



## Studi Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra Di Klub Kenanga Futsal Kota Bengkulu



Agusril<sup>1)</sup>, S.A Lesmana<sup>2)</sup>, T. P. Wibowo<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Program studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Dehasen Bengkulu

<sup>a)</sup>Corresponding Author: [Rilagus30@gmail.com](mailto:Rilagus30@gmail.com)

### Abstract

*Achievement sports are sports that foster and develop athletes in a planned, tiered and sustainable manner through competence to achieve high achievements with the support of sports science and technology. In accordance with the definition of achievement sport mentioned above, achievement sport is a sport of fostering and developing potential in a person which is carried out in a planned, tiered and competent manner with the aim of achieving high achievements.*

*In carrying out sports activities a person must have a good physical condition so that he is able to carry out the sports activities he does without experiencing excessive fatigue, conversely if a person has a poor physical condition let alone bad then a person will have difficulty in carrying out these sports activities causing excessive fatigue. Achievement sports that are developing at this time range from individual sports to group sports or team sports.*

*Through this futsal sport, teenagers get many benefits, especially in terms of good physical, mental and social growth. The purpose of people playing futsal is basically the same, namely to have fun, get physical fitness and to achieve optimal performance.*

*This research is a descriptive type of research, which aims to find out the problems that occur in the men's Futsal athletes at the Bengkulu Kenanga Club, how the level of physical condition of futsal athletes decreases.*

*Based on the results of the research above, it can be concluded that during training, many athletes are lazy. Because during practice the athletes feel they are too portioned during practice. Even though the purpose of physical exercise is to build strength, agility and balance. And there are also many factors that make the physical condition of male futsal athletes decline, including the effects of smoking, frequent staying up late, lack of regular exercise, these are some of the things that make athletes very weak.*

**Keyword:** *Physical Condition, futsal athlete.*

### Abstrak

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut di atas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kopetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi.

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim.

Melalui olahraga futsal ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan social yang baik. Tujuan orang melakukan permainan futsal pada

dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui Masalah yang terjadi pada atlet Futsal putra klub kenanga bengkulu, bagaimana menurunnya tingkat kondisi fisik atlet futsal. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa pada saat latihan para atlet banyak yang malas-malasan. Dikarenakan pada saat latihan para atlet merasa mereka terlalu di porsir pada saat latihan. Padahal tujuan dari latihan fisik untuk membentuk kekuatan, kelincahan dan keseimbangan. Dan juga banyak faktor yang membuat kondisi fisik atlet futsal putra menurun antara lain efek dari merokok, seringnya begadang, jarang nya olahraga yang rutin itulah beberapa yang membuat para atlet sangat lemah dalam kondisi.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Atlet futsal.

## Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Pemain futsal adalah permainan bola dengan kecepatan. Kunci pokoknya adalah ball feeling. Artinya, bagaimana perasaan saat menyentuh bola dengan kaki. Tak heran jika pemain futsal harus dipelajari dengan benar. Peraturan permainan harus dikuasai oleh pemain, pelatih, dan penonton. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

Menurut Murhananto (2008:7) "futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan. Kata itu berasal dari kata futbol atau futebol (dari bahasa spanyol dan Portugal yang berarti pemain sepak bola) dan salaon atau sala (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan). Badan sepak bola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930." Multiple Hop And

Bermain futsal memberikan rasa tersendiri bagi para pemainnya. Umumnya, dalam bermain futsal, selain tentu saja teknik bermain, hal yang harus dimiliki oleh seseorang adalah kecepatan. Lazim kita saksikan pada sebuah pertandingan

futsal, rata-rata jalannya permainan begitu cepat.

Hal ini tentu saja menjadikan permainan futsal sebagai salah satu olahraga yang memacu kecepatan dalam menyisir area lapangan pertandingan. Sekilas futsal begitu mirip dengan sepak bola, bahkan, boleh dikatakan bahwa futsal merupakan salah satu dari olahraga sepak bola itu sendiri. Pengertiannya bukan karena futsal itu sendiri diciptakan setelah permainan sepak bola terdapat, tapi lebih dari itu, futsal menganut beragam aturan-aturan dasar bermain sepak bola yang diaplikasikan dengan lebih sederhana dan beberapa modifikasi didalamnya.

Contohnya Pada pertandingan BFL MatchDay melawan tim lokal setempat penampilan atlet menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan babak pertama (20 menit awal), penampilan atlet bagus, pemain terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tapi memasuki 10 menit akhir babak kedua terlihat penampilan atlet dalam keadaan sangat menurun seperti shooting yang tidak akurat, passing yang kurang tepat, serta penguasaan bola yang menurun (konsentrasi menurun).

Dalam hal ini terdapat factor yang mempengaruhi penampilan dalam pertandingan tersebut antara lain daya tahan tubuh seperti, daya ledak kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan. Berdasarkan kejadian yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra yang belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di kenanga, bahwa pada saat latihan biasanya para Atlet tidak bertahan lama pada saat latihan, pelatih di Klub Kenanga biasanya memberikan waktu latihan 1 jam tanpa istirahat

namun para Atlet mengalami daya tahan tubuh yang menurun, dikarenakan para atlet mengomsumsi makanan yang tidak sehat, kurangnya jam tidur, mengalami stress dan kurangnya aktivitas dalam olahraga. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik mengambil sebuah judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra di Klub Kenanga Futsal Kota Bengkulu”.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kualitatif, Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau cara kuantifikasi lainnya. jelas bahwa pengertian ini mempertentangkan penelitian kualitatif dengan penelitian yang bernuansa kuantitatif yaitu dengan menonjolkan bahwa usaha kuantifikasi apapun tidak perlu digunakan pada penelitian kualitatif (Meleong, 2019 : 6).

