

## SURVEI KONDISI FISIK PESERTA EKTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 3 DEMAK

**Lukman Hakim<sup>1</sup>, Dian Ayu Zahraini<sup>2</sup>**

email: [lukman120500@gmail.com](mailto:lukman120500@gmail.com)<sup>1</sup>, [daz.charon@gmail.com](mailto:daz.charon@gmail.com)<sup>2</sup>

**Universitas PGRI Semarang**

### *Abstract*

*This research is based on the lack of physical training programs because trainers are still focused on improving basic techniques rather than physical condition. The aim of this research is in accordance with the existing problem formulations, the aim of this research is to determine the physical condition of Futsal Extracurricular Participants at SMA N 3 Demak. This research was conducted using quantitative descriptive method. Quantitative method and data collection techniques use tests and measurements. The sampling technique use total sampling for a total of 30 male athletes. The independent variables are agility, speed, endurance, strength, balance. Meanwhile, the dependent variable is physical condition. The research instruments used were the 30m running test, agility test, VO2max test, flank test, dynamic jump test. As a result of the research, the physical condition of male futsal athletes at SMA Negeri 3 Demak was obtained with an average (mean) of 114.7, a standard deviation of 6.2, a minimum value of 105.1 and a maximum value of 128.4. From the result of the research, it can be concluded that the physical conditions of futsal athletes at SMA Negeri 3 Demak is 6.7% categorized as very good, 16.6% is categorized as good, 46.7% is categorized as moderate, 23.3% is categorized as poor and 6.7% is categorized as poor. very.*

**Keywords:** *Physical Condition, Extracurricular, Futsal.*

### **Abstrak**

Latar belakang penelitian: masih minimnya program latihan fisik dikarenakan pelatih masih terfokus dalam peningkatan teknik dasar dibandingkan kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Demak. Penelitian ini dilakukan melalui metode deskriptif kuantitatif. Pada metode kuantitatif dan Teknik mengumpulkan data memakai tes dan pengukuran. Teknik pengambilan sampel memakai total *sampling* hingga totalnya 30 atlet putra. Variable bebas ialah kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, keseimbangan. Sedangkan variabel terikat ialah kondisi fisik. Instrumen penelitian yang dipakai ialah tes lari 30m, test *agility*, test *VO2max*, tes *flank*, tes lompat dinamis. Hasilnya didapatkan nilai kondisi fisik atlet futsal putra SMA Negeri 3 Demak dengan rata-ratanya (*mean*) senilai 114,7, std deviasi senilai 6,2, nilai min senilai 105,1 dan nilai max senilai 128,4. Dari hasilnya penelitian bisa di ambil simpulan jika kondisi fisik atlet futsal di SMA Negeri 3 Demak 6,7% dikategorikan baik sekali, 16,6% dikategorikan baik, 46,7% dikategorikan sedang, 23,3% dikategorikan kurang dan 6,7% dikategorikan kurang sekali.

**Kata kunci:** *Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler, Futsal.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga menurut (Himam Azwar, 2021) ialah rangkaian gerak badan yang teratur dan terencana guna memelihara badan. Artinya mempertahankan hidup dan meningkatkan kesehatan. Olahraga ialah aktivitas gerak yang menyenangkan dan menyehatkan serta digemari oleh peserta didik diseluruh dunia. Terdapat banyak jenis olahraga yang dapat digunakan sebagai hobi, aktivitas kesehatan, dan prestasi.

Saat ini olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia adalah Futsal. futsal mempunyai teknik khusus, taktik dan kondisi fisik yang perlu diperhatikan. Karakter futsal: kecepatan gerak, kelincahan dan kondisi fisik. Hingga pemain wajib punya kekuatan kecepatan dan daya tahan tubuh. Faktor tersebut begitu penting untuk atlet didalam meningkatkan prestasi. Faktor latihan juga begitu mempengaruhi prestasi yang perlu dilihat pelatih. Tak hanya itu, faktor pelatih begitu mempengaruhi mental pada anak didiknya. Pelatih harus tampil prima dan punya kebugaran jasmani dan kesehatan mental dilapangan saat latihan ataupun pertandingan. Selain itu pada olahraga guna mengacu prestasi, frekuensi latihan 3-6x seminggu. Sedangkan, olahraga untuk mengacu pada kebugaran atau kesehatan frekuensi latihan 1-3 kali dalam 1 minggu (Litardiansyah & Hariyanto, 2022).

Kondisi fisik pada futsal sangat dibutuhkan yaitu kemampuan gerak dan ketahanan tubuh. Beberapa komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan komposisi tubuh daya tahan (kardiorespirasi dan otot), power, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Nurhasan, 2011:13-17).

