

Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu

E. A. Salim¹⁾, R. Syaputra²⁾, A. Banat³⁾

Affiliation:

1,2,3. Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

a.erfinagussalim68@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the physical condition of students participating in the futsal extracurricular program at SMP IT As Syakur in Bengkulu City. This is a quantitative descriptive study that uses a survey method, and data collection techniques involve tests and measurements. The results of this study are based on physical condition tests of students participating in the futsal extracurricular program at SMP IT As Syakur. The results of the physical condition tests of students participating in the futsal extracurricular program at SMP IT As Syakur in Bengkulu City, conducted on 17 players, are as follows: the "very good" category had 0 (0%) students, the "good" : 0 players (0%); the moderate category: 11 players (65%); the poor category: 6 players (35%); and the very poor category: 0 (0%). Based on the results above, it can be concluded that the overall physical fitness test results for students participating in the futsal extracurricular program at SMP IT As Syakur in Bengkulu City, conducted on 17 players, show that 11 players (65%) fall into the moderate category.

Keyword: Physical Fitness, Students, Futsal Club.

Pendahuluan

Futsal merupakan olahraga yang mirip dengan sepak bola dan dimainkan dengan tujuan mencetak gol untuk memperoleh kemenangan (Saputra & Kusuma, 2019 ; 27). Futsal termasuk dalam permainan invasi yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima orang pemain, dalam waktu tertentu di lapangan dengan menggunakan bola yang lebih kecil dibandingkan sepak bola. Permainan ini sangat bergantung pada kecepatan dan dinamika pergerakan pemain (Bastian & Hariyanto, 2021 ; 66).

Selain penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di area penalti, permainan futsal hampir seluruhnya dimainkan dengan kaki. Dalam futsal terdapat beberapa posisi pemain, yaitu kiper, flank, pivot, dan anchor atau bek. Ukuran lapangan yang relatif kecil serta jumlah pemain yang terbatas menuntut setiap pemain futsal memiliki kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik yang optimal menjadi faktor penting dalam olahraga futsal karena permainan ini menuntut intensitas kerja yang tinggi. Menurut Sajoto dikutip dalam Yulianto (2023), kondisi fisik terdiri atas sepuluh komponen, yaitu: (1) kekuatan (strength), (2) daya tahan (endurance), (3) daya ledak otot (muscular power), (4) kecepatan (speed), (5) fleksibilitas (flexibility), (6) kelincahan (agility), (7) koordinasi, (8) keseimbangan (balance).

Ekstrakurikuler olahraga, seperti sepak bola, bola basket, futsal, dan bulu tangkis, memiliki kedudukan yang setara dengan ekstrakurikuler nonolahraga, seperti pramuka, paskibra, dan pecinta alam (Litardiansyah & Hariyanto, 2022 ; 34). Program ekstrakurikuler olahraga yang diselenggarakan di sekolah merupakan salah satu sarana untuk menumbuhkan minat dan mengembangkan bakat siswa di bidang olahraga (Prabowo & Nurhidayat, 2022 ; 52).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Januari 2026, siswa kelas VII dan VIII mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN IT As Syakur Kota Bengkulu sebanyak dua kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa dan Jumat, serta ditambah dengan pertandingan, baik try in maupun try out. Mengingat sebagian besar peserta masih berada pada tahap pemula, ditemukan beberapa kekurangan pada aspek keterampilan fisik, antara lain masih ditemukan beberapa permasalahan, antara lain shooting pemain yang belum mengarah ke gawang dan kurang memiliki kekuatan, kecepatan lari yang masih lambat saat mengejar bola, kelincahan yang rendah ketika menggiring bola, serta kondisi fisik pemain yang mudah mengalami kelelahan saat pertandingan memasuki pertengahan waktu. Selain itu, tingkat kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler futsal di IT As Syakur Kota Bengkulu juga belum diketahui secara pasti..

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif menurut Sugiyono (2019) adalah suatu metode penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel maupun lebih (*independen*), tanpa membuat perbandingan atau menghubungkannya dengan variabel lain. Artinya, penelitian ini hanya bertujuan untuk mengetahui dan menggambarkan keadaan suatu variabel sebagaimana adanya, tanpa adanya pengaruh atau hubungan dengan variabel lain, seperti pada penelitian eksperimen maupun penelitian korelasional.

