

# Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 8 Padang

Fandear Ristagara<sup>1\*</sup>, Afrizal S<sup>2</sup>, Umar<sup>3</sup>, Yogi Setiawan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

[Fandearristaragaa@gmail.com](mailto:Fandearristaragaa@gmail.com)

## ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah berdasarkan data observasi yang telah dilakukan permasalahan tersebut dapat kita lihat bahwasannya ekskul futsal SMAN 8 Padang mengalami penurunan kondisi fisik ketika sedang latihan terdapat pemain mengalami kelelahan, konsentrasi yang tidak fokus ketika melakukan passing, menyebabkan sering terjadinya salah passing. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain ekstrakurikuler di SMAN 8 Padang. Penelitian ini tergolong jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler SMAN 8 Padang, yaitu 12 Pemain. Penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *total sampling* dimana dalam penelitian ini semua sampel dijadikan sampel penelitian. Teknik pengambilan data adalah tes kondisi fisik yaitu, *yo-yo test*, lari 30 meter, *t tes*, dan *standing long jump*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil penelitian bahwa Kondisi fisik pemain ekstrakurikuler SMAN 8 Padang untuk pemain bisa dilihat dari persentase paling besar dari masing-masing aspek tes kondisi fisik. *Yo-yo test* 67% dengan kategori kurang, tes lari 30 meter 33% dengan kategori sedang hingga sangat kurang, *t test* 58% dengan kategori sedang, dan tes *standing long jump* 50% dengan kategori baik.

**Kata Kunci :** Kondisi Fisik, Teknik, Futsal

## *Physical Condition Profile of Futsal Extracurricular Players at SMA Negeri 8 Padang*

### ABSTRACT

*The problem in this study is that based on the observation data that has been carried out, we can see that the futsal extracurricular SMAN 8 Padang experiences a decrease in physical condition when training there are players experiencing fatigue, concentration that is not focused when passing, causing frequent wrong passing. The purpose of this study was to determine the physical condition of extracurricular players at SMAN 8 Padang. This research is classified as a type of descriptive research. The population in this study were extracurricular players of SMAN 8 Padang, namely 12 players. The withdrawal of this sample was carried out by total sampling technique where in this study all samples were used as research samples. The data collection technique is a physical condition test, namely, yo-yo test, 30 meter run, t test, and standing long jump. Analysis of research data using frequency distribution techniques with percentage calculations  $P = F / N \times 100\%$ . The results showed that the physical condition of extracurricular players SMAN 8 Padang for players can be seen from the largest percentage of each aspect of the physical condition test. Yo-yo test 67% with less category, 30 meter run test 33% with*

*moderate to very less category, t test 58% with moderate category, and standing long jump test 50% with good category.*

**Keywords:** *Physical Condition, Technique, Futsal*

---

## **PENDAHULUAN**

Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan tempat di mana putra dan putri bangsa Indonesia mengembangkan segala potensi yang dimiliki. Melalui aktivitas belajar semua siswa dan siswi di sekolah di tempa dengan berbagai ilmu pengetahuan. Perihal ini dilakukan guna membekali para siswa untuk mempersiapkan diri di masa depan agar hidup dalam kesejahteraan. Adapun kompetensi yang dimaksud adalah pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak hanya sebagai tempat menimba ilmu dan mengembangkan pengetahuan.

Mengutip isi Undang-Undang Republik Indonesia No.11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan nasional dengan yang menjelaskan bahwa Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Untuk mengembangkan prestasi olahraga pada instansi pendidikan dapat dibentuk pada kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Berdasarkan undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga bertujuan untuk minat dan bakat bagi siswa, sehingga minat dan bakat menjadi prestasi, sekolah sebagai lembaga pendidikan formal dapat berfungsi sebagai wadah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa suatu cabang olahraga untuk mencapai sebuah prestasi yang membanggakan.

SMAN 8 Padang merupakan salah satu sekolah yang aktif melakukan kegiatan ekstrakurikuler cabang futsal di kota Padang. Kegiatan ini di adakan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa SMAN 8 Padang untuk menjadi atlet futsal yang berprestasi. Futsal dimainkan antara dua tim yang terdiri dari lima pemain, satu dari pemain terdapat penjaga gawang, setiap tim memiliki tujuh pemain pengganti dan pergantian tanpa batas dapat dilakukan selama kompetensi resmi.

