

PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF PAPUAN FUTSAL ATHLETES

Sutoro¹, Dewi Nurhidayah^{2*}, Dedi Irawan³, Japhet Ndayisenga⁴

¹Sports Science, Cenderawasih University, Jl. Kombolker Yabansai, Heram, Jayapura City, Papua, Indonesia.

²Sports Coaching Education, Cenderawasih University, Jl. Kombolker Yabansai, Heram, Jayapura City, Papua, Indonesia.

³Sports Education, Postgraduate Program, Cenderawasih University, Jl. Kombolker Yabansai, Heram, Jayapura City, Papua, Indonesia.

⁴Institute of Physical Education and Sport, University of Burundi, Burundi.

Corresponding Author: dwhidayah@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the physical condition of futsal athletes Blaster Fc, Kobata Fc and Wacida Fc. This type of research is a quantitative descriptive research with test and measurement data collection techniques. The subjects in this study were obtained by purposive sampling technique, namely the futsal team in Jayapura city and futsal team that will compete in the Port Numbay Soccer competition. The number of subjects totaled 36 subjects consisting of 12 Blaster Fc futsal athletes, 12 Kobata Fc futsal athletes and 12 Wacida Fc futsal athletes. There are 4 types of instruments used, namely the 60 meter run to measure speed, the Illinois agility run test is used to measure agility, the multistage test is used to measure cardiovascular endurance, the vertical jump is used to measure leg power. The data analysis technique uses descriptive statistics by using the percentage formula and using the norms for each component of the test. The results of the research for each club showed that the physical condition of the Blaster Fc athletes was 75% in good condition and 25% in moderate condition, the physical condition of the Blaster Fc athletes was 50% in good condition, 41.66% in moderate condition and 8.34% in good condition. very good, the physical condition of the Blaster Fc athletes was 50% in good condition, 33.33% in moderate condition and 16.67% in very good condition. Overall, the physical condition of the futsal athletes was 45.65% in good condition, 26.08% in moderate condition and 6.52% in very good condition. Based on these results, the average physical condition of futsal athletes is in good condition. But there needs to be an increase to prepare for the next event.

Keywords: *physical condition, speed, agility, power, endurance, futsal, Papua.*

PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PAPUA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet futsal Blaster FC, Kobata FC dan Wacida FC. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini didapatkan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu tim futsal yang terdapat di kota Jayapura dan tim futsal yang akan berlaga pada kompetisi *Port Numbay Soccer*. Adapun jumlah subjek tersebut berjumlah 36 subyek yang terdiri atas 12 atlet futsal Blaster Fc, 12 atlet futsal Kobata Fc dan 12 atlet futsal Wacida Fc. Instrumen yang digunakan sebanyak 4 macam, yaitu lari 60 meter untuk mengukur kecepatan, *Illinois agility run test* digunakan untuk mengukur kelincahan, *multistage test* digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskular, *vertical jump* digunakan untuk mengukur power tungkai. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan rumus persentase dan menggunakan norma pada masing-masing komponen tes. Hasil penelitian pada masing-masing klub menunjukkan kondisi fisik atlet *Blaster Fc* 75% dalam kondisi baik dan 25% dalam kondisi sedang, kondisi fisik atlet *Blaster Fc* 50% dalam kondisi baik, 41,66% dalam kondisi sedang dan 8,34% dalam kondisi sangat baik, kondisi fisik atlet *Blaster Fc* 50% dalam kondisi baik, 33,33% dalam kondisi sedang dan 16,67% dalam kondisi sangat

baik. Secara keseluruhan kondisi fisik atlet futsal 45,65% dalam kondisi baik, 26,08% dalam kondisi sedang dan 6,52% dalam kondisi sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut kondisi fisik atlet futsal rata-rata dalam kondisi baik. Namun perlu adanya peningkatan untuk mempersiapkan diri pada even selanjutnya.

