

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kondisi Fisik

Menurut Ainun (2020) dalam (Sarrani et al., 2022 hal. 169), kondisi fisik merupakan dasar di mana pemain harus memilikinya sebagai bentuk penunjang prestasi, kondisi fisik dengan perkembangan menyeluruh sangatlah penting, sebagai teknik menjalankan latihan dengan sempurna.

Penelitian lain mengungkapkan kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik/strategi dan mental pemain (Dikdik et al., 2019, p. 1). Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia muda melalui aktivitas fisik (*physical activity*) yang dilakukan berulang-ulang, terus-menerus, berjenjang periodik yang berpedoman pada prinsip-prinsip dan norma-norma latihan secara benar dan baik dalam suatu program yang terstruktur, terukur, dan teratur.

Komponen kondisi fisik merupakan usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen kondisi fisik adalah keadaan menyeluruh dari kemampuan tubuh yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*), *kinesthetic sense*, yang menjadi fondasi dasar dalam menunjang keterampilan, taktik, serta prestasi olahraga.

Dalam olahraga futsal komponen-komponen kondisi fisik yang paling dominan dan menjadi pembahasan pada penelitian ini adalah kekuatan (*strength*), daya tahan aerobik (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexisibility*). Nilai norma komponen kondisi fisik Futsal yang ideal dengan kategori baik sekali menurut Narlan Abdul dan Dicky Tri Juniar (2020) yaitu: 1) Kekuatan, dengan menggunakan teknik pengukuran *Leg Dynamometer* ($>259,00$), 2) Kecepatan, dengan menggunakan teknik pengukuran Tes Akselerasi 30 Meter ($<4,0$), 3) Daya ledak, dengan menggunakan teknik pengukuran *Standing Long jump Test* ($>2.01\text{m}$), 4) Kelincahan, dengan menggunakan teknik pengukuran *Illinois Agillity Run Test* ($<15,5$), 5) Daya tahan aerobik, dengan menggunakan teknik pengukuran

Multisage Fitness Test (12/2), 6) Kelentukan, dengan menggunakan teknik pengukuran *Sit And Reach Test* (> 14 cm).

2.1.1.1 Komponen Kondisi Fisik.

Menurut Dita et al., (2022), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari suatu komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Sedangkan, menurut Harsono (2018) menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas olahraga secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk aktivitas berikutnya. Kondisi fisik merupakan fondasi utama dalam prestasi olahraga. Terdapat 10 komponen kondisi fisik yaitu sebagai berikut:

- a. Kekuatan atau *strength* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- b. Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - 1) Daya tahan aerobik yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara baik dan efisien.
 - 2) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot agar berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang lumayan lama dengan beban tertentu.
- c. Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan untuk melakukan Gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang cepat
- d. Daya ledak atau *power* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- e. Kelentukan atau *flexibility* adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- f. Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu, secara cepat, dan tepat.
- g. Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif tanpa berpikir lama.
- h. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerakan tertentu.

- i. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan Gerakan bebas terhadap sasaran secara baik, dan tepat.
- j. Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bergerak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui Indera, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

2.1.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dengan melakukan survei kondisi fisik, peneliti dapat mengetahui sejauh mana fondasi dasar fisik para pemain telah berkembang, sehingga sekolah dan pelatih dapat menyusun program latihan yang tepat untuk mempersiapkan tim menghadapi kompetisi tingkat selanjutnya. Dengan demikian, teori yang dikemukakan oleh para ahli memperkuat pentingnya penelitian ini sebagai langkah awal untuk meningkatkan prestasi tim melalui penguatan kondisi fisik yang terukur dan sistematis

Sejalan dengan pendapat Sunanto (2018, p. 141) yang mengatakan kondisi fisik merupakan kepentingan menjadi fondasi dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Kondisi fisik yang dimiliki seseorang pemain berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

a. Faktor Latihan

Latihan yang dimaksud adalah latihan fisik ini harus ditata, direncanakan dan dilakukan dengan baik secara sistematis sehingga bisa meningkatkan kemampuan bio motorik yang dibutuhkan (Hanifah dan Wisnu, 2022, p.75). Beberapa komponen fisik yang perlu dikembangkan adalah kekuatan (*strength*), daya tahan aerobik (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan kelentukan (*flexibility*). Dalam memberikan latihan fisik tekanan harus banyak diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama, intensitasnya bisa ditingkatkan. Proses ini harus dilakukan dengan ketelatenan dan kewaspadaan.