Kegiatan ekstra bisa dijabarkan aktivitas yang bentuknya non-akademik ataupun akademik yang dilakukan didalam naungan sekolah diluar waktu kelas normal dan bukan bagian dari kurikulum (Bartkus et al. 2012). Pada kegiatan ekstra bisa dibedakan menjadi 2 jenis, antara lain: non olahraga dan olahraga. Aktivitas ekstrakurikuler non-olahraga contohnya: ekstra paskibra, pramuka, pecinta alam dan lainnya, sedangkan ekstra olahraga

contohnya: ekstra basket, sepakbola, futsal, bulutangkis dan lainnya. Pada dasarnya ekstramemiliki tujuan yang sama yaitu guna mengembangkan minat, bakat, dan kedisiplinan di beberapa Sekolah (Litardiansyah & Hariyanto, 2022)

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang diambil ialah Kuantitatif survey. Dalam penelitian memakai sampel peserta ekstrakurikuler dan sampelnya memakai total *sampling*, jadi semua atlet yang mengikuti ekstrakurikuler 30 siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian sebagai berikut: penilaian kondisi fisik atlet peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Demak terhadap 30 atlet yaitu, 2 (6,7%) atlet berkategori baik sekali, 5 (16,6%) atlet berkategori baik, 14 (46,7%) atlet berkategori sedang, 7 (23,3%) atlet berkategori kurang dan 2 (6,7%) atlet berkategori kurang sekali. Penilaian kelincahan atlet peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Demak terhadap 30 atlet yaitu, 8 (26,7%) atlet diposisi pemain pivot berkategori baik sekali, 10 (33,3%) atlet diposisi anchor berkategori baik, 10 (33,3%) atlet diposisi flank dan anchor berkategori sedang, 2 (6,7%) atlet posisi kiper berkategori kurang dan 0 (0%) atlet berkategori kurang sekali.

Penilaian kecepatan atlet peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Demak terhadap 30 atlet yaitu, 1 (3,3%) atlet diposisi pivot berkategori baik sekali, 10 (33,3%) atlet diposisi anchor berkategori baik, 9 (30%) atlet diposisi flank dan anchor berkategori sedang, 8 (26,7%) atlet diposisi flank berkategori kurang dan 2 (6,7%) atlet diposisi kiper berkategori kurang sekali. Penilaian keseimbangan atlet peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Demak terhadap 30 atlet yaitu, 11 (36,7%) atlet diposisi pivot dan anchor berkategori baik sekali, 19 (63,3%) atlet anchor, flank dan kiper diposisi berkategori baik, 0 (0%) atlet berkategori sedang, 0 (0%) atlet berkategori kurang dan 0 (0%) atlet berkategori kurang sekali.

Penilaian kekuatan atlet peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Demak terhadap 30 atlet yaitu, 0 (0%) atlet berkategori baik sekali, 18 (60%) atlet diposisi pivot dan anchor berkategori baik,

12 (40%) atlet flank dan kiper berkategori sedang, 0 (0%) atlet berkategori kurang dan 0 (0%) atlet berkategori kurang sekali. Penilaian daya tahan atlet peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Demak terhadap 30 atlet yaitu, 3 (10%) atlet diposisi pivot berkategori sangat baik, 14 (46,7%) atlet diposisi anchor berkategori baik, 13 (43,3%) atlet diposisi flank dan kiper berkategori sedang, 0 (0%) atlet berkategori buruk dan 0 (0%) atlet berkategori sangat buruk.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Hasilnya bisa disimpulkan: kondisi fisik atlet peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Demak 6,7% dikategorikan baik sekali, 16,6% dikategorikan baik, 46,7% dikategorikan sedang, 23,3% dikategorikan kurang dan 6,7% dikategorikan kurang sekali.

Hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi bagi pelatih untuk dan menyusun program latihan berikutnya. Sedangkan untuk tim pelatih dan pemain harus bekerjasama dalam melaksanakan latihan agar kondisi fisik bisa berpengaruh besar untuk menunjang kemampuan bermain futsal. Bagi atlet yang masih punya kondisi fisik kurang supaya lebih bekerja keras lagi guna meningkatkan kondisi fisik dengan menambah porsi latihan sendiri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, H. (2021). Survei Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstra Basket Di Smp Negeri 1 Welahan. 6.
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U-17. *Sports Sciences And Healths*, 2(4), 224–231.
- Litardiansyah, B., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sports Sciences And Healths*, 2(6), 331–339.
- Naconha, A. E. (2021). Survei Kondisi Fisik Siswa Ssb Arsamda U13-15 Dalam Masa Covid-19 Di Tahun 2020. 4(1), 6.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.