Dalam analisis data penulis menggunakan analisa data yang dilakukan secara univariat dengan tujuan untuk melihat variabel-variabel yang akan diteliti. Penulis dapat menggunakan sebagai tolak ukur untuk pembahasan dan kesimpulan. Adapun menurut Nugraha (2024) analisa data menggunakan statistik deskriptif untuk mendapatkan dengan rumus ;

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P: Presentasi yang dicari

f: Frekuensi jawaban responden

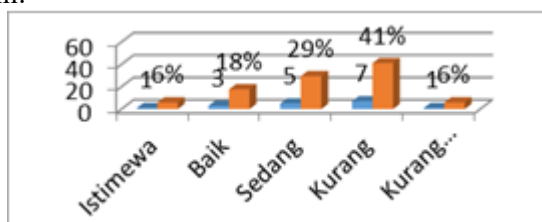
n: Jumlah responden

Hasil Penelitian

Data Tes *Wall Sit Squat* pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu

Hasil penghitungan berdasarkan norma tes *wall sit squat* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP IT As Syakur Kota Bengkulu adalah sebagai berikut:

Berdasarkan hasil atas dapat disimpulkan bahwa hasil tes kekuatan pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 17 siswa dalam kategori kurang yakni sebanyak 7 siswa atau dengan persentase sebesar 41%. Hasil ini di dapat dan diperjelas dengan histogram di bawah ini:



Gambar 1 Histogram Kekuatan

Data Tes Secara Keseluruhan

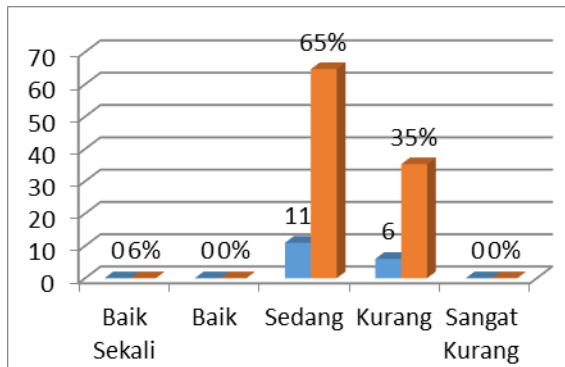
Hasil penghitungan keseluruhan berdasarkan norma Tes kondisi fisik pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Secara Keseluruhan pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu

N o	Kateg ori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3-4 Baik Sekali	0	0 %
2	2-3 Baik	0	0 %
3	1-2 Sedang	11	65 %
4	9-16 Kurang	6	35 %
5	1-8 Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah		17	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan secara keseluruhan bahwa hasil Tes kondisi fisik pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 17 siswa, adalah sebagai berikut: katagori baik sekali sebanyak 0 (0%), kategori baik sebanyak 0 pemain (0%), dengan katagori sedang sebanyak 11 siswa (65%), dengan katagori kuarang sebanyak 6 siswa (35%), dan dalam kata gori kurang sekali sebanyak 0 (0%). Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa Tes kondisi fisik secara keseluruhan pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 17 siswa dalam kategori sedang yakni dalam sacara total nilai 65 %. Hasil

ini di dapat dan diperjelas dengan histogram di bawah ini



Gambar 2 Histogram Hasil Tes Kondisi Fisik Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP It As Syakur Kota Bengkulu

Pembahasan

Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga dan jelas kondisi fisik adalah salah satu sarat yang diperlukan untuk olahraga berprestasi. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya olahraga futsal, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik seperti Kekuatan Tes Daya Ledak, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan, Tes Kelentukan, Tes Keseimbangan, Kordinasi Mata Tangan, Seperti halnya dalam cabang olahraga futsal kondisi fisik sangatlah diperlukan untuk menunjang atlet dalam melakukan permainan. Dimana dari penelitian yang dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu, didapatkan hasil kondisi fisik, sebagai berikut:

setelah melakukan tes kekuatan pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu maka didapat disimpulkan hasil tes kekuatan masih banyak yang dalam kategori kurang. Tes ini dilakukan oleh 17 siswa dalam kategori kurang yakni sebanyak 7 siswa atau dengan persentase sebesar 41%. Karena rata-rata siswa ekstrakurikuler masih ini masih kurang dalam hal kekuatan. Untuk hasil tes daya ledak pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 17 siswa juga dapat disimpulkan dalam kategori kurang karena 14 orang (82%) dari 17 siswa ekstrakurikuler berada pada kategori kurang.

hasil Tes kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 17 siswa

dapat disimpulkan berada pada kategori kurang sekali karena dari 17 siswa yang ikut tes semuanya berada di dalam katagori kurang sekali yaitu sebanyak 17 atau (100%), tidak ada yang masuk dalam kategori sedang ataupun baik sekali. Sedangkan hasil Tes kelincahan pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 17 pemain dapat disimpulkan dalam kategori sempurna karena dari 17 siswa ekstrakurikuler terdapat 14 siswa atau (82%) sempurna. Karena rata-rata siswa berada dalam kateori sempurna maka dalam hal kelincahan dapat disimpulkan bagus.

