurang	0	0%
44,45 – 50,03	Cukup	0	0%
50,04 – 55,62	Baik	5	50%
55,63 – 61,21	Baik Sekali	2	20%
61,22 – 66,81	Sempurna	3	30%
Jumlah		10	100%

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Data *Shuttle Run Tes* tAtlet Futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club)

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
39,540 – 44,994	Kurang	0	0%
44,995 – 50,447	Cukup	0	0%
50,448 – 52,901	Baik	2	20%
52,902 – 61,355	Baik Sekali	3	30%
62,356 – 66,810	Sempurna	5	50%
Jumlah		10	100%

## **Pembahasan**

Kondisi fisik merupakan keadaan tubuh seseorang dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Kondisi tersebut akan mempengaruhi kinerja aktivitas yang dilakukan baik berat maupun ringan, dengan adanya kondisi fisik yang baik maka segala aktivitas akan berjalan dengan lancar tanpa harus merasakan kelelahan yang berlebihan.

Berdasarkan hasil tes yang telah dilaksanakan pada atlet futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club), melalui tes (VO<sub>2</sub> max) seperti: *balke test* (endurance), *vertical jump* (strength), *larisprint 50 meter* (speed), *shuttle run* (agility), maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kondisi fisik dari 10 atlet untuk kategori *balke test*, dengan melakukan lari bolak balik selama 15 menit untuk jarak 20 meter adalah baik sekali.
2. Kondisi fisik dari 10 atlet untuk kategori *vertical jump test*, dengan melakukan lompatan setinggi mungkin sesuai dengan prosedur tes adalah baik.
3. Kondisi fisik dari 10 atlet untuk kategori lari *sprint test*, dengan melakukan lari *sprint* jarak 50 meter adalah baik sekali.
4. Kondisi fisik dari 10 atlet untuk kategori *shuttle run test*, dengan melakukan gerakan bolak balik sebanyak 5 kali untuk jarak 5 dengan waktu tempuh 25 detik adalah baik.

Berdasarkan pembahasan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi terutama tingkat kondisi fisik atlet futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club) Hasil dari penelitian yang peneliti lakukan ini menyatakan kondisi fisik atlet tersebut tergolong dalam kategori baik, dengan demikian hal ini pastinya memberikan kemampuan atlet dalam bermain futsal seperti mendominasi jalan pertandingan dan mempermudah atlet dalam melakukan gerakan-gerakan yang bersifat cepat maupun daya ledak dalam bermain. Berdasarkan hasil yang didapat maka disimpulkan bahwa atlet harus selalu menjaga kesehatan kondisi fisiknya, agar kedepannya para atlet tetap konsisten dalam bermain futsal dengan kondisi fisik yang baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan pengolahan data yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa Tingkat kondisi fisik atlet futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club) mendapat nilai rata – rata 65,56 yang terletak pada interval 6,0 -7,9 dengan presentase 65,6% kemudian dilihat dari norma tes kondisi fisik atlet tersebut berada dalam kategori baik

### **Saran**

Adapun saran terhadap Tim SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club) yaitu :

1. Untuk pelatih, disarankan untuk menambah program latihan fisik dan membuat program latihan yang teratur agar kondisi fisik atlet menjadi lebih baik lagi.
2. Untuk atlet, jangan hanya melakukan latihan fisik pada saat jadwal latihan di tim saja melainkan lakukanlah latihan fisik mandiri diluar jadwal latihan tim.
3. Bagi pengurus Tim SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club), supaya lebih memperhatikan dan mendukung penuh terhadap latihan para atlet khususnya dalam latihan kondisi fisik.

### **DAFTAR REFERENSI**

- Agus, S. D. (2012). Tes Futsal FIK Yogyakarta. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmar, J. (2008). Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Griwijoyo, Santosa, & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Halim, S. (2009). Satu Hari Pintar Main Futsal. Jakarta: PT Buku Kita.
- Husdarta, J., & Saputra, Y. M. (2021). Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Yogyakarta: Alfabeta.
- Irianto, D. P. (2004). Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. Yogyakarta: Andi Offset.
- Justinus, L. (2011). Inspirasi dan Spirit Futsal. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Rudiyanto. (2012). Hubungan berat badan, tinggi badan, dan panjang tungkai dengan kelincahan. *Journal of Sports Sciences and Fitness*, 1(2).
- Sajoto, M. (1995). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan.
- Sajoto, M. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.

Jakarta: Dahara Prize.

Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Tenang, J. D. (2018). Mahir Bermain Futsal. Bandung: DAR Mizan.