

# Survei Kondisi Fisik Pemain Futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang

Robith Haikal Mubaroq, Fahrial Amiq\*, Gema Fitriady, Eko Hariyanto

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: fahrial.amiq.fik@um.ac.id

Paper received: 2-9-2022; revised: 21-9-2022; accepted: 27-9-2022

## Abstract

Physical condition is one aspect that every player must have to achieve team achievements. Before determining the training program, the coach needs to know the initial physical condition of each player. This study aims to determine and examine the level of physical condition of futsal players in Anwarul Huda Islamic Boarding School Malang City. The components of physical condition that are measured are the components of speed, cardiovascular endurance, agility, explosive power, and flexibility. This survey research uses quantitative descriptive research with statistical calculation analysis methods with a total sample of 22 students. Based on the test instrument used, the results of the 30 meter sprint test were in the less than 50 percent category, the MFT/bleep test was in the moderate category at 55 percent, the Illinois agility test was in the less category by 64 percent, the standing long jump test was in the below average category. the average is 64 percent, and the hip and trunk flexibility test is in the very good category at 45 percent.

**Keywords:** physical condition; futsal; performance

## Abstrak

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang harus dimiliki setiap pemain untuk mencapai prestasi tim. Sebelum menentukan program latihan, pelatih perlu mengetahui kondisi fisik awal setiap pemainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kondisi fisik pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang. Komponen kondisi fisik yang diukur yaitu komponen kecepatan, daya tahan kardiovaskuler, kelincahan, daya ledak, dan kelentukan. Penelitian survei ini menggunakan penelitian jenis deskriptif kuantitatif dengan metode analisis perhitungan statistik dengan total sampel penelitian berjumlah 22 santri. Berdasarkan instrumen tes yang digunakan, diperoleh hasil tes *sprint* 30 meter termasuk kategori kurang sebesar 50 persen, tes MFT/*bleep test* termasuk kategori sedang sebesar 55 persen, *illinois agility test* termasuk kategori kurang sebesar 64 persen, tes *standing long jump* termasuk kategori di bawah rata-rata sebesar 64 persen, dan *flexibility test hip and trunk* termasuk kategori sangat baik sebesar 45 persen.

**Kata kunci:** kondisi fisik; futsal; prestasi

## 1. Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan tertua yang ada di Indonesia (Murtadlo & Hafid, 2021). Pondok pesantren sebagai salah satu lembaga pendidikan non formal yang mampu mencetak lulusan-lulusan yang memiliki kelebihan dalam hal keilmuan yakni pendalaman ilmu agama. Istilah bagi orang yang sedang belajar agama islam di pondok pesantren biasa disebut dengan santri (M. Hidayat, 2017). Berbagai aktivitas santri mulai dari kegiatan keagamaan, kegiatan sosial, kegiatan keorganisasian dan kegiatan akademik menuntut kondisi fisik para santri selalu dalam keadaan bugar, agar semua kegiatan tersebut dapat dilakukan dengan optimal. Dalam hal ini, olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik penunjang bagi santri untuk menjaga kondisi fisik agar selalu bugar.

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang dilakukan seseorang dengan tujuan yang berbeda-beda. Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, (2022) menyatakan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi 3 tujuan,