Kata kunci : kondisi fisik, kecepatan, kelincahan, power, daya tahan, futsal, papua.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang digemari oleh banyak kalangan karena banyak memberikan manfaat bagi kebugaran tubuh (Hidayat & Henjilito, 2023). Permainan futsal dimainkan dalam rangka mengisi waktu luang untuk meningkatkan kebugaran maupun dilakukan untuk tujuan prestasi. Futsal sendiri merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan pada level nasional maupun internasional. Secara resmi cabang olahraga futsal mulai dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional pada tahun 2016. Menjadi juara pada ajang PON merupakan salah satu pencapaian prestasi tertinggi pada level nasional. Prestasi tertinggi dalam olahraga dapat tercapai dengan melakukan latihan yang terencana dan berkelanjutan (Bompa & Haff, 2009). Perencanaan tersebut terkait kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikis (Bompa & Carrera, 2015). Perencanaan program latihan yang baik akan menghasilkan atlet berprestasi yang dapat mencapai prestasi sesuai dengan target. Perencanaan program yang baik diikuti dengan adanya perencanaan tes dan pengukuran. Karena melalui tes dan pengukuran didapatkan data hasil tes kondisi fisik yang nantinya akan dijadikan bahan dalam pembuatan program latihan (Trofin, et al., 2022).

Kondisi fisik merupakan gambaran keadaan fisik atlet yang dijadikan tumpuan bagi atlet untuk mengembangkan performa (Santika, Perdana, & Adiatmika, 2021). Kondisi fisik dapat diketahui melalui observasi maupun tes dan pengukuran. Atlet dengan kondisi fisik yang baik cenderung tidak mudah lelah dan masih memiliki cadangan energi yang mumpuni untuk melakukan aktifitas fisik lebih lanjut (Nugroho, et al., 2021). Selain itu kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan skill dalam permainan dan juga masa *recovery* yang cepat (Limayyasya, et al., 2022). Kondisi fisik perlu diketahui oleh pelatih, salah satunya sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan lanjutan. Program latihan yang disusun selain disesuaikan dengan kondisi atlet, juga ditentukan oleh komponen biomotor pada setiap cabang olahraga (García-Ortega, Granero-Gallegos, & Carrasco-Poyatos, 2023). Hal tersebut dikarenakan komponen biomotor pada tiap cabang olahraga memiliki perbedaan (Sudarko, Sukamti, & Fadhilah, 2022).

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu dibina sejak usia dini sebelum diberikan latihan kompleks pada masa puncak (Miftachurochmah & Sukamti, 2021). Hal tersebut dikarenakan futsal merupakan salah satu permainan dengan kebutuhan fisik yang tinggi yang memerlukan persiapan secara terpadu agar pemain dapat menanggung beban yang dihadapinya selama pertandingan (Kamil & Sabhan, 2022). Cabang olahraga futsal sama dengan sepak bola, yang membedakan adalah jumlah pemain, ukuran bola, ukuran lapangan dan beberapa teknik dasar yang berbeda (Perdana, et al., 2022). Menendang bola merupakan teknik dasar dalam futsal yang harus dimiliki pemain baik untuk mengoper atau untuk melakukan shooting ke gawang lawan (Supriadi, 2022). Komponen biomotor pada cabang olahraga futsal terdiri atas daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, power, koordinasi, dan quicknes. Untuk memainkan olahraga ini bukan hanya manajemen teknis dan rencana strategis yang harus dimiliki, tetapi kondisi fisik dan keterampilan yang baik juga diperlukan (Putra & Anggita, 2022).

Pengukuran kondisi fisik perlu dilakukan secara terjadwal dan disesuaikan dengan kebutuhan fisik tiap cabang olahraga (Nurhidayah & Siswantoyo, 2018). Pengukuran kondisi fisik banyak dilakukan pada beberapa penelitian, misalnya pengukuran kondisi fisik atlet

sepak bola pasca pandemi (Limayyasya, et al., 2022). Pengukuran kondisi fisik juga dilakukan pada tim futsal di beberapa daerah, seperti Surabaya dan Kalimantan (Aljabar & Purnomo, 2023) (Perdana, Rubiyatno, Purnomo, & Wibowo, 2022). Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik, keberhasilan program latihan, dan kekurangan yang dimiliki oleh setiap atlet. Berdasarkan observasi yang dilakukan beberapa pelatih futsal di Kota Jayapura tidak mengetahui kondisi fisik tiap atlet. Hal tersebut dikarenakan pelatih tidak pernah melakukan pengukuran. Hal tersebut tentunya akan menimbulkan resiko cedera pada atlet apabila program latihan yang diberikan terlalu berat. Latihan juga tidak akan meningkat apabila program latihan yang diberikan terlalu ringan. Dua hal ini dapat menjadi penyebab gagalnya tujuan tim, yaitu juara. Oleh karena itu penting sekali melakukan pengukuran kondisi fisik secara berkala dan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet futsal Blaster Fc, Kobata Fc dan Wacida Fc. Adapun hasil pengukuran tersebut akan dijadikan sebagai bahan acuan oleh pelatih untuk menentukan program latihan sesuai tujuan yang ditentukan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini didapatkan dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria yang digunakan dalam menentukan subjek yaitu tim futsal yang terdapat di Kota Jayapura dan tim futsal yang akan berlaga pada kompetisi *Port Numbay Soccer*. Berdasarkan kriteria tersebut didapatkan 36 subyek yang terdiri atas 12 atlet futsal Blaster Fc, 12 atlet futsal Kobata Fc dan 12 atlet futsal Wacida Fc. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan sebanyak 4 macam, yaitu 1) lari 60 meter digunakan untuk mengukur kecepatan, 2) *Illinois agility run test* digunakan untuk mengukur kelincahan, 3) *multistage test* digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskular, 4) *vertical jump* digunakan untuk mengukur power tungkai. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan rumus persentase.