Penguasaan teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang prima dalam permainan futsal sangat menentukan hasil prestasi. Dalam pertandingan futsal sendiri harus

mempunyai daya tahan yang baik. Daya tahan merupakan dasar agar dapat bersaing dalam meraih prestasi dalam olahraga futsal yang maksimal. kondisi fisik merupakan hal fundamental bagi pemain dalam pertandingan, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang sempurna akan sangat kesulitan untuk bersaing dikancah tertinggi maupun meraih prestasi yang maksimal. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan dan pemeliharannya, artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus di kembangkan. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, keseimbangan, reaksi, koordinasi .

Futsal adalah varian dari asosiasi sepakbola yang dimainkan di lapangan lebih kecil dan dimainkan dalam ruangan, kejuaraan futsal pertama diselenggarakan di Brazil tahun 1982, sekarang futsal semakin banyak menarik peminat diseluruh dunia (Varkiani et al., 2013) . Menurut (Yoshida et al., 2023) futsal adalah versi kecil dari sepakbola atau sepakbola dalam ruangan yang memiliki intensitas tinggi, tindakan intermet yang membutuhkan upaya fisik dan taktis, serta teknik yang mengesankan dan kreatif. Permainan futsal permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim beranggotakan lima orang.

Menurut Adil et al., (2018) menyatakan bahwa performa pemain futsal mutlak dan membutuhkan berbagai kualitas fisik, seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot. Sedangkan menurut Terry McMorris., (2007) keterampilan yang baik adalah kemampuan yang konsisten dari gerakan berorientasi tujuan, yang dipelajari dan spesifik untuk tugas tersebut.

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan atau dimaksud lamanya seseorang dapat melakukan suatu kegiatan tanpa mengalami kelelahan, (Arsil, 2018). Menurut Sandika & Mahfud (2021) kemampuan aerobik (Vo2Max) adalah kemampuan olah daya aerobik terbesar yang dimiliki seseorang, Tanpa pondasi fisik yang baik, seseorang akan kesulitan dalam meyesuaikan diri pada permainan yang memerlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang prima ini didukung dengan struktur tubuh seorang atlet. Menurut POPOVA (2019) daya tahan merupakan dasar didefinisikan sebagai fisik dasar seorang untuk menjadi atlet, daya tahan sebagai organisme untuk menjaga kemampuan kerja sambil mengatasi kelelahan.

Dalam permainan futsal menurut Figueiredo (2023) memiliki intensitas cepat, intensitas tinggi, akselerasi dan perubahan arah. Menurut Afrizal (2017) Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotor yang penting, dan sangat diperlukan dalam aktivitas olahraga, karena kecepatan dapat digunakan sebagai sarana untuk bergerak dengan cepat. Selain itu, perubahan posisi yang cepat dan tepat ditentukan oleh akselerasi yang aporisma supaya dapat melakukan gerakan menggunakan akselerasi yang maksimal. Kecepatan sangat dibutuhkan bagi seseorang atlet buat mencetak poin dalam waktu singkat. Dalam sistem lokomotor, kecepatan adalah kemampuan bergerak dalam jangka waktu singkat (Widhiya et al., 2023).

Kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2017). Menurut Anderson dan Susan (2009) menyatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan kecepatan tinggi. Sedangkan menurut Basrizal (2020) kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dengan kelincahan yang baik pemain dapat beberapa gerak tipu dalam permainan atau melewati hadangan pemain lawan.

Aksović et al., (2020) menyatakan bahwa daya ledak adalah salah satu faktor yang paling signifikan untuk mencapai olahraga yang hebat. Menurut Issn (2023) menyatakan daya ledak otot adalah komponen dasar yang memicu kecepatan dan kelincahan, jadi daya ledak otot sangat dibutuhkan. Daya ledak dalam olahraga merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki di sebagian cabang olahraga, oleh karena itu berkaitan dengan hasil dari seluruh kinerja baik secara individu maupun kelompok yang sedang melakukan aktifitas olahraga sebagai komponen terpenting dalam cabang olahraga (Oktariana & Hardiyono, 2020).