yaitu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi. Berolahraga dapat meningkatkan kebugaran dan menjaga tubuh agar selalu sehat (Wicaksono & Handoko, 2020). Olahraga merupakan kegiatan berupa aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental seseorang pasca melakukan aktivitas olahraga (Aditia, 2015). Selain itu, olahraga dapat dijadikan alat ampuh untuk pembentukan fisik dan mental anak bangsa, dengan olahraga yang rutin akan terasa ringan dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang lain (I. Hidayat et al., 2021). Berbagai macam aktivitas olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya adalah futsal.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga hasil modifikasi dari permainan sepakbola (Corrêa et al., 2012). Futsal tergolong olahraga yang masih baru jika dibandingkan dengan olahraga sepakbola, bolavoli, dan bolabasket, meskipun begitu olahraga ini dapat berkembang pesat dikarenakan permainan futsal sangat mirip dengan permainan sepakbola yang mudah untuk dimainkan oleh siapapun (Prastyo & Subagio, 2016). Termasuk bagi para santri, kompetisi futsal kini sudah banyak dipertandingkan baik dalam lingkup internal pesantren sampai dengan lingkup nasional yaitu Liga Santri. Kompetisi futsal merupakan cabang perlombaan yang paling ditunggu-tunggu dan banyak diminati oleh kalangan santri. Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang merupakan salah satu dari sekian banyak tim yang ikut dalam perlombaan bergengsi tersebut. Tim futsal asal Kota Malang ini mengalami kemerosotan di tahun terakhir, dikarenakan kekalahan tim futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda pada babak penyisihan. Padahal prestasi tim sebelumnya mampu menjadi *runner up* sebanyak 2 kali di kompetisi yang sama.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti kepada pelatih futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda pada hari Sabtu, 5 Februari 2022, peneliti menemukan beberapa permasalahan yaitu lemahnya kondisi fisik sebagian besar pemain, sehingga hal tersebut mengakibatkan kekalahan tim di kompetisi Liga Santri. Pelatih menjelaskan bahwa tim futsal ini jarang melakukan latihan fisik, setiap jadwal latihan pelatih hanya sebentar memberikan latihan teknik, setelah itu pemain bebas untuk melakukan latihan tanding sesama pemain secara bergantian. Padahal menurut I. Hidayat et al., (2021) individu atau tim yang ingin memperoleh prestasi dalam cabang olahraga apapun termasuk dalam olahraga futsal, kondisi fisik yang prima mutlak harus dimiliki. Kondisi fisik setiap pemain yang baik dalam suatu tim akan memudahkan pelatih untuk menentukan program-program latihan, pemain akan mudah menerima segala macam bentuk latihan baik berupa latihan fisik, teknik, dan juga taktik (Ribeiro et al., 2020). Pelatih juga menambahkan bahwa tim futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda belum pernah melakukan tes kondisi fisik, padahal pemberian tes kondisi fisik di awal sangat diperlukan oleh pelatih agar dapat mengetahui gambaran dasar program latihan apa yang akan diberikan kepada para pemain yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain (Purnomo, 2019). Futsal adalah olahraga yang cepat dan dinamis (Robiansyah & Amiq, 2018). Artinya untuk menunjang penampilan tim dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Supriady (2021) berpendapat dalam permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan adalah komponen daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, dan kelentukan meskipun komponen-komponen yang lain juga perlu diperhatikan.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka dari itu peneliti melakukan penelitian survei kondisi fisik pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda dengan beberapa komponen yang diukur, diantaranya kecepatan, daya tahan kardiovaskuler, kelincahan, daya ledak, dan kelentukan, melalui penelitian yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Pemain Futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Malang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kondisi fisik pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang.

## 2. Metode

Peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan mengukur kondisi fisik pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda. Pelaksanaan tes dilakukan 2 kali, untuk tes yang pertama dilakukan di Lapangan Parkir Stadion Cakrawala Universitas Negeri Malang dan

tes yang kedua dilakukan di lapangan Futsal Olympico Bendungan Sutami dengan total subjek 22 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes, meliputi: a) *multi stage fitness* atau *bleep test* untuk mengukur daya tahan, b) *sprint* 30 meter untuk mengukur kecepatan, c) *illinois agility test* untuk mengukur kelincahan, d) *standing long jump test* untuk mengukur daya ledak otot, e) *flexibility test hip and trunk* untuk mengukur kelentukan, dengan pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode analisis perhitungan statistik. Peneliti mencari data kasar atau hasil perolehan nilai dari setiap komponen yang sudah dilaksanakan, selanjutnya hasil data tersebut dikonversikan terhadap tabel norma penilaian dari masing-masing tes, sehingga dapat diambil kesimpulan dan dikategorikan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif dengan subjek pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang, dari masing-masing instrumen tes yang diujikan, diperoleh hasil data dalam bentuk tabel untuk setiap komponennya sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Tes Kondisi Fisik Komponen Kecepatan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<4,0 detik	Unggul	0	0
2	4,0-4,2 detik	Di Atas Rata-rata	0	0
3	4,3-4,4 detik	Rata-rata	2	9%
4	4,5-4,6 detik	Di Bawah Rata-rata	9	41%
5	>4,7 detik	Kurang	11	50%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif persentase terhadap pengkategorian tingkat kecepatan pada pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang dengan total 22 santri, 2 hasil tertinggi menunjukkan bahwa komponen kecepatan dalam kategori kurang sebanyak 11 santri dengan persentase 50% dan kategori di bawah rata-rata sebanyak 9 santri dengan persentase 41%.