Hasil pengukuran yang didapatkan dari tes pengukuran berupa data mentah. Data tersebut kemudian akan diterjemahkan menggunakan norma pada masing-masing komponen tes. Adapun norma yang digunakan merujuk pada norma yang terdapat pada *performance evaluation test* (Mackenzie, 2005). Setelah hasil tes pada masing-masing komponen tes akan diolah dengan norma yang sudah ditetapkan. Selanjutnya masing-masing norma pada komponen tes akan diberi pemaknaan. Pemaknaan pada masing-masing norma menggunakan angka, yaitu angka 1 untuk kategori sangat kurang, angka 2 untuk kategori kurang, angka 3 untuk kategori sedang, angka 4 untuk kategori baik, dan angka 5 untuk kategori sangat baik. Selanjutnya keseluruhan tes kondisi fisik akan diterjemahkan menggunakan norma keseluruhan komponen test dengan mencari rentang kelas (R) diperoleh dari hasil pengurangan nilai maksimal dan nilai minimal sedangkan panjang kelas (p) diperoleh dengan membagi rentang kelas menjadi lima skala (Saputro & Siswantoyo, 2018). Adapun rumus dan norma untuk menafsirkan keseluruhan tes kondisi fisik adalah sebagai berikut:

$$R = \text{Nilai Max} - \text{Nilai Min}$$

$$P = R : 5 \text{ standar skala}$$

Keterangan:

R= rentang kelas

p= panjang kelas

Tabel 1. Norma penafsiran total kondisi fisik

Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
>16.8	13,6-16.8	10.3-13.5	7.0-10.2	<6.9

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tes dan pengukuran yang sudah dilakukan, didapatkan hasil tes kondisi fisik yang terdiri atas empat komponen. Adapun komponen tersebut yaitu kecepatan, kelincahan, daya tahan dan daya ledak. Berikut merupakan hasil pengukuran kondisi fisik pada masing-masing tim:

Tabel 2. Hasil tes kondisi fisik Blaster FC

Kecepatan			
Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
<7,2	0	Sangat Baik	0%
7,3-8,3	9	Baik	75%
8,4-9,6	2	Sedang	17%
9,7-11,00	1	Kurang	8%
>11,1	0	Sangat Kurang	0%
Kelincahan			
Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
<15,2	0	Sangat Baik	0%
15,2-16,1	7	Baik	58%
16,2-17,1	5	Sedang	42%
17,2-18,3	0	Kurang	0%
>18,3	0	Sangat Kurang	0%
Daya Tahan			
Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
>46,5	0	Sangat Baik	0%
42,5-46,4	9	Baik	75%
36,5-42,4	3	Sedang	25%
33,0-36,4	0	Kurang	0%
<33,0	0	Sangat Kurang	0%
Daya Ledak			
Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
>65	0	Sangat Baik	0%
60-65	9	Baik	75%
55-59	3	Sedang	25%
46-50	0	Kurang	0%
<46	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan Tabel 2 di atas diketahui kecepatan atlet *Blaster Fc* 75% atlet memiliki kecepatan yang baik dan 17% memiliki kecepatan yang sedang dan 8% memiliki kondisi kurang. Hasil tes kelincahan menunjukkan 58% memiliki kelincahan yang baik dan 42% memiliki kelincahan yang sedang. Hasil tes daya tahan kardiovaskular menunjukkan 75% atlet memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik dan 25% memiliki daya tahan kardiovaskular yang sedang. Hasil menunjukkan 75% atlet memiliki daya ledak yang baik dan 25% atlet memiliki daya ledak yang sedang.

