

JOLEH

Journal of Sport Education and Humanity
Journal Homepage: <https://andeslabspublisher.com/joleh>



TINGKAT KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMKN PERTANIAN TERPADU PROVINSI RIAU

^{1abcde}Andrean Rifani Azmi *, & ^{2ade}Ahmad Rahmadani

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received 25 April 2026; Accepted 01 Juli 2026; Published 30 September 2026

OPEN ACCESS

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau. Olahraga futsal dengan intensitas permainan yang tinggi menuntut kondisi fisik yang optimal, mencakup komponen daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode tes dan pengukuran. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau yang berjumlah 20 orang laki-laki (total sampling). Instrumen tes meliputi: *leg dynamometer* untuk kekuatan otot tungkai, *squat jump* untuk daya tahan otot, lari 50 meter untuk kecepatan, *shuttle run* untuk kelincahan, dan lari 15 menit untuk daya tahan kardiorespirasi. Hasil analisis data deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata keseluruhan dari kondisi fisik siswa adalah 2,8. Berdasarkan norma klasifikasi kondisi fisik KONI, skor tersebut berada pada rentang 2,0-3,9 yang termasuk dalam kategori Kurang. Secara rinci, kekuatan otot tungkai berada dalam kategori kurang, daya tahan otot berkategori cukup, kecepatan berkategori kurang, kelincahan berkategori kurang, dan daya tahan kardiorespirasi berkategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut masih belum memadai dan memerlukan program latihan fisik terstruktur yang seimbang dengan latihan teknik.

Keywords: Kondisi fisik; Ekstrakurikuler; Futsal

*Corresponding Author

Copyright © 2023 Author 1, Author 2 (Maximum of Five Authors)

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler futsal merupakan kegiatan pendidikan non-formal di sekolah yang berfokus pada olahraga sepak bola dalam ruangan, yang dikenal sebagai futsal. cabang olahraga futsal merupakan olahraga berbasis permainan yang dilatarbelakangi permainan sepak bola, akan tetapi memiliki perbedaan dengan olahraga sepakbola karena futsal dimainkan oleh lima orang saja yang dilakukan ditempat dan lapangan yang lebih kecil dari sepakbola (Gumantan et al., 2021). futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepak bola (Kurniawan & Cendra, 2023). Secara praktis, ekstrakurikuler ini melibatkan latihan rutin di lapangan futsal, di mana peserta belajar teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan strategi permainan tim. Dalam praktiknya, futsal tidak hanya menuntut kemampuan teknik bermain, tetapi juga membutuhkan kondisi fisik yang optimal.

Kondisi fisik juga merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, maka dari

itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Prima & Kartiko, 2021). Kondisi fisik yang baik menjadi landasan utama dalam menunjang performa atlet, terutama dalam olahraga futsal yang memiliki intensitas permainan yang tinggi. Kamarudin (2015) kondisi fisik adalah unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepak bola (Kurniawan & Cendra, 2023).

Didalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen yang harus diketahui salah satunya Kekuatan (*Strenght*), merupakan komponen yang paling mendasar dan sangat penting dalam berolahraga, karna kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, Daya Tahan (*Endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa merasakan efek kelelahan yang berlebihan, Kecepatan (*Speed*), yaitu kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sangat cepat dan singkat, Koordinasi (*Coordination*) kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan kerja otot, saraf, dan otak agar dapat melakukan gerakan yang terorganisir, halus, dan efisien (Supriady, 2021) .

Berdasarkan observasi yang telah saya lakukan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan saat latihan ekstrakurikuler futsal, karena kurangnya porsi latihan di daya tahan. Saat mendribbling bola masih ada beberapa siswa yang gerakannya masih kaku dan tidak terkontrol, karena kurangnya latihan agility (kelincahan). Di saat latihan masih ada siswa yang passingnya belum akurat dan kurang terkoordinasi, karena perkenaan bola yang salah dan masih ada siswa yang melakukan shooting kurang kuat dan bolanya masih tidak terarah, karena kurangnya latihan *power* otot tungkai.

Karena kondisi fisik sangat diperlukan dalam olahraga futsal terutama pada komponen kondisi fisik, seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan ketepatan. Karena komponen-komponen kondisi fisik tersebut saling berkaitan dalam permainan futsal, yang dimana dalam permainan futsal memiliki permainan yang relative cepat dan dinamis dibutuhkan kondisi fisik yang sangat baik pada setiap pemain futsal.