Pembahasan dari hasil penelitian di tabel 1, rata-rata tingkat kondisi fisik kecepatan pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang adalah dalam kategori kurang. Berdasarkan pengamatan peneliti dan wawancara terhadap pelatih, pelatih menyadari bahwa jarang memberikan latihan fisik terutama kecepatan pada pemain. Pelatih juga menambahkan bahwa waktu latihan yang terbatas tidak memungkinkan untuk memberikan latihan kecepatan kepada pemain. Selain itu, pemain juga lebih senang dan semangat apabila latihan langsung dimulai dengan latihan *game* atau latihan tanding tanpa adanya materi latihan-latihan fisik. Kecepatan dalam berlari dipengaruhi 2 faktor, yaitu faktor fungsi tubuh (fisiologis) yang meliputi kelentukan, daya ledak tungkai, dan kekuatan otot tungkai (Aji Pradana, 2013) dan faktor bentuk tubuh (anatomis) yang dipengaruhi oleh ukuran tinggi dan berat tubuh seseorang (R. Hidayat & Witarsyah, 2020).

Faktor fisiologis mutlak diperoleh dengan melakukan latihan-latihan fisik yang terfokus pada peningkatan kemampuan otot tungkai kaki, seperti berlari secepat-cepatnya di tangga yang bertingkat, lari *sprint* bolak balik, lari *sprint* dengan beban di kaki dan lain sebagainya Subarjah (2013). Adapun untuk faktor anatomis atau postur tubuh dalam olahraga juga

memberikan keuntungan tersendiri. Amiq (2014:36) menjelaskan bahwa ada 4 prinsip untuk meningkatkan kecepatan pemain, yaitu: (1) jarak yang dekat, (2) kecepatan yang maksimal, (3) jumlah pengulangan, (4) istirahat yang cukup (minimal sekali dalam 5 kali pengulangan dan maksimal 1 kali dalam 10 kali pengulangan). Namun perlu diperhatikan, dalam rangka peningkatan komponen kecepatan juga harus diimbangi dengan peningkatan komponen pendukung seperti fleksibilitas, daya tahan anaerobik, *power* otot, koordinasi gerakan dan keterampilan teknik berlari (Sasmita, 2015).

Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti, jika dibandingkan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Ekhsan Masyhuri, (2018) menunjukkan rata-rata kondisi fisik kecepatan tim sepakbola usia 20 tahun di SSB Unibraw masuk dalam kategori sangat baik. Hal tersebut berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang bahwa komponen kekecepatannya masuk dalam kategori kurang.

**Tabel 2. Hasil Tes Kondisi Fisik Komponen Daya Tahan Kardiovaskuler**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>52,4	Unggul	0	0
2	46,5 - 52,4	Sangat Baik	1	4,5%
3	42,5 - 46,4	Baik	1	4,5%
4	36,5 - 42,4	Sedang	12	55%
5	33,0 - 36,4	Kurang	4	18%
6	<33,0	Sangat Kurang	4	18%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif persentase terhadap pengkategorian tingkat daya tahan kardiovaskuler pada pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang dengan total 22 santri, 2 hasil tertinggi menunjukkan bahwa komponen daya tahan kardiovaskuler dalam kategori sedang sebanyak 12 santri dengan persentase 55% , untuk kategori kurang dan sangat kurang sebanyak 4 santri dengan persentase 18%.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, rata-rata tingkat kondisi fisik daya tahan pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang adalah dalam kategori sedang. Hal ini harus menjadi pertimbangan pelatih, dikarenakan peran komponen daya tahan yang begitu penting. Durasi waktu setiap babak 20 menit dengan tempo yang cepat mengharuskan setiap pemain memiliki kemampuan mengatur nafas dan tenaganya sampai akhir pertandingan. Pemain dituntut untuk mempunyai daya tahan kardiovaskuler yang baik, hal ini sangat berkaitan dengan kapasitas vital paru-paru dalam menyuplai oksigen (*VO2max*). Fitriady (2019) menjelaskan bahwa pengukuran tes *VO2max* yang dilakukan dengan metode maksimal lebih akurat dibandingkan dengan pengukuran tes dengan menggunakan metode sub-maksimal. Tes *VO2max* metode maksimal tersebut diantaranya: *multistage fitness test (MFT)* atau *bleep test, balke test, cooper test*. Kemampuan *VO2max* anak laki-laki dan perempuan akan mengalami kenaikan yang sama, akan tetapi bagi anak laki-laki di rentang umur 10 tahun kemampuan daya tahannya akan meningkat lebih cepat dan akan mencapai puncak maksimal di umur 18-20 tahun dan akan menurun secara perlahan di umur 25-28 tahun (Ninzar, 2018).