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat di mana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama (Redita, 2020, p. 17). Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula. Dengan demikian manusia tersebut harus bisa

mengantisipasi dan menjaga lingkungan dengan baik supaya terhindar dari berbagai penyakit lingkungan.

c. Faktor kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Pernyataan ini sesuai dengan menurut Husin et al., (2021, p. 1), pemain harus memperhatikan aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat dan perilaku merokok untuk menunjang status gizi dan kesehatan yang optimal. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit.

d. Faktor istirahat

Menurut Nur Hanifah dan Wisnu (2022, p, 75), kualitas dan kuantitas istirahat yang cukup penting untuk pemulihan otot dan performa tubuh, sehingga mencegah kelelahan berlebihan. Jika tidak, pemain akan mengalami kelelahan dan penampilannya akan menurun. Oleh karena itu program latihan yang tersusun dengan baik, tidak membuat pemain mengalami kejenuhan dalam berlatih. Latihan yang keras secara terus-menerus setiap hari, pemain akan mengalami kelelahan hebat/*overtraining*. Dengan demikian setiap latihan harus diikuti oleh istirahat baik fisik maupun mental.

e. Faktor makanan dan gizi

Asupan zat gizi yang seimbang mempengaruhi penampilan prima seorang pemain pada saat bertanding. Konsumsi makanan yang optimal akan menghasilkan energi, sehingga kemampuan kerja dan waktu pemulihan menjadi lebih baik. Menurut Amawi et al., (2023, p. 1), menjelaskan bahwa Gizi yang baik bagi pemain meliputi menyediakan energi yang cukup untuk latihan, pertandingan, dan pemulihan. Untuk dapat membina badan yang sehat diperlukan 5 macam zat gizi utama dalam tubuh dengan jumlah yang optimal diantaranya adalah 1) protein, 2) zat lemak, 3) karbohidrat, 4) vitamin, dan 5) mineral.

2.1.1.3 Manfaat Kondisi Fisik Bagi Pemain Futsal

Menurut Reki (2016) dalam Wicaksono et al., (2021, p. 24) menjelaskan bahwa:

Seorang pemain tidak dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek, gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai, kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pemain bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan suatu awalan olahraga prestasi.

Dalam olahraga, kondisi fisik sangatlah berguna demi menunjang waktu ketika melakukan olahraga tertentu khususnya olahraga futsal, kondisi fisik juga sangat

mempengaruhi sistem gerak pikiran, dan penampilan seseorang ketika berolahraga. Sejalan dengan pendapat Dikdik et al., (2019 p. 1) yang menjelaskan bahwa:

Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan diantaranya pemain mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif dan sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan lebih baik, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat.

Berdasarkan pendapat di atas, dengan demikian dapat dipahami bahwa peningkatan kondisi fisik bukan hanya berperan dalam aspek kebugaran semata, tetapi juga menjadi faktor yang secara langsung memengaruhi kualitas teknik, konsistensi performa, serta kesiapan pemain menghadapi tuntutan pertandingan. Hal ini menunjukkan pentingnya melakukan analisis profil kondisi fisik pemain futsal sebagai dasar dalam merancang program latihan yang tepat dan efektif.

2.1.1.4 Kondisi Fisik dalam Permainan Futsal

Menurut Pesurnay (2005, p. 3) dalam (Redita, 2021, p. 20) menjelaskan bahwa:

Kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan; motivasi). Dengan semua kemampuan fisik jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain kita bisa berprestasi lebih baik dan optimal. Faktor spesifikasi dari sebuah latihan juga sangat berpengaruh terhadap prestasi

seorang pemain, pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal yang permainanannya begitu cepat dan dinamis. Olahraga ini juga memerlukan taktik dan teknik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Justinus Lhaksana, 2011, p. 15).