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Dalam penelitian ini akan diungkapkan / digambarkan tentang kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal Di SMAN 8 Padang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan kondisi fisik, yang terdiri dari empat jenis tes yaitu daya tahan *endurane* tes

*Yo-yo intermitten endurance test*, kecepatan tes lari 30 meter, kelincahan tes *t test*, dan daya ledak otot tes *standing long jump*, opulasi dalam penelitian ini sebanyak 12 orang dan sekaligus menjadi sampel. Teknik dalam menentukan sampel menggunakan total sampling. Analisa data menggunakan deskripsi presentase.

## HASIL

### Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan hasil daya tahan aerobik dengan tes *yo-yo intermitten endurance test* diperoleh skor maksimum adalah 14.6 dan skor minimum 12.3. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 13.5 dan standar deviasi = 0,74. Agar lebih jelasnya deskripsi daya tahan aerobik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Distribusi Daya tahan Aerobik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>20.1	Elite	0	0%
18.7-20.1	Sangat Baik	0	0%
17.3-18.6	Baik	0	0%
15.7-17.2	Sedang	0	0%
14.2-15.6	Kurang	3	25%
<14.2	Sangat Kurang	9	75%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel di atas dari 12 orang sampel, hanya ditemukan siswa yang memiliki daya tahan aerobik dengan kategori kurang 3 orang (25%), dan ditemukan orang memiliki daya tahan aerobik dengan kategori sangat kurang 9 orang (75%).

### Kecepatan

Berdasarkan hasil kecepatan dengan lari 30 meter diperoleh skor maksimum adalah 6,34 dan skor minimum 4,54. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 5,11 dan standar deviasi = 0,55. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Kecepatan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
3.58-3.91	Sangat Baik	0	0%
3.92-4.34	Baik	0	0%
4.35-4.72	Sedang	4	33%
4.73-5.11	Kurang	4	33%
5.12-5.50	Sangat Kurang	4	33%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel di atas dari 12 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki kecepatan dengan kategori baik sekali, dan baik, 4 orang (33%) memiliki kecepatan dengan kategori sedang, 4 orang (33%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang, 4 orang (33%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang sekali.

#### Kelincahan

Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes *T Test* diperoleh skor maksimum adalah 12,54 detik dan skor minimum 9,88 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 11,01 dan standar deviasi = 0,81. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Kelinchan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<9.5	Sangat Baik	0	0%
9.5-10.5	Baik	0	0%
10.6-11.5	Sedang	7	58%
11.6-12.5	Kurang	4	33%
>12.5	Sangat Kurang	1	8%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel di atas dari 12 orang sampel, 1 orang (8%) memiliki kelincahan dengan kategori sangat kurang, memiliki kelincahan dengan kategori kurang 4 (33%), 7 orang (58%) memiliki kelincahan dengan kategori sedang, tidak ditemukan memiliki kelincahan kategori baik, dan tidak ditemukan kategori baik sekali.

#### Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump* diperoleh skor maksimum adalah 246 cm dan skor minimum 150 cm disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 219,92 dan standar deviasi = 29,28. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 12 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>263	Sangat Baik	0	0%
234-262	Baik	6	50%
205-233	Sedang	3	25%
176-204	Kurang	2	17%
<175	Sangat Kurang	1	8%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel di atas dari 12 orang sampel, 1 orang (8%) ada yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori sangat kurang, memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang 2 orang (17%), memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori cukup 5 orang (25%), memiliki daya ledak otot tungkai kategori baik 6 orang (50%), sedangkan baik sekali tidak ditemukan daya ledak otot tungkai.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian yang mengadopsi Yoyo test terhadap 12 peserta ekstrakurikuler di SMAN 8 Padang menggambarkan pola yang menarik dalam aspek daya tahan aerobik. Berdasarkan terdapat 12 orang siswa yang telah dianalisis untuk daya tahan aerobik, dari 12 orang tersebut hanya bisa melihat distribusi mereka berdasarkan kategori daya tahan aerobik. Dari data dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa, yaitu 9 dari 12 orang (75%), memiliki daya tahan aerobik yang sangat kurang. Hanya sebagian kecil, yaitu 3 orang (25%), yang memiliki daya tahan aerobik dalam kategori kurang, dengan demikian dari sampel 12 orang yang dianalisis mayoritas dari mereka memiliki tingkat daya tahan aerobik yang sangat rendah.