Berdasarkan pemaparan di atas, pentingnya fisik pada cabang olahraga futsal tidak bisa dipandang sebelah mata. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam tentang “Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau” dengan harapan hasil penelitian ini nantinya dapat bermanfaat untuk dijadikan acuan sebagai program latihan untuk meningkatkan kondisin fisik siswa SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau. Disini peneliti menggunakan teknik penarikan sampel, teknik penarikan sampel disebut dengan *total sampling* adalah penarikan sampel dari semua populasi yang ada, Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau.

Instrumen penelitian yang digunakan pada pemain futsal sebagai berikut (KONI, 2003) Tes Lari 50 Meter untuk mengukur kecepatan, *Squat jumps* untuk mengukur daya tahan otot tungkai, *Shuttle- Run* untuk mengukur kelincahan, Tes lari 15 menit mengukur daya tahan (*VO2 max*), Tes *leg dynamometer* mengukur kekuatan otot tungkai. Berikut tes di

atas sudah di lakukan pada penelitian sebelumnya. Adapun Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Adalah statistik deskriptif prosantase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

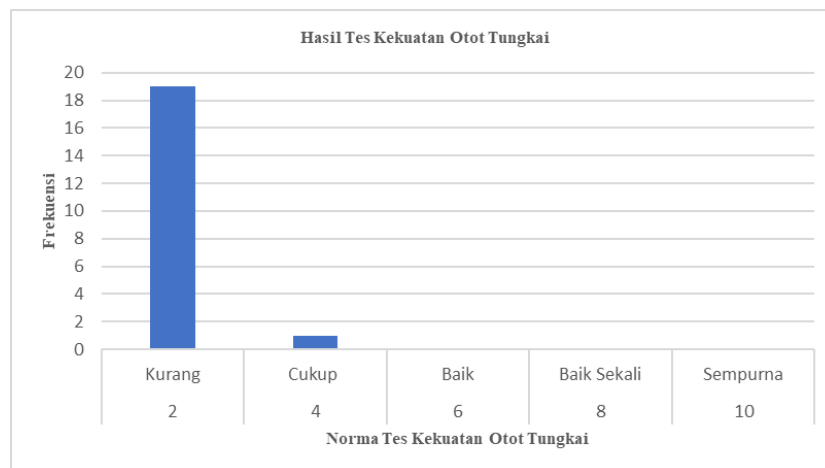
Hasil

Berdasarkan norma tes kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau diperoleh sebagaimana tabel di bawah ini.

Table 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau

Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
77-145	Kurang	19	95%
146-214	Cukup	1	5%
215-282	Baik	0	0,00%
>283	Baik Sekali	0	0,00%
-	Sempurna	0	0,00%
Jumlah		20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



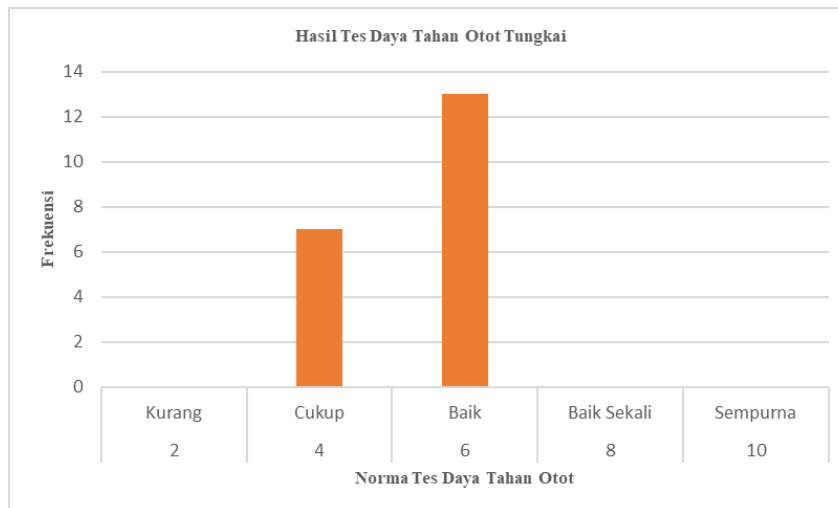
Graph 1. Histogram Tes Kekuatan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Proivnsi Riau

Berdasarkan norma tes daya tahan otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau diperoleh seperti tabel di bawah ini.