Berdasarkan pandangan Dikdik et al., (2019) yang menegaskan bahwa kondisi fisik merupakan fondasi utama dalam pengembangan teknik, taktik, dan mental pemain. Sejalan dengan pendapat Harsono (2018) yang menjelaskan bahwa kondisi fisik memungkinkan seseorang beraktivitas secara efektif dan efisien tanpa kelelahan berarti, menunjukkan bahwa kondisi fisik adalah aspek yang tidak dapat dipisahkan dari performa olahraga, termasuk futsal. Hal ini sangat relevan dengan rencana penelitian yang bertujuan mengetahui profil kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 7

Tasikmalaya, mengingat karakteristik futsal menuntut kemampuan fisik yang tinggi seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, daya ledak, dan kelentukan. Adapun penjelasan dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut antara lain:

a. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan atau *Strength*, yaitu daya penggerak setiap aktivitas fisik yang penting dalam melindungi pemain /pemain dari kemungkinan cedera. Dengan kekuatan , pemain akan mampu berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, serta kekuatan otot juga dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Harsono, 2018, p. 62).

Dalam permainan futsal, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena, dengan kekuatan seseorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam futsal, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol.

Nilai norma komponen kondisi fisik kekuatan (*strength*) yang ideal dengan kategori baik sekali menurut Narlan Abdul dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 62), yaitu dengan menggunakan teknik pengukuran *Leg Dynamometer* ($>259,00$).

b. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Harsono (2018, p. 45) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang singkat. Dalam permainan futsal, kecepatan adalah aspek yang paling penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam permainan futsal berbeda menurut tugas masing-masing. Pemain penyerang misalnya, memerlukan kecepatan lari dan koordinasi serta kemampuan untuk mengatasi rintangan dari pemain bertahan lawan.

Nilai norma komponen kondisi fisik kecepatan (*speed*) yang ideal dengan kategori baik sekali menurut Narlan Abdul dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 68), yaitu dengan menggunakan teknik pengukuran Tes Akselerasi 30 Meter ($<4,0$).

c. Daya Ledak (*Power*)

Menurut Harsono (2018, p. 99), *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dalam permainan

futsal membutuhkan daya ledak yang baik seperti untuk melompat saat melakukan *heading*, melakukan *shooting* atau merubah posisi arah gerakan untuk mengejar atau menghindari lawan.

Nilai norma komponen kondisi fisik daya ledak (*power*) yang ideal dengan kategori baik sekali menurut Narlan Abdul dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 88), yaitu dengan menggunakan teknik pengukuran *Standing Long Jump Test* (>2.01m).

d. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Harsono (2018, p. 50) Kelincahan atau *agility* Adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan futsal, misalnya seorang kemampuan pemain yang sedang menggiring bola lalu terdapat lawan yang akan menghadangnya, tetapi pemain tersebut bisa melewati pemain lawan yang menghadangnya bahkan bisa melewati pemain lawan 2 atau 3 orang pemain lawan.

Nilai norma komponen kondisi fisik kelincahan (*agility*) yang ideal dengan kategori baik sekali menurut Narlan Abdul dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 110), yaitu dengan menggunakan teknik pengukuran *Ilionis Agillity Run Test* (<15,5).

e. Daya tahan aerobik (*Endurance*)

Menurut Harsono (2018, p. 11) Daya tahan aerobik adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut. Daya tahan ini sering kali disebut sebagai daya tahan aerobik. Artinya dalam daya tahan aerobik ini suplai oksigen masih mencukupi untuk meladeni intensitas latihan yang kita lakukan.

Permainan futsal merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Seorang melakukan kegiatan fisik terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur, dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Norma komponen kondisi fisik Daya tahan aerobik (*endurance*) yang ideal dengan kategori baik sekali menurut Abdul Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 49), yaitu dengan menggunakan teknik pengukuran *Multisage Fitness Test* (9/9 – 12/2).

f. Kelentukan (*Fleksibility*)

Menurut Dikdik et al., (2019, p. 83) mengatakan fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya (*widest*) dalam ruang gerak persendian, dan sangat didukung oleh dan tergantung pada elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Fleksibilitas atau kelentukan merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Hal ini sejalan dengan pendapat Mulyana (2018, p. 45) Mengatakan fleksibilitas panggul adalah kemampuan ruang gerak sendi di daerah panggul untuk bisa bergerak luwes, efisien dan seluas-luasnya.

