

# Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal SMPN 2 Pitu Riase Kabupaten Sidrap

Muhammad Suli<sup>1</sup>, Harmaman<sup>2</sup>, Saiful Anwar<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Email: [sulistiank3@gmail.com](mailto:sulistiank3@gmail.com)<sup>1</sup>, [harmaman@unimudasorong.ac.id](mailto:harmaman@unimudasorong.ac.id)<sup>2</sup>, [saifulanwar260793@gmail.com](mailto:saifulanwar260793@gmail.com)<sup>3</sup>

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal SMPN 2 Pitu Riase Kabupaten Sidrap. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMPN 2 Pitu Riase Kabupaten Sidrap yang berjumlah 10 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, instrument yang digunakan terdiri dari tes *sprint* 30 meter, *side-step test*, tes lari 12 menit, *wall squad test* dan *standing long jump test*. Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan dengan sistem statistik atlet yang mendapatkan kategori sempurna tidak ada dengan presentase (0%), kategori baik sekali terdapat 2 orang dengan presentase (20%), kategori baik terdapat 1 orang dengan presentase (10%), kategori cukup terdapat 6 orang dengan presentase (60%), sedangkan kategori kurang terdapat 1 orang dengan presentase (10%). Dengan demikian nilai rata-rata atlet 2,78 pada interval 2,0-2,9 dengan presentase (27,8%) maka tingkat kondisi fisik pemain futsal SMPN 2 Pitu Riase Kabupaten sidrap dapat dikategorikan cukup.

**Kata kunci:** Tingkat kondisi fisik, Pemain Futsal.

*This study aims to determine the Level of Physical Condition of Futsal Players at SMPN 2 Pitu Riase, Sidrap Regency. The sample in this study were 10 futsal players at SMPN 2 Pitu Riase, Sidrap Regency. This type of research is quantitative descriptive research, the instruments used consisted of a 30-meter sprint test, side-step test, 12-minute running test, wall squad test and standing long jump test. Based on data processing carried out with a statistical system, athletes who got the perfect category were none with a percentage (0%), the very good category was 2 people with a percentage (20%), the good category was 1 person with a percentage (10%), the sufficient category was 6 people with a percentage (60%), while the less category was 1 person with a percentage (10%). Thus, the average value of athletes was 2.78 in the interval 2.0-2.9 with a percentage (27.8%), so the level of physical condition of futsal players at SMPN 2 Pitu Riase, Sidrap Regency can be categorized as sufficient.*

**Key words:** Physical condition level, Futsal player.

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima : 19 Mei 2025

Disetujui : 30 Juni 2025

Tersedia secara Online 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

## PENDAHULUAN

Kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga karena dengan melihat perkembangan olahraga dapat dibedakan menjadi empat tingkatan dalam masyarakat ada olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran dan olahraga rekreasi dan rehabilitasi (Debyanto et al, 2022). Olahraga yang mudah berkembang di lingkungan masyarakat salah satunya adalah olahraga futsal tujuan dasar untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan mencapai prestasi yang optimal (Widodo & Subekti, 2025).

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 (Tanzilalaziiz et al, 2024). 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 pemain memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan (Prima & Kartiko, 2021). Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis karena ditunjukkan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Leo Pratama, 2023).

Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya (Kusuma, 2021). Artinya, bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya ledak (*power*), Kecepatan (*speed*), Kelentukan (*Flexibility*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Kordinasi (*Coordination*), Ketepatan (*Accuracy*), Kinesthetic Sense (Jamaludin dkk., 2023). Dikarenakan sangat pentingnya kondisi fisik dalam semua cabang olahraga termasuk futsal, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam tentang profil kondisi fisik pemain. Dalam permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan adalah Daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*strength*), Kelincahan (*Agility*), dan Daya ledak (*power*) (Supriady & Cimahi, 2021).

Salah satu tim futsal yang ada di SMP yang ada di Kabupaten Sidrap adalah tim Futsal SMPN 2 Pitu Riase. Tim futsal SMPN 2 Pitu Riase selalu menjadi sorotan pada Liga Pelajar tingkat SMP yang diselenggarakan oleh ASKAB Sidrap, dimana tim SMPN 2 Pitu Riase sering keluar sebagai juara. Pada tahun 2022 melaju ke babak semi-final dan menjadi juara III, selanjutnya pada tahun 2023 tim SMPN 2 Pitu Riase kembali mendapatkan juara II.