Informan penelitian adalah seseorang yang memiliki informasi mengenai objek yang akan diteliti, informan dalam penelitian ini adalah berasal dari wawancara yang dilakukan secara langsung yang sering disebut sebagai narasumber.

Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sumber data primer yaitu pokok yang langsung diterima dari pelatih futsal putra klub kenanga Futsal
2. Sumber data sekunder yaitu data yang di dapat dari pendukung pnelitian ini, yaitu para atlet futsal putra Teknik pengumpul data dalam penelitian ini sebagai berikut
  - a. Observasi
  - b. Wawancara
  - c. Dokumentasi

Pada bagian ini dikemukakan bahwa, dalam penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data yang utama adalah observasi participant, wawancara mendalam studi dokumentasi, dan gabungan ketiganya atau triangulasi. Perlu dikemukakan kalau teknik pengumpulan datanya dengan observasi, maka perlu dikemukakan apa yang diobservasi, kalau wawancara, kepada siapa akan melakukan wawancara (Sugiyono, 2018 : 293).

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara bersama informan bahwa Kondisi fisik atlet pada saat latihan dan saat bertanding Sangat berbeda, pada saat latihan para atlet banyak yang malas-malasan. Dikarenakan pada saat latihan para atlet merasa mereka terlalu di porsir pada saat latihan. Padahal tujuan dari latihan fisik untuk membentuk kekuatan, kelincihan dan keseimbangan. Namun pada saat pertandingan motivasi para atlet lebih tinggi. Dengan begitu mereka sangat bersemangat pada saat pertandingan berlangsung.

Cara pelatih membentuk fisik para atlet diberikan pelatihan membentuk fisik contohnya seperti, berlari keliling lapangan melakukan gerakan maju mundur tampah henti kaloh ada yang lelah atau tidak sanggup di paksah biar fisiknya terbentuk kuat tidak lemah . lalu penyebab dari menurunnya kondisi fisik para atlet salah satunya bergadang pada saat mau tanding para atlet lupa makan itu berpengaruh semua ada memang fisiknya memang lemah maka dari itu saya sangat menyuruh untuk para atlet tekun kan latihan fisiknya.

Dan juga pelatih sering kali kedatangan para atlet yang sedang mengalami stress atau bisa disebut banyak pikiran, beberapa ada yang menunjukan ada juga enggak ada beberapa kemaren tampak stres penyebabnya ada permasalahan keluarga, sekolah sampai permasalahan percintaan. Itu salah satu juga penyebab menurunnya kondisi fisik.

### Pembahasan

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing masing beranggotakan lima orang. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Burns (2003:6) mengemukakan bahwa futsal berasal dari bahasa Portugis, Futebol de Salao, dan bahasa Spanyol, Futbol sala, Futebol berarti sepakbola, sedangkan Sala (Salon) berarti ruangan. Jika diterjemahkan maka futsal berarti sepakbola dalam ruangan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di klub kenanga futsal Bengkulu peneliti menemukan beberapa masalah yang berpengaruh terhadap menurunnya kondisi fisik para atlet yang berada di klub kenanga, seperti para atlet futsal putra tidak serius pada saat latihan futsal. Apa yang

diperintahkan oleh pelatih para atlet banyak main-main lalu tidak mengikuti dengan benar beberapa gerakan yang telah diajarkan. Lalu faktor dari merokok membuat para atlet tidak bertahan lama dalam permainan atau bisa disebut kehabisan nafas pada saat berlari-lari, dan juga para atlet malas-malasan dalam berolahraga padahal berolahraga adalah kunci utama dalam ketahanan tubuh, kelincihan tubuh, dengan berolahraga kondisi fisik kita akan setabil.

Seharusnya pelatih tegas lagi terhadap para atlet pada saat latihan supaya para atlet lebih tidak berleha leha dalam latihan, serius dalam latihan, sehingga dapat membentuk fisik yang memiliki daya tahan tubuh yang kuat yang stabil sehingga pada saat ada pertandingan para atlet tidak mudah lelah. Itulah kenapa membentuk kondisi fisik sangat bagus untuk dilakukan setiap hari.

Dan juga pelatih lebih memperhatikan para atlet apa yang membuat mereka malas pada saat latihan. diberikan motivasi supaya para atlet lebih semangat lagi dalam latihan. begitulah fungsi dari pelatih .

## Kesimpulan

Pendahuluan hendaknya mengandung latar belakang masalah, rumusan masalah, rangkuman kajian teoritik yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti, dan tujuan penelitian. Panjang bagian pendahuluan maksimal 2 halaman.

## Daftar Pustaka

- Asriady Mulyono , 2017 “Buku Pintar Futsal”, (Jakarta : Anugrah)
- Teguh Sutanto, 2016, “Buku Pintar Olahraga, Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Lufisanto Moch. Sauqi, 2015, “Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola” Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 03 No. 01,
- Bahtiar Yusuf dan Muhammad Faruq, 2017 “Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra Po RPROV Jawa Timur 2019”, Vol. 5 No. 10
- Bahfirman dan Asep Sujana Wahyuri, 2018 “Pembentukan Kondisi Fisik”, ( Raja Grafindo Persada : Depok) Salim dan Syahrudin, 2012 “Metodologi Penelitian Kualitatif”, ( Bandung : Cipta Pustaka )
- Beny Badaru, 2017 “Latihan Taktik BEYB”, (Bekasi : Cakrawala Cendekia )
- Lexy J. Moleong, 2019 “Metodologi Penelitian Kualitatif”, (Bandung: Remaja Rosdakarya)

Sugiyono, 2018 “ Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D”, (Bandung : Alfabeta)