Norma komponen kondisi fisik kelentukan (*flexibility*) yang ideal dengan kategori baik sekali menurut Abdul Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 73), yaitu dengan menggunakan teknik pengukuran *Sit and Reach Test* (>14 cm).

2.1.2 Pengertian Futsal

Futsal secara umum adalah permainan yang menyerupai sepak bola dan memiliki tujuan untuk saling mencetak gol dalam mencapai suatu kemenangan. Menurut Saputra dan Kusuma (2019, p. 105) futsal merupakan salah satu kegiatan rekreasi dan olahraga yang sedang digemari oleh masyarakat. Ukuran lapangan futsal sendiri lebih kecil dibanding sepak bola. Futsal dimainkan dalam 2 babak yang tiap-tiap babakanya selama 20 menit waktu bersih, waktu istirahat antara babak tidak boleh melebihi 10 menit.

Futsal adalah permainan berupa regu terdiri atas 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan. Futsal menggunakan bola yang lebih kecil dan berat, yang membantu mengurangi pantulan, sehingga meningkatkan kontrol bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Eka (2014) dalam (Rohman et al., 2021 p. 359) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki.

Menurut Hamzah (2018), permainan futsal dapat berlangsung lancar, teratur dan

menarik apabila pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan futsal adalah penguasaan teknik dasar. Sedangkan menurut Hawindri (2016), teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain, karena dalam setiap cabang olahraga pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan tempo permainan.

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan futsal yang hampir memiliki kesamaan dengan teknik dasar sepak bola, tetapi yang membedakan diantara keduanya adalah permainan futsal dimainkan di dalam lapangan yang lebih kecil dari pada lapangan sepak bola. Permukaan lapangan yang digunakan dalam permainan futsal ialah datar maka terjadi sedikit perbedaan dalam melakukan teknik dasar.

a. Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Tujuan utama dalam permainan futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya agar menjadi pemenang saat selesai nya permainan, semakin banyaknya melakukan tembakan ke gawang lawan, semakin banyak kesempatan untuk mencetak gol. Seorang pemain belum dikatakan bagus apabila tidak memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Menurut Mustofa dan Adnan (2019), *shooting* adalah menendang bola menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan ujung kaki untuk menembak ke arah gawang.

b. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan hal awal dalam melakukan kerja sama dalam permainan tim, *passing* dapat mempermudah pemain atau tim untuk mendapatkan penguasaan dan kolektivitas permainan, menurut Santoso Nurhadi (2014), *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan, lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil diperlukan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Teknik dasar mengoper (*passing*) adalah suatu usaha untuk memberikan bola kepada rekan satu tim dalam rangka membangun serangan yang bertujuan untuk mencetak gol.

c. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Setiap pemain futsal dituntut untuk menguasai semua teknik termasuk menggiring bola, karena teknik menggiring bola bisa menjadi salah satu solusi saat di

dalam permainan mengalami kebuntuan, biasanya pemain yang berposisi sebagai *flank* yang memiliki kemampuan terbaik dalam menggiring bola. Menurut Mariyono et al., (2017), *dribbling* adalah teknik yang paling penting dikuasai oleh seorang pemain untuk menciptakan ruang dan melewati lawan yang nantinya akan menciptakan peluang. Menggiring bola adalah teknik mendorong bola yang bertujuan untuk melewati lawan atau menjauhkan bola dari lawan agar bola tetap dalam penguasaan tim dan dapat menciptakan peluang dan mencetak gol.

d. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Menurut Wijaya Kusuma (2021), teknik *chipping* adalah teknik mengangkat atau mencukil bola menggunakan ujung kaki. Mengumpan lambung adalah salah satu teknik mengoper bola dengan menendang jauh ke arah depan atau samping lapang menggunakan ujung kaki ataupun kaki bagian dalam, teknik ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola belakang lawan, karena situasi.

e. Teknik menyundul bola (*Heading*)

Menurut Rohman (2019) *heading* pada hakikatnya memainkan bola menggunakan kepala tujuannya untuk menyundul bola ke arah gawang untuk menciptakan gol maupun memutuskan serangan dari lawan ataupun memberikan mengumpan. Dalam permainan futsal teknik menyundul (*heading*) jarang digunakan dikarenakan lebih dominan menggunakan *passing* dari kaki ke kaki dan bergerak cepat. Menyundul adalah sebuah gerakan mendorong kepala ke arah bola bertujuan untuk menciptakan peluang maupun menggagalkan atau memutuskan serangan lawan.