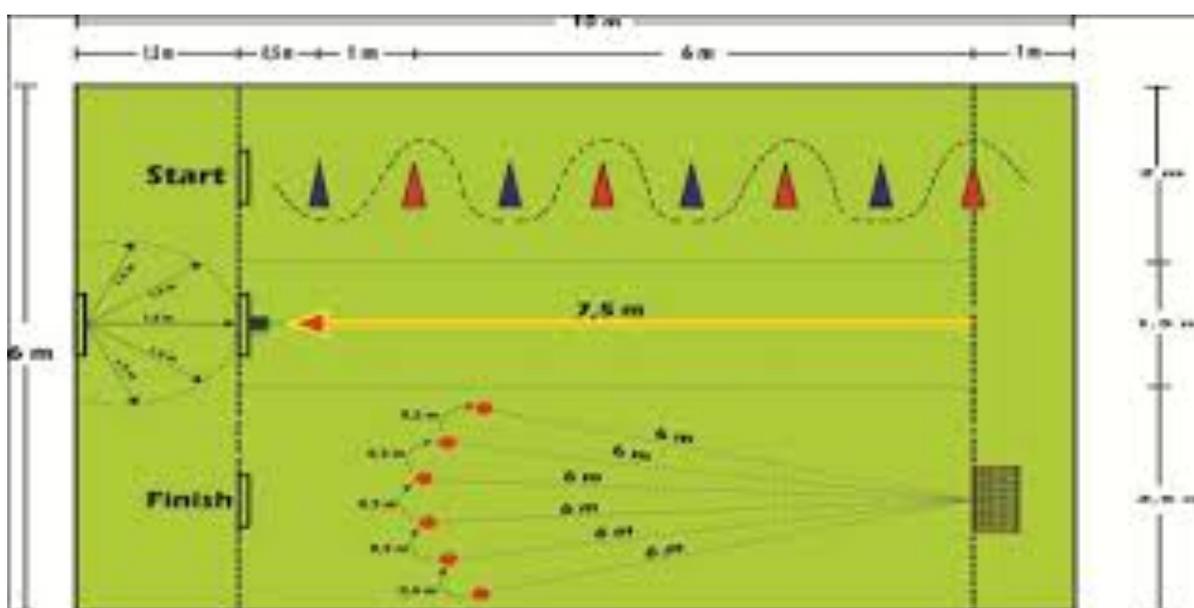
Hasil observasi yang saya dapatkan di lapangan saat latihan adalah banyak pemain yang mengalami kelelahan saat latihan, kurangnya tingkat kekuatan otot kaki terhadap menembak bola kearah gawang lawan, kurangnya tingkat kecepatan terhadap keterampilan mengiring bola, masih kurangnya tingkat kelincahan terhadap keterampilan mengoper dan menerima bola, penulis menilai bahwasannya pentingnya fisik pada cabang olahraga futsal, maka perlu dilakukan penelitian yang

lebih mendalam tentang tingkat kondisi fisik pada pemain futsal SMPN 2 Pitu Riase Kabupaten Sidrap.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mengungkapkan fakta suatu kejadian, objek, aktivitas, proses, dan manusia secara “apa adanya” pada waktu sekarang atau jangka waktu yang masih memungkinkan dalam ingatan responden (Hidayat dkk., 2024). Jenis penelitian bersifat deskriptif dimana variabel yang diteliti bersifat mandiri tentang Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal SMPN 2 Pitu Riase Kabupaten Sidrap.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMPN 2 Pitu Riase Kabupaten Sidrap yang berjumlah 10 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran (Arifandy dkk., 2021). Melalui tes dan pengukuran peneliti akan memperoleh data yang objektif. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 5 (lima) item tes, yaitu : 1) Kecepatan; 2) Kelincahan; 3) Daya Tahan; 4) Kekuatan; 5) Daya ledak (Muzaki dkk., 2020).