Daya tahan aerobik sangat berpengaruh terhadap pemain karna ini berdampak pada performa pemain yang bisa dilihat secara langsung dilapangan, karna adanya daya tahan aerobic yang baik maka bisa bermain lebih lama (Hassan et al., 2023). Menurut Rahmad (2016) kemampuan daya tahan aerobik adalah kemampuan olah daya aerobik terbesar yang dimiliki seseorang. Menurut Sepriani (2019) daya tahan aerobik adalah kesanggupan melakukan kerja terus menerus selama mungkin dalam kondisi aerobik". Dalam kondisi aerobik pekerjaan dilakukan dengan intensitas rendah dengan waktu yang lama, yang lebih dari 5 menit.

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan daya tahan aerobik merupakan komponen yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal, karna permainan futsal merupakan permainan yang memiliki intensitas tinggi dan waktu yang lama, olehkarna itu pemain harus memiliki daya tahan yang bagus agar dalam pertandingan pemain tidak mudah lelah.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa daya tahan aerobic merupakan komponen yang harus dimiliki para pemain ekstrakurikuler SMAN 8 Padang, karna dapat mempengaruhi permainan pemain dalam pertandingan. Oleh karena itu perlu

kiranya menjadi perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan lagi daya tahan aerobik pemain, diantaranya memberikan latihan daya tahan seperti *interval training*, *continous running*, *circuit training*

Dalam penelitian yang menginvestigasi aspek kecepatan melalui uji lari 30 meter terhadap 12 peserta ekstrakurikuler di SMAN 8 Padang, ditemukan temuan yang mencerminkan variasi yang signifikan dalam kemampuan kecepatan di antara partisipan. Secara menarik, tidak ada individu yang dapat dikategorikan memiliki kecepatan dalam kategori baik sekali atau baik. Sebanyak 4 orang (33%) menunjukkan tingkat kecepatan yang dapat dikategorikan sebagai sedang, sementara 4 orang lainnya (33%) menampakkan kecepatan dengan kategori kurang, dan 4 orang (33%) lainnya menunjukkan kecepatan dalam kategori kurang sekali. Temuan ini memberikan gambaran yang menarik tentang distribusi varian kecepatan di antara peserta, memberikan pertimbangan penting untuk perancangan program latihan yang lebih cermat dan fokus.

Kecepatan adalah dasar hampir semua jenis olahraga yang bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan. Kecepatan sendiri sangat dipengaruhi oleh implus kekuatan, yang merupakan hasil dari kecepatan tubuh dan masa. Oleh karena itu, kekuatan dan kecepatan mengatasi beban luar berkorelasi satu sama lain (Defiyanida et al., 2023). Menurut Wijaya & Pungki Indarto (2023) kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin. pemain futsal harus memiliki kecepatan sehingga pemain akan menjadi andalan dan luar biasa. Menurut Kartal (2016) kecepatan merupakan karakteristik terpenting dari pemain di cabang futsal yang umumnya dimainkan dalam tempo intensif dengan akselerasi tiba-tiba.

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan kecepatan merupakan komponen yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal, karna permainan futsal merupakan pertandingan dengan intensitas yang tinggi dan cepat, maka pemain harus dapat melakukan gerakan dengan cepat agar dapat memanfaatkan momen dan tim bisa mendapatkan peluang untuk mencetak gol. Begitu juga untuk bertahan, kecepatan sangat di butuhkan agar tim dapat memertahankan gawang dari kebobolan.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa kecepatan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi permainan pemain futsal SMAN 8 Padang. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan lagi



kecepatan pemain, diantaranya memberikan latihan kecepatan seperti *sprint, mile sprint, fartlek, hill training, pilomertik*.

Dalam penelitian kelincahan yang menggunakan *T Test* terhadap 12 peserta ekstrakurikuler di SMAN 8 Padang, terlihat variasi yang substansial dalam tingkat kelincahan mereka. Hanya satu individu (8%) yang memperlihatkan tingkat kelincahan yang sangat kurang, sementara 4 individu (33%) lainnya menunjukkan kelincahan yang dapat dikategorikan sebagai kurang. Sebanyak 7 individu (58%) menunjukkan tingkat kelincahan yang berada dalam kategori sedang, sementara tidak ada yang mencapai kategori baik atau sangat baik. Dari temuan ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler di SMAN 8 Padang belum mencapai tingkat kelincahan yang optimal. Temuan ini memberikan indikasi perlunya perhatian intensif dalam pengembangan program latihan yang dapat meningkatkan kelincahan mereka.