Tabel 3. Hasil tes kondisi fisik kobata Fc

Kecepatan			
Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
<7,2	0	Sangat Baik	0%
7,3-8,3	8	Baik	67%
8,4-9,6	4	Sedang	33%
9,7-11,00	0	Kurang	0%
>11,1	0	Sangat Kurang	0%

Kelincahan			
Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
<15,2	0	Sangat Baik	0%
15,2-16,1	7	Baik	58%
16,2-17,1	5	Sedang	42%
17,2-18,3	0	Kurang	0%
>18,3	0	Sangat Kurang	0%

Daya Tahan			
Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
>46,5	2	Sangat Baik	17%
42,5-46,4	8	Baik	66%
36,5-42,4	2	Sedang	17%
33,0-36,4	0	Kurang	0%
<33,0	0	Sangat Kurang	0%

Power			
Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
>65	0	Sangat Baik	0%
60-65	2	Baik	67%
55-59	10	Sedang	33%
46-50	0	Kurang	0%
<46	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan Tabel 3 di atas diketahui hasil kecepatan *Kobata* menunjukkan 67% atlet memiliki kecepatan yang baik dan 33% memiliki kecepatan yang sedang. Hasil tes kelincahan menunjukkan 58% memiliki kelincahan yang baik dan 42% memiliki kelincahan yang sedang. Hasil tes daya tahan kardiovaskular menunjukkan 66% atlet memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik, 17% memiliki daya tahan kardiovaskular yang sedang dan 17% memiliki daya tahan vaskular yang sangat baik. Hasil menunjukkan 17% atlet memiliki daya ledak yang baik dan 83% atlet memiliki daya ledak yang sedang.

Tabel 4. Hasil tes kondisi fisik Wacida Fc

Kecepatan			
Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
<7,2	2	Sangat Baik	17%
7,3-8,3	5	Baik	42%
8,4-9,6	3	Sedang	25%
9,7-11,00	2	Kurang	27%
>11,1	0	Sangat Kurang	0%

Kelincahan			
Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
<15,2	0	Sangat Baik	0%
15,2-16,1	11	Baik	92%
16,2-17,1	1	Sedang	8%
17,2-18,3	0	Kurang	0%
>18,3	0	Sangat Kurang	0%

Daya Tahan			
Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
>46,5	1	Sangat Baik	0%
42,5-46,4	11	Baik	100%
36,5-42,4	0	Sedang	0%
33,0-36,4	0	Kurang	0%
<33,0	0	Sangat Kurang	0%

Power			
Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
>65	1	Sangat Baik	8%
60-65	2	Baik	17%
55-59	7	Sedang	58%
46-50	0	Kurang	0%
<46	2	Sangat Kurang	17%

Berdasarkan Tabel 4 di atas diketahui hasil tes kecepatan *Wacida Fc* menunjukkan 17% atlet memiliki kondisi fisik sangat baik 42% atlet memiliki kecepatan yang baik, 25% memiliki kecepatan yang sedang, dan 17% atlet memiliki kecepatan yang kurang. Hasil tes kelincahan menunjukkan 92% memiliki kelincahan yang baik dan 8% memiliki kelincahan yang sedang. Hasil tes daya tahan kardiovaskular menunjukkan 92% atlet memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik dan 8% memiliki daya tahan kardiovaskular yang sangat baik. Hasil menunjukkan 17% atlet memiliki daya ledak yang baik, 58% atlet memiliki daya ledak yang sedang, 17% atlet memiliki daya ledak yang sangat kurang, dan 8,33% atlet memiliki daya ledak yang sangat baik.