Kemampuan melakukan teknik dasar sangatlah penting untuk menunjang mencapai prestasi yang optimal, karena modal awal menjadi seorang pemain futsal harus memiliki dan menguasai beberapa teknik dasar permainan futsal. Asmar dalam Hawindri (2016), mengatakan bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan *skill*/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola.

Luas lapangan yang lebih kecil, durasi permainan yang lebih pendek serta tempo permainan yang lebih cepat membutuhkan pemain yang bergerak cepat dalam pengambilan keputusan, dan lincah dalam mengontrol bola sehingga diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Untuk mencapai prestasi yang maksimal menurut (Harsono, 2018), menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih

secara seksama oleh pemain, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental:

a. Latihan Fisik (*Physical Training*)

Latihan Fisik adalah perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik pemain tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna (Harsono, 2018). Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah kekuatan (*strength*), daya tahan aerobik (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan kelentukan (*flexiblity*). Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh pemain, terutama oleh pemain cabang olahraga futsal yang memerlukan komponen-komponen tersebut

b. Latihan Teknik (*Technical Training*)

Menurut (Harsono, 2018), yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar pemain terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Misalnya teknik menendang bola, melempar lembing, menangkap bola, membendung *smash*, dan sebagainya. Oleh karena itu. Gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna serta dilakukan se-efisien mungkin. Semakin sempurna tekniknya, semakin sedikit pula energi yang perlu di keluarkan untuk melakukan teknik tersebut.

c. Latihan Taktik (*Teatical Training*)

Menurut Harsono (2018), tujuan latihan untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada pemain. Teknik teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah di tuangkan dan di organisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

d. Latihan Mental (*Psychological Training*)

Menurut (Harsono, 2018), perkembangan mental pemain tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut di atas, sebab seberapa baik perkembangan fisik, teknik, dan taktik pemain, apabila mentalnya tidak turut

berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) pemain serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya.

Keempat aspek di atas harus terus dilatih dan diajarkan secara bersamaan karena keempat latihan ini saling melengkapi. Banyak kesalahan umum yang sering kali dilakukan para pelatih dalam melaksanakan program pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekan latihan pada penguasaan teknik, serta membentuk keterampilan yang sempurna.

Latihan secara sistematis di sini artinya terencana menurut jadwal/pola sistem tertentu, dari mudah menjadi lebih sulit, dari yang sederhana menjadi lebih kompleks, dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit dilakukan menjadi mudah dan pada akhirnya gerakan tersebut menjadi terbiasa dilakukan sehingga menghemat energi. Yang dimaksud menambah beban yakni secara bertahap menggunakan prinsip *over load* dalam ilmu kepelatihan, jika sudah waktunya untuk menambahkan beban maka beban senantiasa ditambah

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan suatu penelitian yang sudah dibuktikan kebenaran, validitas dan reabilitas untuk membandingkan yang akan diteliti oleh peneliti. Beberapa penelitian yang serupa dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti diantaranya:

- a. Malik et al., (2025) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar Kabupaten Kediri”

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang menentukan performa pemain, khususnya dalam olahraga futsal yang membutuhkan kombinasi daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan kekuatan. Di tingkat sekolah, kegiatan ekstrakurikuler futsal belum banyak dikaji dari aspek kebugaran fisik siswanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Papar Kabupaten Kediri berdasarkan pengukuran empat aspek kebugaran. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik

survei melalui tes fisik. Subjek penelitian adalah seluruh pemain futsal ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar berjumlah 25 siswa. Data dikumpulkan melalui tes *Multistage Fitness Test* (VO₂max), lari 100 meter, *Sit and Reach Test*, serta *Leg and Back Dynamometer*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan dan kelentukan siswa tergolong baik, dengan sebagian besar berada dalam kategori baik dan sedang. Namun, kecepatan dan kekuatan otot masih menunjukkan skor relatif rendah, dengan lebih dari separuh pemain berada dalam kategori kurang. Kesimpulannya, meskipun kondisi fisik pemain secara umum cukup baik, terdapat ketimpangan antar aspek yang memerlukan perhatian khusus dalam perencanaan latihan. Temuan ini menunjukkan perlunya penguatan program latihan kecepatan dan kekuatan otot dalam ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini berkontribusi dalam memberikan data objektif bagi pelatih dan sekolah dalam menyusun strategi pembinaan fisik. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya mencakup evaluasi berkala dan pengaruh program latihan spesifik terhadap peningkatan tiap aspek fisik.