Gambar 1. Tes kondisi fisik pemain futsal

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran, dalam hal ini dilakukan tes pengukuran tingkat kondisi fisik pada pemain futsal. Untuk memperoleh suatu kelompok masalah yang akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian. Karna analisis data juga akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat daya tahan aerobik ( $VO_2$  max) pemain futsal SMPN 2 Pitu Riase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

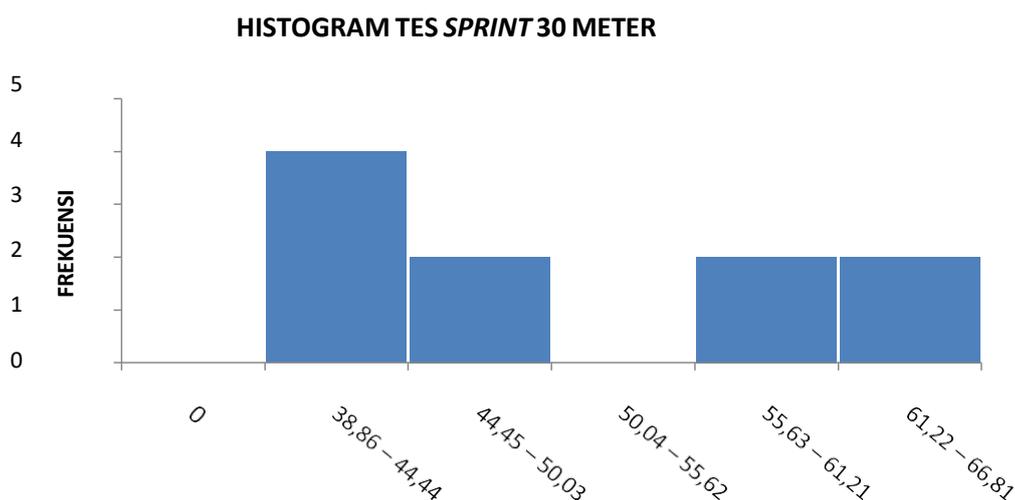
## 1. Data Tes Sprint 30 Meter

Dapat dilihat dari hasil data 10 orang sampel mendapat nilai tertinggi 66,81 dan nilai terendah 38,86. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tes Sprint 30 meter

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
38,86 – 44,44	Kurang	4	40%
44,45 – 50,03	Cukup	2	20%
50,04 – 55,62	Baik	0	0%
55,63 – 61,21	Baik Sekali	2	20%
61,22 – 66,81	Sempurna	2	20%
Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes *sprint* 30 meter pemain yang memiliki status sempurna 2 orang yakni 20%, status baik sekali 2 orang yakni 20%, status baik tidak ada, status cukup 2 orang yakni 20%, dan status kurang 4 orang yakni 40%. Secara grafis dapat disajikan sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram hasil Tes Sprint 30 Meter