Table 2. Data Tes Daya Tahan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau

Norma Tes Daya Tahan Otot	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
4-24	Kurang	0	0,00%
25-45	Cukup	7	35%
46-66	Baik	13	65%
67-87	Baik Sekali	0	0,00%
>88	Sempurna	0	0,00%
Jumlah		20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



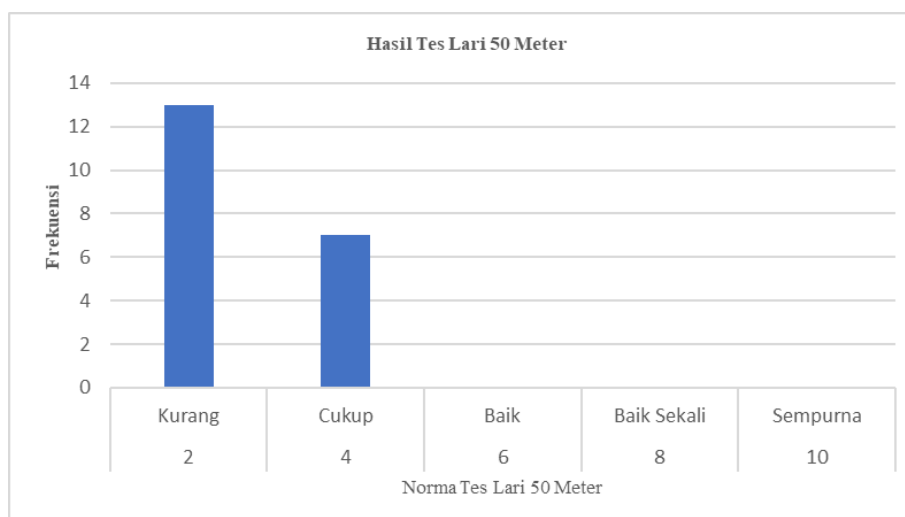
Graph 2. Histogram Tes Daya Tahan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau

Berdasarkan norma tes lari 50 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau diperoleh sebagai berikut:

Table 3. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau

Norma Tes Lari 50 Meter	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
9-8	Kurang	13	65%
7,9-6,9	Cukup	7	35%
6,8-5,8	Baik	0	0,00%
5,7-4,7	Baik Sekali	0	0,00%
<4,6	Sempurna	0	0,00%
Jumlah		20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



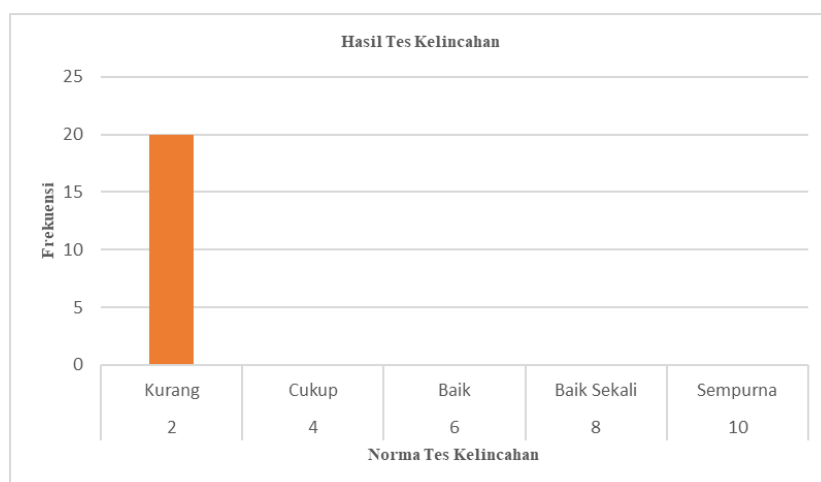
Graph 3. Histogram Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau

Berdasarkan norma tes kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau diperoleh sebagai berikut:

Table 4. Data Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau

Norma Tes Kelincahan	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
>17,7-17,2	Kurang	20	100%
17,1-16,7	Cukup	0	0
16,6-16,1	Baik	0	0
16-15,6	Baik Sekali	0	0
<15,5	Sempurna	0	0
Jumlah		20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