- b. Pramadani.,et al., (2024) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Futsal Stallion Nganjuk Usia-18 Putra”

Olahraga adalah aktivitas yang menyehatkan tubuh dan sarana kompetisi untuk mencari bakat pada cabang olahraga. Olahraga tidak hanya aktivitas tubuh secara jasmani, tetapi juga rohani. Olahraga memiliki beragam jenis. Sebagian besar olahraga yang digemari kalangan anak-anak, remaja, dan dewasa laki-laki, yaitu olahraga futsal. Futsal merupakan berkembang cukup pesat yang dibuktikan dengan hadirnya lapangan futsal di sekolah. Tujuan penelitian, yaitu: mengetahui komponen kondisi fisik dominan pada pemain Futsal Stallion Nganjuk Usia-18 Putra. Pendekatan penelitian berupa pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berupa semua pemain futsal putra Stallion dengan jumlah 33 orang sehingga pemain futsal Stallion Usia-18 putra digunakan sebagai sampel. Sampel tersebut dikumpulkan sebanyak 20 pemain sesuai kriteria berupa anggota aktif, pemain inti berumur 18, dan tidak cedera dengan menggunakan teknik survei, tes, dan pengukuran pada pemain Futsal Stallion Nganjuk. Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Terdapat 4 instrumen yang digunakan, yaitu: *pacer test* untuk daya tahan (*Endurance*), *leg dynamometer* untuk kekuatan (*strenght*), lari 30 meter untuk kecepatan (*speed*), dan lari bolak-balik untuk kelincahan (*agillity*). Berdasarkan penelitian dan analisis data, maka disimpulkan

bahwa kondisi fisik pemain futsal Stallion usia-18 Putra dalam kategori kurang mempunyai jumlah frekuensi 7 putra dengan persentase 35% yang termasuk kategori Kurang. Peneliti selanjutnya perlu memperluas variabel penelitian sehingga mampu menjelaskan faktor yang belum dikaji melalui penelitian ini.

c. Darmawan (2023) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Di Sekolah Sepakbola Mistar Putra Klaten Jawa Tengah”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik tim SSB Mistar Putra Klaten dari tes fisik yang diberikan. Penelitian ini juga dilakukan karena para pemain SSB Mistar Putra Klaten pada saat melaksanakan pertandingan, fisik para pemain tidak bisa stabil dan konsisten. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode survei tes. Subjek dalam penelitian ini adalah para pemain SSB Mistar Putra Klaten, dengan jumlah siswa keseluruhannya berjumlah 61 pemain. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive* sampling, sampel penelitian ini berjumlah 25 pemain KU 15-17 tahun. Tes dilakukan di lapangan Srebengan Mireng, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah. Instrumen yang digunakan adalah kekuatan otot punggung menggunakan alat *back dynamometer*, kekuatan otot tungkai menggunakan alat *leg dynamometer*, daya tahan otot perut menggunakan *sit up*, daya tahan lengan dan bahu menggunakan *push up*, *speed* lari 30m, tes kelincahan lari bolak balik 10m, tes fleksibilitas *sit and reach*, *power vertical jump*, daya tahan jantung paru tes *balke*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif berdasarkan norma dari buku Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq tentang tes pengukuran dalam olahraga. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain SSB Mistar Putra Klaten mendapat skor 4,8 dengan masuk kategori kurang, data yang diperoleh dari 25 orang dan dari 9 item tes yang dilakukan, yang masuk dalam kategori kurang sekali ada 4 tes yaitu; kekuatan punggung 53,68; kekuatan tungkai 99,40; *power* 42,04; dan daya tahan jantung paru 43,73. Berikutnya yang masuk ke dalam kategori kurang ada 1 tes yaitu daya tahan otot perut 45,24. Selanjutnya yang masuk kategori cukup yaitu ada 2 tes yaitu daya tahan otot lengan/bahu 21,88 dan kecepatan 4,60. Dan yang terakhir adalah kategori baik sekali ada 2 item yaitu kelentukan 35,4 dan kelincahan 10,26.