Tabel 5. Hasil kondisi fisik keseluruhan pemain

Norma	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
>16,8	3	Sangat Baik	8%
13,6-16,8	23	Baik	64%
10,3-13,5	10	Sedang	28%
7,0-10,2	0	Kurang	0%
<6,9	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan Tabel 5 di atas diketahui hasil keseluruhan kondisi fisik yang sudah diakumulasi pada setiap komponen tes. Rata-rata kondisi fisik atlet dalam kondisi baik yaitu sebanyak 64% yaitu sejumlah 23 atlet, 28% atlet dalam kondisi sedang dan 8% atlet dalam kondisi sangat baik. Berdasarkan data tersebut perlu adanya upaya meningkatkan kondisi fisik melalui pemerograman latihan yang terencana. Hal tersebut dikarenakan prestasi yang tinggi dalam olahraga tidak lepas dari proses yang panjang dan tidak dapat dicapai secara tiba-tiba (Sudarko, Sukamti, & Fadhilah, 2022). Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dan perlu dilakukan evaluasi dari tahun ketahun (Nurhidayah & Siswantoyo, 2018). Tujuan pemantauan kondisi fisik dilakukan secara teratur dan dianalisa yaitu untuk memberikan gambaran kepada pelatih dalam memberikan program latihan yang sesuai dengan kondisi atlet, sehingga tercapailah prestasi yang maksimal (Santika, Perdana, & Adiatmika, 2021). Karena itu, pengukuran kondisi fisik pemain futsal di kota jayapura dilakukan. Pengukuran dilakukan pada tiga club futsal yaitu Blaster FC, Kobata FC dan Wacida FC. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tiap pemain dalam tim rata-rata memiliki kondisi fisik yang baik. Bahkan ada 3 pemain memiliki kondisi fisik yang sangat baik.

Hasil ini dapat dijadikan catatan bagi pelatih dalam mempertahankan kondisi fisik pemain dan untuk menunjang kinerja dalam latihan maupun pertandingan (García-Ortega, Granero-Gallegos, & Carrasco-Poyatos, 2023) . Hasil kondisi fisik yang baik menggambarkan adanya pengaruh positif dari proses latihan yang sudah dijalani. Kondisi fisik sendiri dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu usia, jenis kelamin, latihan, istirahat, dan tercukupinya nutrisi harian. Latihan yang memberikan pengaruh positif pada kondisi fisik yaitu latihan yang direncanakan secara matang serta diimbangi dengan pola makan yang baik (Endrisman & Jatra, 2023) (Clemente-Suárez, 2022). Selain itu, pengaturan diri yang baik dalam menjalankan latihan yang diberikan oleh pelatih juga menjadi faktor tercapainya tujuan program latihan yang sudah

disusun (Mohr, et al., 2022) (Morris, et al., 2022). Namun, ada beberapa pemain yang memiliki kondisi fisik sedang dan pada beberapa komponen kondisi fisik dalam kondisi sangat kurang.

Sebanyak 10 pemain dari keseluruhan pemain memiliki kondisi fisik sedang. Selain itu pada komponen biomotor kecepatan dan daya ledak ada beberapa pemain yang memiliki kemampuan sangat kurang. Padahal biomotor kecepatan juga penting untuk menunjang kelincahan dan daya ledak. Daya ledak sendiri berperan penting dalam permainan futsal terutama dalam melakukan shooting (Teixeira, et al., 2022). Penyebab kurangnya kemampuan kecepatan adalah sistem energi, karakter otot, komposisi tubuh, dan teknik (Bompa & Haff, 2009). Seseorang yang terlahir dengan karakter otot cepat atau otot putih cenderung memiliki kecepatan yang baik. Komposisi tubuh merupakan faktor yang berpengaruh dalam performa olahraga (Trofin, et al., (2022). Atlet dengan komposisi tubuh yang kurang baik (memiliki berat berlebih) dapat menghambat kinerja fisik karena cenderung memiliki keterbatasan gerak (Ghourogchi, Anoushirvani, & Shahi, 2022). Namun, pada penelitian ini peneliti tidak mengukur komposisi tubuh dan jenis otot yang dimiliki pada masing-masing pemain. Oleh karena itu penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui penyebab pasti. Hasil pengukuran kondisi fisik yang dilakukan oleh tim Bintang Timur Surabaya dan pemain Pra-Pon Kalimantan Barat digunakan untuk mengetahui gambaran kondisi atlet dan digunakan untuk evaluasi lebih lanjut (Aljabar & Purnomo, 2023) (Perdana, et al., 2022). Masing-masing pelatih pada setiap tim perlu menyikapi hasil kondisi fisik yang sudah didapat dengan melakukan pengondisian tim.