Kemampuan daya tahan seseorang secara umum dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya usia, jenis kelamin, gen, tekanan darah dan denyut jantung, dan keadaan latihan

(Romadhoni et al., 2018). Berdasarkan pengamatan peneliti, tingkat daya tahan santri berada dalam kategori sedang dikarenakan aktivitas yang dilakukan santri di dalam pondok ataupun di kampus yang terlalu padat sehingga berdampak pada kurangnya waktu istirahat. Padahal kecukupan dan keteraturan waktu *recovery* sangat penting untuk mengembalikan otot-otot yang sudah digunakan selama seharian dengan berbagai aktivitas santri (Abdul Rahman Saleh & Nurhayati, 2014). Selain hal itu, pelatih harus bisa memberikan latihan-latihan pendukung seperti latihan fisik yang dilakukan secara rutin sehingga dapat memberikan hasil yang maksimal terhadap peningkatan komponen daya tahannya. Aktivitas fisik yang baik dilakukan minimal sebanyak 3 kali atau maksimal 5 kali dalam seminggu dengan intensitas latihan 60%-90%, 2 hari digunakan sebagai waktu *recovery* sebagai masa pemulihan tenaga, dan durasi waktu latihan fisik yang ideal yaitu kisaran 20-60 menit (Andrieieva et al., 2019). Menurut Yudiana et al., (2015) terdapat prinsip-prinsip latihan untuk meningkatkan komponen daya tahan, yaitu dengan mempertinggi intensitas latihan daya tahan, memperjauh jarak lari atau renang, mempertinggi tempo (latihan kecepatan), dan memperkuat otot-otot untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama.

Hasil dari penelitian peneliti, jika dibandingkan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Anwar (2019) menunjukkan rata-rata kondisi fisik daya tahan atlet PORPROV futsal Kabupaten Bangkalan tahun 2019 masuk dalam kategori sedang/cukup. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang bahwa komponen daya tahannya juga dalam kategori sedang.

**Tabel 3. Hasil Tes Kondisi Fisik Komponen Kelincahan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<15,2 detik	Sangat Baik	0	0
2	15,2 - 16,1 detik	Di Atas Rata-rata	0	0
3	16,2 - 18,1 detik	Rata-rata	6	27%
4	18,2 - 18,3 detik	Di Bawah Rata-rata	2	9%
5	>18,3 detik	Kurang	14	64%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif persentase terhadap pengkategorian tingkat kelincahan pada pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang dengan total 22 santri, 2 hasil tertinggi menunjukkan bahwa komponen kelincahan dalam kategori kurang sebanyak 14 santri dengan persentase 64% dan dalam kategori rata-rata sebanyak 6 santri dengan persentase 27%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, rata-rata tingkat kondisi fisik kelincahan pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang adalah dalam kategori kurang. Hal ini perlu menjadi pertimbangan pelatih untuk dapat meningkatkan komponen kelincahan setiap pemainnya, melihat kebutuhan akan komponen kelincahan dalam permainan futsal sangat penting. Komponen kelincahan sangat berperan penting untuk olahraga yang membutuhkan gerakan dan kemampuan beradaptasi tinggi terhadap perubahan situasi yang cepat dalam sebuah permainan (Ulfiansyah et al., 2018). Ukuran lapangan yang relatif kecil mengharuskan pemain untuk bermain dengan tempo yang cepat. Apabila tidak diimbangi dengan tingkat kelincahan yang baik maka pemain tersebut akan kesulitan untuk mengontrol dan menguasai permainan.