(Yusuf & Zainuddin, 2020) Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika ia dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah gerakannya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah. Menurut Sumerta (2021) Kelincahan adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi sesuai dengan situasi yang dikehendaki atau dihadapi dengan cara secepat mungkin. Menurut Darma & Fernando (2023) kelincahan merupakan salah satu kemampuan untuk mengubah arah dan letak gerakan tubuh secara cepat dan tepat dalam waktu singkat dimana tubuh dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan rasa kesadaran pada tubuh.

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan, dalam permainan futsal kelincahan sangat dibutuhkan, dengan adanya kelincahan yang baik maka pemain dapat melewati dalam *dribbling* bola maupun melakukan gerak tipu tanpa bola.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa kelincahan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi permainan pemain futsal SMAN 8 Padang. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan lagi

kelincahan pemain, diantaranya memberikan latihan kelincahan seperti *shuttle run*, lari zig-zag, *squad thrust*.

Melalui penelitian yang menganalisis daya ledak otot tungkai dari 12 peserta ekstrakurikuler di SMAN 8 Padang, ditemukan pola variasi yang signifikan dalam kondisi fisik peserta. Hanya satu partisipan (8%) yang menunjukkan tingkat daya ledak otot tungkai dalam kategori sangat kurang, sementara dua partisipan (17%) lainnya memperlihatkan tingkat yang dapat dikategorikan sebagai kurang. Sebanyak lima partisipan (25%) menunjukkan daya ledak otot tungkai yang memadai, sementara enam partisipan lainnya (50%) menonjol dengan daya ledak otot tungkai dalam kategori baik. Secara menarik, tidak ada partisipan yang memperlihatkan tingkat daya ledak otot tungkai dalam kategori baik sekali.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler di SMAN 8 Padang memiliki kapasitas fisik yang memuaskan, terutama dalam aspek daya ledak otot tungkai. Namun, temuan ini memberikan pertimbangan untuk perancangan program latihan yang lebih terfokus guna meningkatkan keseimbangan dan daya ledak otot, khususnya pada kelompok yang menunjukkan tingkat yang kurang optimal.

(Hariadi & Mardela, 2020) Daya ledak mempunyai peranan sangat penting dalam cabang olahraga yang membutuhkan kontraksi otot yang kuat dan cepat. Daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Menurut Putri (2020). Daya ledak tungkai merupakan kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal *explosive* dalam waktu yang cepat dan sesingkat-singkatnya sesuai dengan apa yang diinginkan. Menurut Hanafi (2015) Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena adanya daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Berdasarkan dari pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kekuatan otot dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang

utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Dalam permainan futsal daya ledak otot tungkai dibutuhkan sewaktu melakukan *shooting* maupun *heading*.

Daya ledak otot tungkai sangat menentukan *shooting*, *passing*, dan melakukan lompatan. *Shooting* maupun *Passing* yang bagus, maka akan memudahkan tim memainkan bola dan memudahkan pelatih untuk menerapkan taktik dalam permainan, begitu juga dengan lompatan yang tinggi dalam duel udara dapat merebut bola, sehingga berhasil mengamankan gawang dari kebobolan maupun bisa mencetak goal ke gawang lawan. Daya ledak otot tungkai berperan sebagai penopang batang tubuh, karena power tungkai merupakan pangkal dari semua gerakan baik itu dalam bentuk melakukan *shooting*, *passing* dan *heading*.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi permainan pemain futsal SMAN 8 Padang. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan lagi daya ledak otot tungkai pemain, diantaranya memberikan latihan daya ledak otot tungkai dengan beban ataupun tanpa beban. Latihan dengan beban yaitu menekankan pada kecepatan mengangkat beban atau mendorong beban-beban latihan. Misalnya *leg press*, *bench press* dan daya ledak tanpa alat yaitu berupa beban beban sipelaku itu sendiri seperti: *jump to box*, *squat jump*, *hurdle jump*, *depth jump*, *quick leap*.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMAN 8 Padang yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat di kesimpulan bahwa, daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 430. Kecepatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang hingga sangat kurang dengan rata-rata 5,11. Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 11,01. Daya Ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 219,92.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adil, A., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. (2018). the Influence of Speed, Agility, Coordination of Foot, Balance and Motivation on Skill of Playing Football. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(1), 19–34. <https://doi.org/10.21009/jipes.041.02>