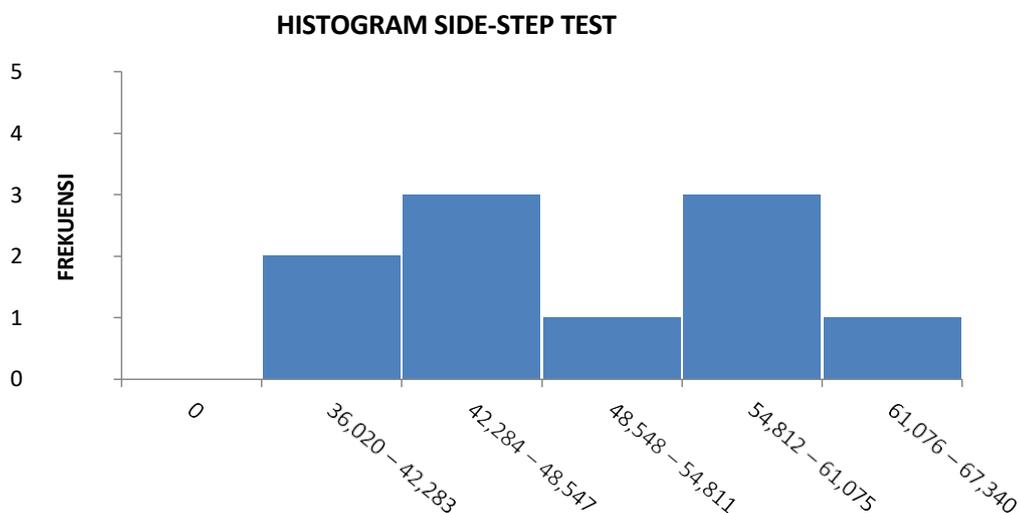
## 2. Data hasil tes *Side-Step Test*

Dapat dilihat dari hasil data 10 orang sampel mendapat nilai tertinggi 67,34 dan nilai terendah 36,02. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data *Side-step test*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
36,020 – 42,283	Kurang	2	20%
42,284 – 48,547	Cukup	3	30%
48,548 – 54,811	Baik	1	10%
54,812 – 61,075	Baik Sekali	3	30%
61,076 – 67,340	Sempurna	1	10%
Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data *side-step test* pemain yang memiliki status sempurna 1 orang yakni 10%, status baik sekali 3 orang yakni 30%, status baik 1 orang yakni 10%, status cukup 3 orang yakni 30%, dan status kurang 2 orang yakni 20%. Secara grafis dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 2. Histogram hasil tes *Side-step Test*

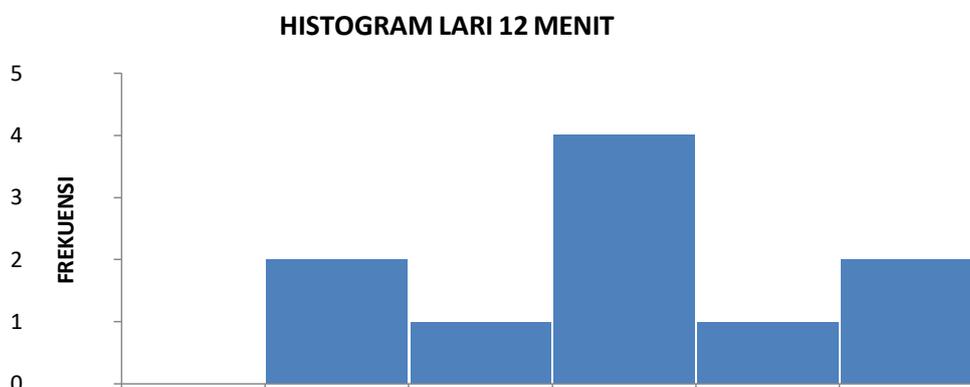
### 3. Data Hasil tes lari 12 menit

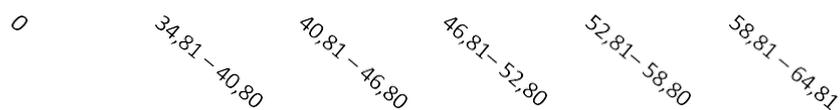
Dapat dilihat dari hasil data 10 orang sampel mendapat nilai tertinggi 64,81 dan nilai terendah 34,81. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Data frekuensi data lari 12 menit

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
34,81 – 40,80	Kurang	2	20%
40,81 – 46,80	Cukup	1	10%
46,81 – 52,80	Baik	4	40%
52,81 – 58,80	Baik Sekali	1	10%
58,81 – 64,81	Sempurna	2	20%
Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes lari 12 menit pemain yang memiliki status sempurna 2 orang yakni 20%, status baik sekali 1 orang yakni 10%, status baik 4 orang yakni 40%, status cukup 1 orang yakni 10%, dan status kurang 2 orang yakni 20%. Secara grafis dapat dilihat di bawah ini:





Gambar 3. Histogram data tes Lari 12 menit

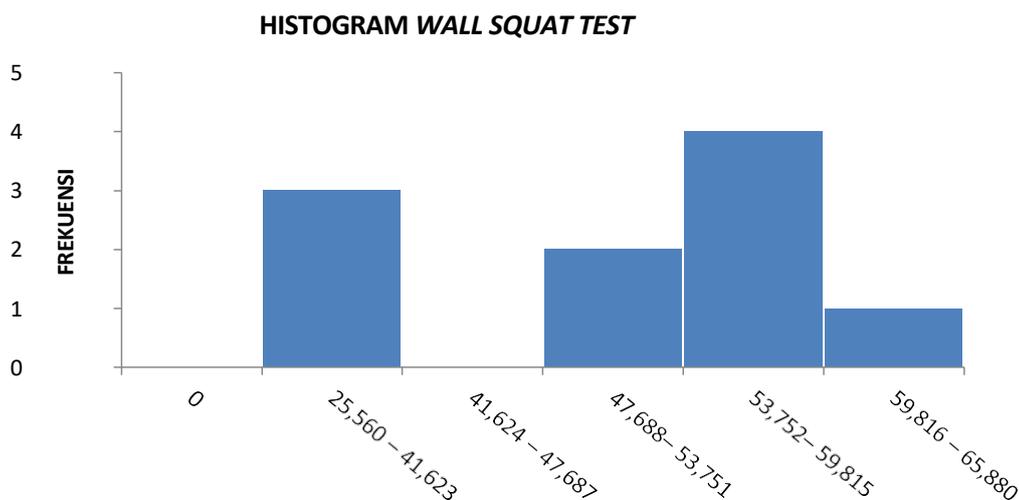
#### 4. Data hasil tes *Wall squat Test*

Dapat dilihat dari hasil data 10 orang sampel mendapat nilai tertinggi 65,88 dan nilai terendah 35,56. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi data tes *Wall squat test*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
25,560 – 41,623	Kurang	3	30%
41,624 – 47,687	Cukup	0	0%
47,688 – 53,751	Baik	2	20%
53,752 – 59,815	Baik Sekali	4	40%
59,816 – 65,880	Sempurna	1	10%
Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data *wall squat test* pemain yang memiliki status sempurna 1 orang yakni 10%, status baik sekali 4 orang yakni 40%, status baik 2 orang yakni 20%, status cukup tidak ada, dan status kurang 3 orang yakni 30%. Secara grafik dapat dilihat dibawah ini:

Gambar 4. Histogram hasil tes *Wall Squat Test*

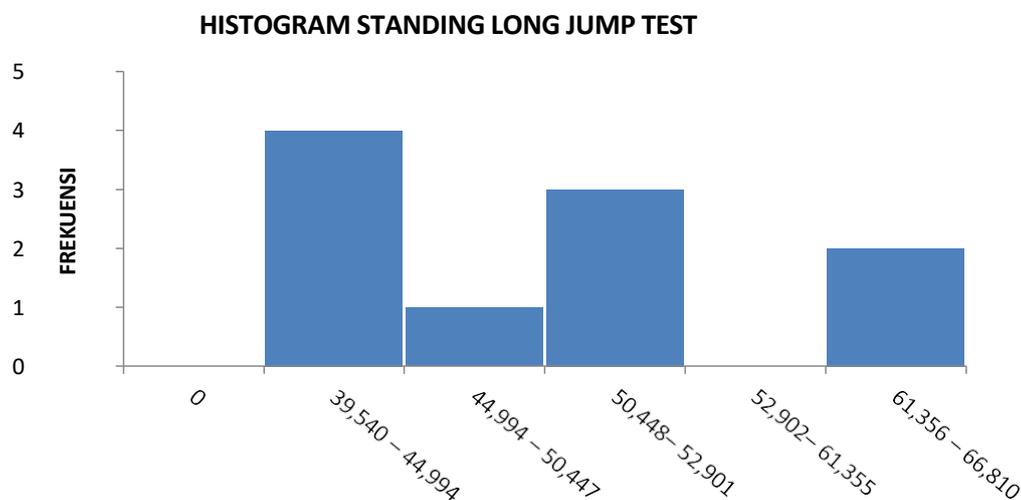
#### 5. Data hasil tes *Standing Long Jump Test*

Dapat dilihat dari hasil data 10 orang sampel mendapat nilai tertinggi 66,81 dan nilai terendah 39,54. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi data tes *Standing long jump test*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
39,540 – 44,994	Kurang	4	40%
44,994 – 50,447	Cukup	1	10%
50,448 – 52,901	Baik	3	30%
52,902 – 61,355	Baik Sekali	0	0%
61,356 – 66,810	Sempurna	2	20%
Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data *standing long jump test* pemain yang memiliki status sempurna 2 orang yakni 20%, status baik sekali tidak ada, status baik 3 orang yakni 30%, status cukup 1 orang yakni 10%, dan status kurang 4 orang yakni 40%. Secara grafis dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 5. Histogram hasil tes *Standing long jump test*

## Pembahasan

Kondisi fisik merupakan keadaan tubuh seseorang dalam menjalankan aktivitas nya sehari-hari (Wiguna, 2023). 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 (Tanzilalaziiz dkk., 2024b).