d. Rizkiyanto (2019) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota

Yogyakarta Dalam Menghadapi PORDA XV DIY Tahun 2019”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kondisi fisik pemain Taekwondo Puslatkot PORDA Kota Yogyakarta dalam menghadapi PORDA XV Daerah Istimewa Yogyakarta 2019. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pemain taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja sebanyak 15 orang dengan rincian 10 pemain putra dan 5 pemain putri. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah data tes kondisi fisik pemain PORDA 2019 Kota Jogja yang terdiri dari tes kelenturan, *power*, kecepatan serta daya tahan. Data diperoleh langsung dari KONI Kota Yogyakarta. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kondisi fisik pemain putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja kategori “sangat baik” sebesar 80% (8 pemain), kategori “baik” sebesar 20% (2 pemain), kategori “cukup” sebesar 0% (0 pemain), “kurang” sebesar 0% (0 pemain), “sangat kurang” sebesar 0% (0 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 128,59, kondisi fisik pemain putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja masuk kategori „baik”. (2) Kondisi fisik pemain putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 pemain), kategori “baik” sebesar 100% (5 pemain), kategori “cukup” sebesar 0% (0 pemain), “kurang” sebesar 0% (0 pemain), “sangat kurang” sebesar 0% (0 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 121,26, kondisi fisik pemain putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja masuk kategori „baik”.

- e. Wijanarko (2017) yang berjudul “Profil *Pretest* Kondisi Fisik Pemain *Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) Dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil *pretest* kondisi fisik pemain *Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) dalam menghadapi Liga Nusantara tahun 2017. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 yang berjumlah 25 pemain, yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas

kelentukan (*sit and reach*), kelincahan (*shuttle run*), power tungkai (*vertical jump*) kecepatan (lari 40 m), kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*), kekuatan otot perut (*sit up* 60 detik), kekuatan otot lengan (*push up* 60 detik), dan daya tahan aerobik (MFT). Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa; profil *pretest* kondisi fisik pemain *Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) dalam menghadapi Liga Nusantara tahun 2017 kategori “sangat baik” sebesar 8% (2 pemain), kategori “baik” sebesar 32% (8 pemain), kategori “cukup” sebesar 16% (4 pemain), “kurang” sebesar 40% (10 pemain), “sangat kurang” sebesar 4% (1 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 masuk kategori ‘cukup’

Seluruh penelitian relevan, baik yang dilakukan oleh Malik et al. (2025), Pramadani et al., (2024), Darmawan (2023), Rizkiyanto (2019), maupun Wijanarko (2017), memiliki persamaan mendasar dengan penelitian ini, yaitu sama-sama menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei melalui tes fisik. Semua penelitian tersebut berfokus pada variabel tunggal berupa profil atau kondisi fisik pemain tanpa menguji hubungan antar variabel, sehingga tidak memerlukan perumusan hipotesis. Selain itu, setiap penelitian mengukur komponen-komponen kondisi fisik fundamental seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, atau daya ledak, yang juga menjadi fokus dalam penelitian ini. Dengan demikian, keseluruhan penelitian tersebut memiliki kesamaan dalam tujuan untuk menggambarkan kondisi fisik pemain berdasarkan hasil pengukuran empiris.

Perbedaan utama antara penelitian ini dengan penelitian relevan sebelumnya terletak pada karakteristik subjek, tujuan penelitian, serta variasi instrumen yang digunakan. Sebagian penelitian terdahulu berfokus pada pemain usia SMA, U-18, senior, atau cabang olahraga lain seperti sepakbola dan taekwondo, sedangkan penelitian ini secara khusus meneliti pemain futsal usia 14-15 tahun di tingkat SMP. Beberapa penelitian juga menitikberatkan pada aspek tertentu, seperti komponen dominan atau persiapan kompetisi, sementara penelitian ini bertujuan menggambarkan profil kondisi fisik secara menyeluruh. Selain itu, instrumen yang digunakan pada penelitian sebelumnya bervariasi, misalnya lari 2,4 km, *push-up*, *vertical jump*, atau uji

T-skor berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan rangkaian tes yang lebih sesuai dengan karakteristik pemain futsal usia remaja, seperti *sprint 30 meter*, *leg dynamometer*, *Illinois agility test*, *standing long jump*, *sit and reach*, dan *Multistage Fitness Test*.