Kemampuan komponen kelincahan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia, antropometri, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan dan keadaan latihan (Sekulic et al., 2020). Berdasarkan pengamatan peneliti, kondisi fisik kelincahan para santri berada dalam kategori kurang dikarenakan pelatih tidak pernah memberikan materi kelincahan, sehingga mengakibatkan komponen kelincahannya rendah. Padahal peranan komponen kelincahan sangat besar terhadap mobilitas fisik seseorang. Namun perlu diketahui kelincahan bukanlah komponen yang berdiri sendiri tetapi tersusun oleh komponen kekuatan, koordinasi, daya ledak, waktu reaksi, dan kelentukan (Rudiyanto. et al., 2012). Beberapa cara untuk dapat meningkatkan komponen kelincahan diantaranya yaitu dengan: berlari bolak-balik secepat-cepatnya (*shuttle run*), lari *sprint* di tangga, atau lari belak-belok (*zig-zag run*) dan lain-lain (Basri & Firdaus, 2020).

Hasil dari penelitian peneliti, jika dibandingkan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Yusuf & Zainuddin (2020) menunjukkan rata-rata kondisi fisik kelincahan pemain futsal UNDIKMA masuk dalam kategori di bawah rata-rata. Hal tersebut sedikit berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang bahwa komponen kelincahannya dalam kategori kurang.

**Tabel 4. Hasil Tes Kondisi Fisik Komponen Daya Ledak**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>3 meter	Sangat Baik	0	0
2	2,7 meter	Di Atas Rata-rata	0	0
3	2,5 meter	Rata-rata	2	9%
4	2,3 meter	Di Bawah Rata-rata	14	64%
5	<2 meter	Kurang	6	27%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif persentase terhadap pengkategorian tingkat daya ledak pada pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang dengan total 22 santri, 2 hasil tertinggi menunjukkan bahwa komponen daya ledak dalam kategori di bawah rata-rata sebanyak 14 santri dengan persentase 64% dan dalam kategori kurang sebanyak 6 santri dengan persentase 27%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, rata-rata tingkat kondisi fisik daya ledak atau *power* pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang adalah dalam kategori di bawah rata-rata. Hal ini harus menjadi pertimbangan bagi pelatih karena dalam permainan futsal sendiri peran komponen daya ledak sangat penting, banyak gerakan-gerakan dalam permainan futsal membutuhkan peran komponen daya ledak diantaranya: ketika gerakan *shooting*, gerakan menyundul atau *heading* dan gerakan-gerakan yang lain (Frayogha & Afrizal, 2019). Meskipun demikian kemampuan daya ledak yang baik tidak cukup untuk menunjang prestasi pemain dan tim, jika tidak dibarengi oleh kemampuan kondisi fisik lainnya.

Besarnya komponen daya ledak atau *power* dipengaruhi oleh 2 kemampuan dasar yang harus dimiliki, yaitu peran komponen kekuatan dan komponen kecepatan, tanpa peran keduanya komponen daya ledak atau *power* tidak akan bisa maksimal (Wahyu Santosa, 2015). Teori ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap komponen kondisi fisik kecepatan yang menunjukkan kategori kurang. Ada hubungan yang positif antara hasil

komponen kecepatan terhadap hasil dari komponen daya ledak atau *power* pemain. Maka dari itu, pelatih harus memahami bahwa untuk meningkatkan komponen daya ledak pemain, pelatih juga harus mampu meningkatkan komponen kekuatan dan kecepatan pemainnya, dikarenakan 3 komponen tersebut saling berhubungan. Beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot diantaranya: latihan *squats jump*, lompat kodok, jingkat, dan lain sebagainya.

Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti, jika dibandingkan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Dawud & Hariyanto (2022) menunjukkan rata-rata kondisi fisik daya ledak atlet sepakbola Akademi Arema Ngunut Tulungagung U-17 masuk dalam kategori di bawah rata-rata. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang bahwa komponen daya ledaknya juga dalam kategori di bawah rata-rata.