Berdasarkan pembahasan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi terutama tingkat kondisi fisik pemain futsal SMP N 2 Pitu Riase Kabupaten Sidrap. Hasil dari penelitian yang peneliti lakukan ini menyatakan kondisi fisik pemain tersebut masih tergolong dalam kategori cukup, dengan demikian hal ini pastinya akan mempengaruhi kemampuan pemain dalam bermain futsal seperti sering kelelahan, sangat sulit melakukan gerakan-gerakan yang bersifat cepat maupun daya ledak dalam bermain.

Kendala yang peneliti dapatkan dilapangan adalah sulitnya mengumpulkan sampel karena saat penelitian dalam masa pandemi, adanya beberapa sampel yang datang tidak tepat waktu sehingga membuat peneliti terburu-buru dalam melakukan penelitian, dan ada beberapa sampel yang susah diarahkan sehingga banyak waktu yang terbuang dalam penelitian tersebut.

Pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, dari 10 orang pemain futsal SMPN 2 Pitu Riase Kabupaten Sidrap, menunjukkan bahwa nilai status kondisi fisik pemain tersebut dapat dikategorikan Cukup dengan nilai rata-rata 5,56 yang terletak pada interval 4,0 - 5,9 dengan presentase (55,6%). Berdasarkan hasil yang didapat maka disimpulkan bahwa perlu dilakukanya program latihan kondisi fisik untuk pemain, menambah jam latihan fisik diluar latihan setiap harinya dan menjaga kesehatan supaya kondisi fisik pemain tetap terjaga dengan baik untuk kedepanya (Indrayana & Yuliawan, 2019) tidak lepas dari teori dan prinsip latihan.

## SIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal SMPN 2 Pitu Riase Kabupaten Sidrap mendapat nilai rata-rata

5,56 yang terletak pada interval 4,0 - 5,9 dengan presentase 55,6% kemudian dilihat dari norma tes kondisi fisik atlet tersebut berada dalam kategori cukup.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Jpdo*, 5(2), 85–91.
- Hidayat, N. M. H., Rizal, R. M., & Paembonan, M. S. (2024). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas 708-716. *SEMNASPOR*, 1(1), 708–716.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan vo2max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna fc kecamatan rantau rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50.
- Jamaludin, J., Hulfian, L., & Wijaya Kusuma, L. S. (2023). Metode latihan sirkuit dan interval dapat meningkatkan kondisi fisik pemain futsal. *Jurnal Porkes*, 6(1), 279–291.
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra Porprov Sidoarjo 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 105–108.
- Muzaki, R., Maliki, O., & Kusuma, B. (2020). The Effect of Circuit Training ond Speed, Agility and Endurance on UKM Futsal Male Players in Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 48–54.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Supriady, A., & Cimahi, P. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(02), 141–151.
- Tanzilalaziiz, M. A., Riyoko, E., & Sari, P. S. (2024a). Survei Kondisi Fisik Atlit Futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club). *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 115–123.
- Tanzilalaziiz, M. A., Riyoko, E., & Sari, P. S. (2024b). Survei Kondisi Fisik Atlit Futsal SMBR FC (Semen Baturaja Futsal Club). *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 115–123.
- Widodo, P., & Subekti, A. (2025). Keterampilan Dasar Bermain Futsal Usia 16 Putra Club Northland Futsal Akademi Kebumen Tahun 2025: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(3), 308–315.
- Wiguna, I. B. (2023). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Pratama. 2023. Analisis Kapasitas VO2 Max Pemain Sepak Bola PS Unimuda Sorong. *Unimuda Sport Journal : Jurnal Pendidikan Jasmani*. Volume 4, Nomor 2 Tahun 2023