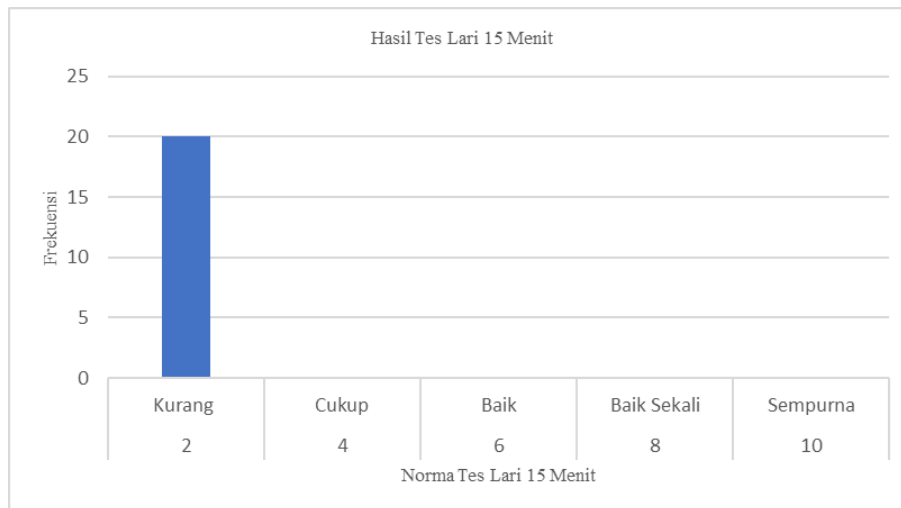
Graph 4. Histogram Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau

erdasarkan norma tes lari 15 menit siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau diperoleh sebagai berikut :

Table 5. Data Tes Lari 15 Menit Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau

Norma Tes Lari 15 Menit	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
<49	Kurang	20	100%
50-52	Cukup	0	0,00%
53-55	Baik	0	0,00%
56-58	Baik Sekali	0	0,00%
>59	Sempurna	0	0,00%
Jumlah		20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Graph 5. Histogram Tes Lari 15 Menit Siswa Ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau

Berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dideskripsikan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau terdapat 20 orang atau 100% dalam kategori kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 6. Analisis Data

Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
2,0-3,9	Kurang	20	100%
4,0-5,9	Cukup	0	0,00%
6,0-7,9	Baik	0	0,00%
8,0-9,5	Baik Sekali	0	0,00%
9,6-10	Sempurna	0	0,00%
Jumlah		20	100%

Kategori kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian terpadu Provinsi Riau yang hanya tergolong dalam kategori kurang ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor kegiatan fisik yang dilakukan selama pembelajaran berlangsung, yang mana kita ketahui untuk di sektor pertanian, mereka lebih banyak menghabiskan waktu dilapangan, seperti belajar menanam, beternak, memanen dan masih banyak lagi kegiatan-kegiatan yang melibatkan mereka dilapangan. Pada saat ekstrakurikuler sebagian besar siswa setelah melakukan pemanasan mereka langsung bermain futsal, tanpa adanya latihan tambahan untuk meningkatkan kondisi fisik yang mereka miliki.

Permainan futsal merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan intensitas tinggi, sehingga sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik yang memiliki daya tahan yang tinggi, kecepatan yang mumpuni, serta kelincahan dalam bergerak saat melakukan sebuah rotasi saat bermain, sehingga tujuan dalam pembinaan dan pelatihan futsal dapat dicapai dengan baik.

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa, keadaan fisik yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau harus segera ditingkatkan, karena hasil tes menjelaskan bahwa kondisi fisik yang mereka miliki masih tergolong pada kategori kurang, sehingga keadaan ini ditakutkan akan menghambat siswa dalam mencapai prestasi dalam pertandingan futsal.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provisnsi Riau dengan menggunakan tes

kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer* tergolong pada kategori kurang, tes daya tahan otot dengan *squat jump* tergolong pada kategori cukup, tes kecepatan lari 50 meter tergolong pada kategori kurang, tes kelincahan tergolong kurang serta daya tahan dengan lari 15 menit tergolong pada kategori kurang.

Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau tergolong pada kategori kurang karena didapatkan nilai rata-rata dari kondisi fisik yang dicapai oleh keseluruhan siswa adalah 2,8 yang termasuk pada rentang nilai 2,0-3,9 pada norma tes kondisi fisik. Sehingga dapat dipahami bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau tergolong **Kurang**.