Seluruh penelitian relevan tersebut menjadi dasar yang menguatkan penelitian ini karena menunjukkan bahwa metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui tes fisik merupakan pendekatan yang tepat dan umum digunakan dalam mengkaji kondisi fisik pemain, termasuk pada cabang olahraga futsal. Meskipun setiap penelitian memiliki perbedaan pada karakteristik subjek, instrumen, dan tujuan khusus, semuanya sama-sama berfokus pada pengukuran variabel tunggal berupa kondisi fisik sehingga tidak memerlukan hipotesis, sebagaimana sejalan dengan pandangan Arikunto. Keterkaitan ini memperkuat landasan metodologis penelitian saya yang bertujuan mendeskripsikan profil kondisi fisik pemain futsal SMP usia 14-15 tahun secara komprehensif menggunakan rangkaian instrumen yang sesuai dengan karakteristik kelompok usia tersebut. Dengan demikian, penelitian ini melengkapi dan memperluas temuan penelitian terdahulu dengan memberikan data terbaru pada kelompok usia yang berbeda dan konteks sekolah yang spesifik.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan titik tolak bagi penulis dari penelitian yang dilaksanakan, dan kerangka konseptual ini diperlukan sebagai pegangan secara umum. Pengertian anggapan dasar atau kerangka berpikir dijelaskan oleh Sugiyono (2019, p. 63), kerangka berpikir yang dihasilkan dapat berupa kerangka berpikir asosiatif atau hubungan maupun komparatif atau perbandingan.

Kondisi fisik merupakan fondasi utama bagi pemain untuk menguasai keterampilan teknik maupun taktik. Pemain futsal yang memiliki kondisi fisik baik cenderung lebih mampu melakukan sprint, bertahan, menyerang, serta mempertahankan konsistensi performa sepanjang pertandingan. Menurut (Cania et al., 2019 p. 193), dalam meningkatkan prestasi, khususnya untuk pemain cabang olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, koordinasi dan beberapa unsur kondisi fisik lainnya, karena dalam setiap olahraga kondisi fisik khusus olahraga futsal, dan apabila kondisi fisik khusus tersebut

tidak terdapat dalam olahraga futsal sebagai mana mestinya maka untuk mencapai prestasi maksimal akan sulit tercapai.

Futsal merupakan olahraga beregu dengan intensitas tinggi yang membutuhkan kombinasi keterampilan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik. Karakteristik permainan futsal meliputi lapangan yang lebih kecil dibanding sepak bola, waktu permainan yang relatif singkat (2×20 menit), serta frekuensi perubahan arah, *sprint* pendek, dan kontak fisik yang tinggi. Hal ini menuntut pemain memiliki kondisi fisik yang prima agar dapat tampil optimal sepanjang pertandingan.

Kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga futsal meliputi komponen kekuatan (*strength*), daya tahan aerobik (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan kelentukan (*flexibility*). Keenam aspek ini dipilih karena mewakili profil kondisi fisik dominan dalam futsal, sebagaimana didukung oleh penelitian Castagna et al., (2009) dalam (Naser dan Ali, 2016, p. 1), mengungkapkan kemampuan anaerobik dan aerobik, bersama dengan kekuatan otot ekstremitas bawah, merupakan atribut fisik penting untuk berkompetisi di level tinggi. Melalui pendekatan deskriptif kuantitatif, penelitian ini akan mengukur kondisi fisik pemain futsal pada kelima aspek di atas menggunakan instrumen tes yang terstandarisasi agar memperoleh data yang objektif.

Perlunya mengetahui kondisi fisik pemain bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk pemain sendiri, agar seorang pemain dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri atas daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, daya tahan kardiovaskular maupun kelentukan. Setiap pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain futsal juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.