Pengondisian tim diperlukan sebagai cara bagi pelatih dalam mengatur program latihan sehingga atlet memiliki kondisi fisik yang baik (Putra & Anggita, 2022). Karena kondisi fisik yang baik dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan teknik dan taktik (Yunus & Raharjo, 2022). Kondisi fisik, teknik dan taktik futsal yang baik akan berperan penting untuk menunjang kinerja pemain saat bertanding (Perdana, et al., 2022). Upaya meningkatkan kondisi fisik dilakukan dengan melakukan latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi atlet (García-Ortega, Granero-Gallegos, & Carrasco-Poyatos, 2023). Pembuatan program latihan diawali dengan menentukan komponen biomotor yang penting dalam futsal. Adapun komponen biomotor yang penting dalam futsal yaitu koordinasi, daya tahan dan kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, kapasitas aerobik dan anaerobik, dan kecepatan (Aghili, 2022). Dalam permainan futsal gerakan yang berhubungan dengan energi anaerobik dengan intensitas tinggi dan waktu yang singkat, seperti mengubah arah, sprint jarak pendek, berhenti tiba-tiba, *headshots*, melompat (Balcioglu & Bicer, 2022). Untuk menunjang gerakan tersebut dibutuhkan daya tahan yang baik (Jatra, et al., 2023). Daya tahan yang baik diperlukan dalam olahraga futsal, hal tersebut dikarenakan kelincahan dipengaruhi oleh daya tahan yang memadai (Purnawan, et al., 2022).

Kelincahan merupakan keterampilan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat yang dipengaruhi oleh beberapa komponen biomotor, salah satunya kecepatan (Bompa & Haff, 2009). Dalam pertandingan futsal kelincahan dan kecepatan yang baik sangat diperlukan dalam menggiring bola dan melewati lawan (Arifin, Hasyim, & Nurdiansyah, 2022). Kecepatan sendiri dipengaruhi oleh sistem energi, sistem neuromuskular, teknik, dan kelelahan (Bompa & Haff, 2009). Untuk mendapatkan kecepatan yang baik harus memperhatikan faktor-faktor tersebut dalam penyusunan program latihan. Selain itu, untuk mendapatkan kelincahan dan kecepatan seseorang perlu mengembangkan komponen kekuatan dan power (Bompa & Carrera, 2015). Oleh karena itu setiap komponen biomotor perlu mendapatkan perhatian, hal tersebut dikarenakan beberapa komponen saling berkaitan satu sama lain.

Komponen biomotor yang lain yang perlu mendapat perhatian yaitu kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi. Kekuatan otot yang baik berpengaruh positif pada komponen *power endurance* (Rosdiana, et al., 2022). Power sendiri berpengaruh pada kualitas shooting pemain (Hidayat & Henjilito, 2023). Selain kekuatan otot tungkai, fleksibilitas juga mempengaruhi kemampuan shooting pemain (Supriadi, 2022). Fleksibilitas penting dimiliki oleh cabang olahraga yang memiliki karakter gerak yang melibatkan kelenturan sendi termasuk futsal

(Irawan & Fitranto, 2022). Fleksibilitas penting dimiliki oleh pemain futsal salah satunya fleksibilitas otot lengan dapat mempengaruhi akurasi dari tendangan (Hidayati, Sulaiman, & Hartono, 2023). Sementara koordinasi diperlukan dalam olahraga futsal ketika melakukan gerakan tanpa bola maupun gerakan dengan bola (Miftachurochmah & Sukanti, 2021). Adapun gerakan tanpa bola berupa berlari, memutar, menjagal dan menjaga lawan. Sementara gerakan menggunakan bola dalam futsal berupa mengoper, shooting, dan menggiring bola. Dalam pertandingan rotasi pemain selalu terjadi yaitu menyerang dan bertahan, maksudnya seorang penyerang harus sigap kembali untuk bertahan ketika terjadi serangan balik dengan cepat demikian sebaliknya (Irawan & Fitranto, 2022). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

Kondisi fisik yang baik dapat didapatkan dengan melakukan latihan yang terprogram dan terencana. Contohnya metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kapasitas VO2Max salah satunya *circuit training* dan *interval training* (Ariani, Sudiana, & Kusuma, 2022). Circuit training dan interval training yang dilakukan tiga kali dalam seminggu dapat meningkatkan VO2Max, namun circuit training lebih efektif (Yunus & Raharjo, 2022). Latihan *cone drill* dapat meningkatkan kelincahan (Arifin, Hasyim, & Nurdiansyah, 2022). Latihan *plyometric* dapat meningkatkan kemampuan power atlet (Branquinho, et al., 2022). Latihan koordinasi dapat meningkatkan kemampuan fisik dan koordinasi yang baik, selain itu keterampilan pun meningkat dengan adanya peningkatan kemampuan fisik (Kamil & Sabhan, 2022).