Berdasarkan hasil Tes daya tahan pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 17 siswa, dapat disimpulkan berada dalam kategori sangat kurang karena dari 17 siswa ekstrakurikuler semuanya berada dalam kategori sangat kurang yaitu sebanyak 17 siswa atau (100%). Karena semuanya berada dalam kategori sangat kurang maka dapat disimpulkan dalam hal daya tahan masih perlu perbaikan. Untuk Tes kelentukan pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 17 siswa rata-rata berada dalam kategori sangat kurang karena dari 17 siswa ekstrakurikuler sebanyak 9 orang atau 53% berada dalam kategori sangat kurang. Oleh karena itu dalam hal kelentukan siswa peserta ekstrakurikuler di SMP IT As Syakur masih sangat perlu peningkatan atau perlu latihan.

Untuk hasil Tes keseimbangan pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu, dapat disimpulkan hasilnya kurang. Karena dari 17 siswa ekstrakurikuler sebanyak 17 siswa atau 100% berada pada kategori kurang. Oleh karena itu dalam hal keseimbangan siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP IT As Syakur masih sangat perlu ditingkatkan. Sedangkan untuk hasil Tes kordinasi mata dan tangan pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu dapat disimpulkan hasilnya kurang. Karena dari 17 siswa yang di tes rata-rata atau sebanyak 10 siswa atau 59% berada dalam kategori kurang. Karena rata-rata siswa peserta ekstrakurikuler futsal masih kurang maka perlu latihan secara rutin untuk meningkatkan kemampuan kordinasi mata dan tangan.

Secarah keseluruhan hasil Tes kondisi fisik pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 17 siswa, didapat nilai keseluruhan 286, dengan rata-rata 17 berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa hasil tes kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 17 siswa dalam katagori: sedang.

Berdasarkan hasil penelitian ini untuk meningkatkan kondisi fisik pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu perlu melakukan latihan secara rutin agar kemampuan anak dapat dioptimalkan dengan dengan sebaik-baiknya.

Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai Tes Kondisi Fisik pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu didapatkan hasil kondisi fisik, sebagai berikut: secarah keseluruhan bahwa hasil Tes kondisi fisik pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 17 siswa, didapat nilai keseluruhan 286, dengan rata-rata 17 berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa hasil tes kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP IT As Syakur Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 17 siswa dalam katagori: sedang.

Daftar Pustaka

- Abdul. H. H. (2018). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang. Skripsi. Tidak diterbitkan .Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). Universitas Negeri Medan.
- Andana, A. P., Agustina, Lady, & Sulaiman, A. (2023). Analisis Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember. JPO: Jurnal Pendidikan Olahraga, 1(1), 1–9. <https://edu.pubmedia.id/index.php/jpo>
- Asaribab, N., & Siswantoyo. (2015). Identifikasi Bakat Olahraga Panahan Pada Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Manokwari. Jurnal Keolahragaan, 3(1), 39–55.

- Bastian, W. W., & Hariyanto, E. (2021). Survei Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 2 Batu. Sport Science and Health, 3(6), 335–342. <https://doi.org/10.17977/um062v3i62021p335-342>
- Corbit, L. H. (2018). Understanding the balance between goal-directed and habitual behavioral control. Current Opinion in Behavioral Sciences. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.01.010>
- Etedadi Aliabadi, F., Agbossou, K., Kelouwani, S., Henao, N., & Hosseini, S. S. (2021). Coordination of smart home energy management systems in neighborhood areas: A systematic review. IEEE Access.
- Filho, C. V. M., Nogueira-Silva, L. F., Gallati, L. R., Scaglia, A. J., Montagner, P. C., & Carnicelli, S. (2022). Teaching futsal in schools: perspectives of teachers from Rio Grande do Sul and São Paulo state. Motriz. Revista de Educação Física.
- Gama, J., Dias, G., Passos, P., Couceiro, M., & Davids, K. (2020). Homogeneous distribution of passing between players of a team predicts attempts to shoot at goal in association football: A case study with 10 matches. Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences.
- Gapi, B. (2015). Membangun Kepercayaan Diri Siswa melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. Prosiding Seminar Nasional.
- Ginciene, G., Amato, C., Rodrigues de Oliveira, E., Oliveira dos Santos, I., Dell Osbel, E., & Leonardi, T. J. (2022). Understanding the pedagogical practice in futsal teaching and learning process based on the TGfU approach. International Journal of Sports Science and Coaching.
- Hambali, M., & Yulianti, E. (2018). Ekstrakurikuler Keagamaan Terhadap Pembentukan Karakter Religius Peserta Didik Di Kota Majapajit. Jurnal Pedagogik, 05(2), 193–208.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. PT Remaja Rosdakarya.
- Jamudin, Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMAN 1 Surade. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 82. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5375>