Kondisi fisik yang dominan berada pada kategori "Kurang" ini menuntut adanya restrukturisasi program latihan. Komponen dasar seperti daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot tungkai tidak dapat berkembang secara optimal hanya melalui simulasi permainan atau *game* di akhir sesi latihan. Futsal modern adalah olahraga yang mengutamakan transisi cepat, ruang sempit, dan kontak fisik yang intens, sehingga fondasi biomotorik yang kokoh bersifat mutlak. Tanpa pasokan oksigen yang efisien (daya tahan) dan kapasitas ledak otot yang kuat (kekuatan), keterampilan teknis seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* akan menurun drastis seiring berjalannya durasi pertandingan.

Hasil penelitian ini tentunya dapat menjadi referensi bagi pelatih untuk memperbaiki keadaan kondisi fisik pemainnya, sehingga sebaiknya pelatih segera untuk mengembangkan suatu program latihan yang dapat meningkatkan atau maupun memperbaiki kondisi fisik yang dimiliki siswa ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau.

Kondisi fisik seorang pemain futsal sangatlah berpengaruh dalam penampilan bermain, sehingga kegiatan ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau ini perlu pembinaan khusus dengan menyeimbangkan latihan fisik dengan latihan teknik, sehingga kedua faktor tersebut dapat mendukung agar tercapainya tujuan diadakannya kegiatan pembinaan ini. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kondisi fisik yang baik harus dapat diwujudkan guna mencapai prestasi dalam bermain futsal. Jika kondisi fisik pemain kurang baik, maka dapat memberikan efek buruk pada prestasi ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau, sehingga kondisi fisik merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki setiap siswa khususnya ekstrakurikuler futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lasma Yunita, Rachman Fadlu, 2019) yang menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal MTs PLP Jakarta Islamic School 100% peserta ekstrakurikuler futsal masuk dalam kategori kurang. Serta tidak ada peserta ekstrakurikuler yang masuk dalam kategori sempurna, baik sekali, baik, dan cukup.

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Sutiana wibawa Yuga, Kurniawan Febi, Resita Citra, 2020) dapat diambil kesimpulan bahwa menurunnya prestasi ekstrakurikuler futsal di sekolah Nihayatul Amal Purwasari tidak sepenuhnya pengaruh dari keterampilan yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler. Sebab berdasarkan hasil penelitian pada peserta ekstrakurikuler futsal sekolah Nihayatul Amal Purwasari masuk kategori "Cukup" dan hipotesisnya "tidak terbukti", artinya untuk keterampilan dasar peserta ekstrakurikuler futsal sekolah Nihayatul Amal Purwasari sudah "cukup" untuk dapat bermain futsal.

Penelitian ini juga relevan dengan penelitian (Litardiansyah Bagus Aji, 2020) Berdasarkan hasil analisis deskriptif kuantitatif peserta ekstrakurikuler futsal putera SMA Negeri Ngoro Jombang unsur daya tahan kardiorespirasi dalam kategori cukup dan

peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri Ngoro Jombang dalam kategori "sangat kurang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap siswa bahwa Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau tergolong dalam kategori kurang dengan rata-rata skor 2,8.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak Ekstrakurikuler Futsal SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau karena telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

Selama pelaksanaan penelitian, peneliti tidak menjumpai hambatan berarti dan bersyukur dapat melaksanakan dengan lancar.

REFERENCES

- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Dekstop Program. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6, 146–155. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p146-155>
- Kamarudin. (2015). Pengaruh Metode Berbeban terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Primary Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(2), 82–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.33578/jpfkip.v3i2.2498>
- KONI. (2003). *System Monitoring Evaluasi Dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan Dan Program Hasil Pelatihan Olahraga*. KONI Pusat.
- Kurniawan, A., & Cendra, R. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Teluk Kuantan. *Science and Education Journal*, 2(3), 593–598.
- Lasma Yunita, Rachman Fadlu, M. K. (2019). *TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MTS PKP JAKARTA ISLAMIC SCHOOL*. 10(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.33558/motion.v10i1.1535>
- Litardiansyah Bagus Aji, H. E. (2020). *Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas*. 2(6), 331–339. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>
- 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. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 03(02), 141–151. <https://doi.org/https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614>
- Sutiana wibawa Yuga, Kurniawan Febi, Resita Citra, Q. A. (2020). *TINGKAT*

KETERAMPILAN DASAR FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL NIHAYATUL AMAL PURWASARI. 3(i), 124-130.