SIMPULAN

Kondisi fisik atlet futsal Blaster Fc, Kobata Fc, dan Wacida Fc dalam kondisi yang baik. Namun, ada beberapa pemain yang memiliki kondisi fisik sedang dan ada beberapa pemain yang memiliki kondisi daya ledak sangat kurang. Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik secara spesifik. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan data yang lengkap sebagai bahan untuk evaluasi. Sehingga evaluasi yang diberikan dapat memberikan perubahan pada kondisi fisik pemain futsal Kota Jayapura.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghili, S. (2022). The Effect of Immediate Consumption of High Carbohydrate and Caffeinated Drinks on Speed, Coordination and Cognitive Function in Professional Futsal Players. *International Journal of Sport Studies for Health*, 5(1), 1-8. doi:<https://dx.doi.org/10.5812/intjssh-130662>
- Aljabar, G., & Purnomo, M. (2023). Profil Kondisi fisik atlet futsal profesional tim bintang timur surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/50181>
- Ariani, L., Sudiana, I., & Kusuma, K. (2022). Continuous and competitive circuit training: Methods to increase vo2max on young badminton player. *Journal Sport Area*, 7, 236-245. doi:[https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).9423](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).9423)
- Arifin, R., Hasyim, & Nurdiansyah. (2022). The Effect of Cone Drill Training on Agility Futsal Players University of Lambung Mangkurat. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6, 305-309. doi:<https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21956>
- Balcioglu, A., & Bicer, B. (2022). The effect of Futsal Training on the Speed, Agility, and Anaerobic Power of Male Children Aged 12-14 Years Old. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 24(2), 164-170. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsed/issue/72480/1118476>

- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning young athletes*. United States of America: Human Kinetics.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. United States of America: Human Kinetics.
- Branquinho, L., Ferraz, R., Teixeira, J., P. Neiva, H., Sortwell, A., Forte, P., . . . Marquesb, M. (2022). Effects of a Plyometric Training Program in Sub-Elite Futsal Players During Pre-Season Period. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 10, 42-50. doi:http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.10n.2p.42
- Clemente-Suárez, V. (2022). New Training Program for the New Requirements of Combat of Tactical Athletes. *Sustainability*, 14(3), 1-9. doi:https://doi.org/10.3390/su14031216
- Endrisman, R., & Jatra, R. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Pekanbaru. *Indonesian Research Journal on Education: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3, 600-609. doi:https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.346
- García-Ortega, D., Granero-Gallegos, A., & Carrasco-Poyatos, M. (2023). Effects of training on the heart rate variability of competitive soccer players: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Sports Science*, 1-14. doi:https://doi.org/10.1177/17479541221145624
- Ghouroghchi, A., Anoushirvani, S., & Shahi, J. (2022). The Anthropometrical and Physiological Parameters of Young Elite Boys and their Performance in Snatch and in Clean and Jerk. *Int J Pediatr*, 11, 17200-17211. doi:10.22038/ijp.2022.68876.5101
- Hidayat, F., & Henjilito, R. (2023). Kontribusi PowerOtot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Hasil ShootingKegawang Tim Futsal Anambas FC. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5, 5388-5397. doi:https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11889
- Hidayati, A., Sulaiman, S., & Hartono, M. (2023). Contribution of Limb Muscle Power, Flexibility of Limb Muscles and Self-Confidence to the Accuracy of Futsal Shooting. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 8. Retrieved from <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/2595>
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2022). Dampak Metode Pemanasan Neuromuscular Five+ Terhadap Kemampuan Fleksibilitas Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta. *jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6, 31-36. doi:https://doi.org/10.21009/JSCE.06105
- Jatra, R., Wati, S., Kumara, A., Rinaldi, M., & Fernando, R. (2023). The Effect of Circuit Training on Improvement in Futsal Athletes: Literature Review. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 5, 44-48. doi:https://doi.org/10.31949/respecs.v5i1.3665
- Kamil, W., & Sabhan, M. (2022). The effect of special exercises for some physical and compatibility abilities and their relationship to some basic skills of female football futsal players. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(5), 307-310.
- Limayyasya, G., Atiq, A., Triasyah, A., Haetami, M., Hidasari, F., & Marito, C. (2022). Physical conditions of soccer players participating training during the new normal era. *Medikora*, 21, 181-189. doi:http://dx.doi.org/10.21831/medikora.v21i2.53793
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Test*. London: Jonathan Pye.
- Miftachurochmah, Y., & Sukanti, E. (2021). Coordination Training Model Innovation for Junior Futsal Players: Aiken's Validity. *Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical*

- Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)*. 43, pp. 181-187. Yogyakarta: Atlantis Press. doi:<https://dx.doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.035>
- Mohr, M., Brito, J., Sousa, M., & Pettersen, S. (2022). Executive summary: Elite women's football—Performance, recovery, diet, and health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports*, 32(S1), 3-6. doi:<https://doi.org/10.1111/sms.14145>
- Morris, C., Otte, F., Rothwell, M., & Davids, K. (2022). Embracing turbulent waters': Enhancing athlete self-regulation using the 'PoST' framework for performance preparation at the 2020 Tokyo Olympic Games. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 8-17. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.03.001>
- Nugroho, H., Gontara, S., Angga, P., Jariono, G., & Maghribi, I. (2021). Quality Of Physical Condition Of Youth Pencak Silat Athletes Reviewed From Speed, Power, and Strength. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 154-162. doi:<https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14376>
- Nurhidayah, D., & Siswantoyo. (2018). Need Assesment of Software Preparation for Pencak Silat Physical Test in Early Age. *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*. 278, pp. 627-629. Yogyakarta: Atlantis Press. doi:<https://dx.doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.160>
- Perdana, R., Rubiyatno, Purnomo, E., & Wibowo, A. (2022). Analysis the physical condition of west kalimantan prapon futsal athletes. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 5(1), 362-370. doi:<https://dx.doi.org/10.31851/hon.v5i1.6459>
- Purnawan, A., Suharjana, Widiyanto, Yudhistira, D., Virama, L., & Naviri, S. (2022). The Effects of 1:1 Interval Ratio Training on Agility and Endurance of Young Football Players. *Asian Exercise and Sport Science Journal*, 7, 1-8. doi:<https://doi.org/10.30472/aesj.v7i1.352>
- Putra, M., & Anggita, G. (2022). Program Evaluation of the Strength Conditioning Team in Improving the Physical Condition of Men Futsal Athletes in Tangerang Regency for PORPROV V Banten 2018. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(3), 250-262. doi:<https://doi.org/10.21009/GJIK.133.01>
- Rosdiana, F., Sidik, D., Rimasa, D., & Nurcahya, Y. (2022). Application of strength training method in reverse periodization model to improve power endurance ability. *Medikora*, 21, 143-151. doi:<http://dx.doi.org/10.21831/medikora.v21i2.45480>
- Santika, I., Perdana, A., & Adiatmika, I. (2021). Analysis of Athletes Physical Conditions During the Covid 19 Pandemic. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 8(2), 39-43. doi:<https://doi.org/10.15294/jpehs.v8i2.31893>
- Saputro, D., & Siswantoyo. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6, 1-10. doi:<http://dx.doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Sudarko, R., Sukamti, E., & Fadhilah, R. (2022). Evaluation of the Level of Physical Condition of the Center of Athletes Special Region of Yogyakarta. *Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)*. 43, pp. 123-125. Yogyakarta: Atlantis Press. doi:<https://dx.doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.022>
- Supriadi, A. (2022). The Relationship between Leg Muscle Strength and Back Muscle Flexibility on Shooting Results of Futsal Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(1), 1-9. doi:<https://doi.org/10.55081/jpj.v3i1.595>

- Teixeira, F., Matias, C., Faleiro, J., Giro, R., Pires, J., Figueiredo, H., . . . Schoenfeld, B. (2022). A Novel Plant-Based Protein Has Similar Effects Compared to Whey Protein on Body Composition, Strength, Power, and Aerobic Performance in Professional and Semi-Professional Futsal Players. *Sport and Exercise Nutrition*, 1-12. doi:<https://doi.org/10.3389/fnut.2022.934438>
- Trofin, P., Martinas, F., Muntianu, V., & Tanasa, A. (2022). The Opinion of Practitioners on the Biomotor Characteristics Necessary for Practicing High-Performance Sports. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov.*, 15, 61-68. doi:<https://doi.org/10.31926/but.shk.2022.15.64.1.7>
- Yunus, M., & Raharjo, S. (2022). The Effect of Circuit and Interval Training on Maximum Oxygen Volume (VO₂max) in Professional Futsal Athletes. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6, 128-133. doi:<https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20801>