**Tabel 5. Hasil Tes Kondisi Fisik Komponen Kelentukan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>17,9 cm	Sangat Baik	10	45%
2	17,00 – 17,9 cm	Baik	0	0
3	15,8 – 16,9 cm	Cukup	2	9%
4	15,0 – 15,7 cm	Rendah	1	5%
5	<15,0 cm	Sangat Rendah	9	41%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif persentase terhadap pengkategorian tingkat kelentukan pada pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang dengan total 22 santri, 2 hasil tertinggi menunjukkan bahwa komponen daya ledak dalam kategori sangat baik sebanyak 10 santri dengan persentase 45% dan dalam kategori sangat rendah sebanyak 9 santri dengan persentase 41%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, rata-rata tingkat kondisi fisik kelentukan pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang adalah dalam kategori sangat baik. Pelatih harus bisa memanfaatkan kelebihan tersebut, mengingat peran komponen kelentukan sering digunakan oleh pemain futsal dalam berbagai keterampilan, diantaranya saat melakukan gerakan menggiring bola atau *dribbling*, mengumpan bola atau *passing*, mengontrol bola atau *control* dan keterampilan-keterampilan yang lain (Ridwan & Sumanto, 2017). Selain itu, pemain yang memiliki tingkat kelentukan yang baik akan berpengaruh terhadap ruang gerak sendinya, sehingga memperkecil resiko untuk mengalami cedera pada otot dan persendian (Handoyo, 2021). Kemampuan fleksibilitas dapat dikembangkan dengan cara memperluas ruang gerak persendian dan peregangan otot secara maksimal (Subarjah, 2013).

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan pelatih, peneliti berpendapat bahwa tingkat kelentukan santri dalam kategori sangat baik dikarenakan ada sebagian pemain yang mempunyai inisiatif sendiri ketika selesai latihan melakukan pendinginan yang bertujuan untuk merilekskan kembali otot-otot yang sudah digunakan selama latihan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari (Siregar et al., 2018) yang menyatakan bahwa pendinginan setelah melakukan latihan dapat meningkatkan kelentukan pemain. Beberapa gerakan dalam

pendinginan diantaranya: mencium lutut, menekuk punggung ke kanan dan ke kiri semampunya, melentingkan punggung ke belakang dan lain sebagainya.

Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti, jika dibandingkan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Kamaruddin (2011) menunjukkan rata-rata kondisi fisik kelentukan Atlet Sepakbola Usia 18 Tahun PSM Makassar masuk dalam kategori sangat baik. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang bahwa komponen kelentukannya juga dalam kategori sangat baik.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dipaparkan peneliti sebelumnya terhadap tingkat kondisi pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat dua komponen dalam kategori kurang, yaitu komponen kecepatan sebesar 50% dan komponen kelincahan sebesar 64%. Komponen daya tahan dalam kategori sedang sebesar 55%, komponen daya ledak dalam kategori di bawah rata-rata sebesar 64% dan komponen kelentukan dalam kategori sangat baik sebesar 45%. Dalam hal ini peneliti juga menyimpulkan bahwa terdapat 4 faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal Pondok Pesantren Anwarul Huda rendah, yaitu: 1) frekuensi latihan yang hanya dilakukan sekali dalam seminggu dan itu hanya 2 jam, 2) tidak adanya program latihan kondisi fisik, 3) aktivitas santri yang terlalu padat, dan 4) waktu *recovery* atau istirahat yang kurang.

#### Daftar Rujukan

- Abdul Rahman Saleh, Y., & Nurhayati, F. (2014). Perbandingan Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru antara Siswa Kelas XI pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pagi Hari dengan Siang Hari di SMAN 1 Kediri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 02(1), 306–312.
- Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education, Sport (Health and Recreation)*, 2251–2259. <https://doi.org/10.15294/active.v4i12.8799>
- Aji Pradana, A. (2013). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra (Studi Pada Mahasiswa Ikor Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1), 1–5.
- Amiq, F. (2014). Futsal (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan, dan Strategi Bermain). Universitas Negeri Malang.
- Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 1308–1314. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>
- Anwar, K. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Porprov Futsal Kabupaten Bangkalan Tahun 2019. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 4(2), 1–5. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v4i2.678>
- Basri, M. H., & Firdaus, N. W. R. (2020). Latihan Speed, Agility And Quickness (Saq) Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal Puslatcab Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga*, 5(November), 62–65.
- Corrêa, U. C., Alegre, F. A. M., Freudenheim, A. M., dos Santos, S., & Tani, G. (2012). The Game Of Futsal As An Adaptive Process. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 16(2), 185–204.
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p224-231>
- Ekhsan Masyhuri, N. (2018). Survei Kondisi Fisik Tim Sepakbola Usia 20 Tahun Di SSB Unibraw. Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang, 01(03), 1–9.