- Afrizal. (2017). *JURNAL PERFORMA OLAHRAGA*.  
[http://repository.unp.ac.id/14183/1/jurnal\\_performa\\_olahraga\\_%28Afrizal.S.FIK-UNP%29.pdf](http://repository.unp.ac.id/14183/1/jurnal_performa_olahraga_%28Afrizal.S.FIK-UNP%29.pdf)
- Aksović, N., Kocić, M., Berić, D., & Bubanj, S. (2020). Explosive Power in Basketball Players. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 18(1), 119. <https://doi.org/10.22190/fupes200119011a>
- Anderson and Susan. (2009). *Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Arsil. (2018). *Seri Bahan Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Basrizal, et al R. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Patriot*, 2(2018), 769–781.
- Darma, I. Z., & Fernando, R. (2023). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola: Studi korelasi pada siswa ekstrakurikuler The contribution of agility and speed to football dribbling abilities: A correlation study of extracurricular students. *Sport, Education, and Technology*, 1(1), 1–6.
- Defiyanida, H., Prayoga, H. D., Habibie, M., Olahraga, P., Islam, U., Muhammad, K., Al, A., & Defiyanida, H. (2023). *Diterima Redaksi : 15-11-2023 | Revisi Selesai 31-12-2023 | Diterbitkan Online : 31-12-2023 The relationship between 20 meter running speed , foot eye coordination , and leg muscle explosive power on the shooting accuracy ability of female futsal athletes*. 1(3), 20–26.
- Figueiredo Machado, C. L., Nakamura, F. Y., de Andrade, M. X., dos Santos, G. C., Carlet, R., Brusco, C. M., Reischak-Oliveira, A., Voser, R. da C., & Pinto, R. S. (2023). Total and regional body composition are related with aerobic fitness performance in elite futsal players. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 35(September 2021), 164–168. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.04.030>
- Hanafi. (2015). *pemain Satelite Futsal Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan daya ledak otot Tungkaiterhadap akurasi*. 2015, 919–931.
- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Patriot*.
- Hassan, A. K., Bursais, A. K., Ata, S. N., Selim, H. S., Alibrahim, M. S., & Hammad, B. E. (2023). The effect of TRX, combined with vibration training, on BMI, the body fat percentage, myostatin and follistatin, the strength endurance and layup shot skills of female basketball players. *Heliyon*, 9(10), e20844. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20844>
- Issn, E. (2023). *JUARA : Jurnal Olahraga The Bullets Reject Ability In Junior High School Students*. 36.

- Kartal, R. (2016). Comparison of Speed, Agility, Anaerobic Strength and Anthropometric Characteristics in Male Football and Futsal Players. *Journal of Education and Training Studies*, 4(7), 47–53. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i7.1435>
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- POPOVA, S. (2019). Assessment of the Physical Endurance of Higher Student in Sport At National Sports Academy “Vassil Levski”, Bulgaria. *Series IX Sciences of Human Kinetics*, 12(61)(2), 123–128. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2019.12.61.2.47>
- Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Patriot*.
- Rahmad, H. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardivaskuler (Vo Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.1009>
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.859>
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal MensSana*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.34>
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1025>
- Terry McMorris. (2007). Acquisition and Performance of Sports Skills. In *Wiley Sport Texts Series*.
- Varkiani, M. E., Alizadeh, M. H., & Pourkazemi, L. (2013). The Epidemiology of Futsal Injuries Via Sport Medicine Federation Injury Surveillance System of Iran in 2010. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 82, 946–951. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.001>
- Widhiya, A., Utomo, B., Wulandari, B., Wahyudi, A. N., Ngawi, M., & Footwork, L. (2023). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga PENGARUH LATIHAN FOOTWORK TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN PADA ATLET BULU TANGKIS PB . KUSUMA NGAWI*. 8(November), 207–215.
- Widiastuti. (2017). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*. PT RajaGrafindo Persada.
- Wijaya, F. F., & Pungki Indarto. (2023). Effect of Speed Agility Training and Quickness on Speed Enhancement and Agility: an Experimental Study. *Kinestetik : Jurnal*

*Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 95–103. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i1.25772>

Yoshida, K., Tateishi, T., & Morimoto, Y. (2023). Futsal injuries: A 7-season incidence and characteristics. *JSAMS Plus*, 2(December 2022), 100027. <https://doi.org/10.1016/j.jsampl.2023.100027>

Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 2019–2021. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>