- Fitriady, G. (2019). Perbandingan Validitas Tes Vo2max Antara Metode Maksimal dan Sub-Maksimal Pada Remaja. *JPOS (Journal Power of Sport)*, 2(1), 37–41.
- Frayogha, J., & Afrizal. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*, 8(5), 55.
- Handoyo, P. (2021). Korelasi Kelincahan, Kecepatan, Kelenturan Dan Keterampilan Dribbling Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 7–26.
- Hariyoko, H., Angga, P. D., Amiq, F., & Hariyanto, E. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Metro FC Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 57. <https://doi.org/10.17977/um040v4i1p52-58>
- Hidayat, I., Primadani, D., & Nursasih, I. D. (2021). Tingkat Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kawali Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 55–62. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP/article/view/5797%0Ahttps://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP/article/viewFile/5797/4355>
- Hidayat, M. (2017). Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren. *Jurnal ASPIKOM*, 2(6), 385.
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- Kamaruddin, I. (2011). Kondisi Fisik Dan Struktur Tubuh Atlet Sepakbola Usia 18 Tahun PSM Makassar. *Jurnal Locomotor Pendidikan Jasmani*, 03(1), 29–47.
- Murtadlo, A., & Hafid, A. (2021). Aktivitas Olahraga Di Pondok Pesantren Waung Baron Nganjuk Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keolahragaan*, 04(01), 4–16.
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738–749.
- Prastyo, A. D., & Subagio, I. (2016). Pengembangan Statistik Pertandingan Futsal Pada Pon Xix Jawa Barat 2016. *Sports Coaching Education*, 02(01), 1–4.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, (2022).
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Ribeiro, J. N., Gonçalves, B., Coutinho, D., Brito, J., Sampaio, J., & Travassos, B. (2020). Activity Profile and Physical Performance of Match Play in Elite Futsal Players. *Frontiers in Psychology*, 11(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01709>
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelenturan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Robiansyah, M. F., & Amiq, F. (2018). Pengembangan Model Latihan (Circuit Training) Dalam Permainan Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga 2018*, 39–44.
- Romadhoni, D. L., Herawati, I., & Pristiano, A. (2018). Pengaruh Pemberian Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Pada Pemain Futsal Di Maleo Futsal Magetan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(1), 43–48. <https://doi.org/10.23917/jk.v11i1.7004>
- Rudiyanto, Waluyo, M., & Sugiharto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 26–31.
- Sasmita, R. A. (2015). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal. *Journal Ilmu Kesehatan*, 02(03), 1–14.
- Sekulic, D., Gilic, B., Foretic, N., Spasic, M., Uljević, O., & Veršić, Š. (2020). Fitness profiles of professional futsal players: Identifying age-related differences. *Biomedical Human Kinetics*, 12(1), 212–220. <https://doi.org/10.2478/bhk-2020-0027>
- Siregar, N. M., Budiningsih, M., & Novitasari, E. F. (2018). Model Latihan Kelenturan Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 6 Sampai 12 Tahun. *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(1), 75–88. <https://www.researchgate.net/publication/339274874%0AMODEL%0AJournal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik>

- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, *FPOK UPI*, 53(9), 266–276.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 03(02), 141–151.
- Ulfiansyah, F. N., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2018). The Effects of Agility Exercise and Eye-Foot Coordination against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(2), 129–133. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/25119>
- Wahyu Santosa, D. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 158–164.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *AKtivitas Fisik dan Olahraga*. IAIN Pontianak Press.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2015). Komponen-komponen Kondisi Fisik dan Unsur-unsur Latihan Kondisi Fisik. In *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, FPOK-UPI* (Vol. 64, Nomor 15). Universitas Pendidikan Indonesia Press.
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 2019–2021. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1123>