



## Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Negeri Se-Kota Batu

Mohamad Iqbal Syafikri<sup>1</sup>, Fahrial Amiq<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Malang

Alamat: Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Korepondensi penulis : [fahrial.amiq.fik@um.ac.id](mailto:fahrial.amiq.fik@um.ac.id)

**Abstract.** *The aim of this research was to determine and assess the level of physical condition of male futsal extracurricular students at State High Schools in Batu City. This type of research uses a quantitative descriptive survey design, the variable studied is the level of physical condition. In this study, the sample taken from the entire population who took part in the men's futsal extracurricular at State High Schools in Batu City amounted to 90 students using a total sampling technique. The results of the physical condition of male futsal extracurricular students at SMAN Se-Kota Batu include the "Very Good" category showing a frequency of 7 students with a percentage of 8%, for the "Good" category showing a frequency of 19 students with a percentage of 21%, while the "Fair" category shows the frequency was 32 students with a percentage of 36%, while the "Less" category showed a frequency of 28 students with a percentage of 31%, and the "Very Less" category showed a frequency of 4 students with a percentage of 4%. The results of this research can be concluded that the physical condition of male futsal extracurricular students at Batu City State High Schools is dominant in the "Enough" category. Suggestions from researchers are that the training material be more varied and that students' physical condition should be paid more attention and needs to be improved.*

**Keywords:** *physical condition; extracurricular; futsal*

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri Se-Kota Batu. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan survei bentuk deskriptif kuantitatif, variabel yang diteliti adalah tingkat kondisi fisik. Dalam penelitian ini sampel yang diambil semua populasi yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri Se-Kota Batu berjumlah 90 siswa dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMAN Se-Kota Batu meliputi kategori "Sangat Baik" menunjukkan frekuensi sebanyak 7 siswa dengan persentase 8%, untuk kategori "Baik" menunjukkan frekuensi sebanyak 19 siswa dengan persentase 21%, sedangkan kategori "Cukup" menunjukkan frekuensi sebanyak 32 siswa dengan persentase 36%, adapun kategori "Kurang" menunjukkan frekuensi sebanyak 28 siswa dengan persentase 31%, dan kategori "Sangat Kurang" menunjukkan frekuensi sebanyak 4 siswa dengan persentase 4%. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri Se-Kota Batu dominan dalam kategori "Cukup". Saran dari peneliti yaitu untuk materi latihan lebih bervariasi dan untuk kondisi fisik siswa lebih diperhatikan serta perlu ditingkatkan.

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

### 1. LATAR BELAKANG

Olahraga sangat penting untuk kebutuhan dasar manusia sebagai bagian dari pemenuhan kebutuhan jasmani yang dapat menentukan kualitas hidup dan kualitas gerak (Hariadi, 2017). Olahraga memiliki berbagai manfaat seperti peningkatan daya tahan tubuh, peningkatan fungsi kerja otak, penghilang stress dan dapat menurunkan kadar kolesterol darah serta dapat mencegah terjadinya penyakit jantung (Alfirdaus & Susanto, 2021).

Received: October 10, 2024; Revised: October 25, 2024; Accepted: October 25, 2024; Online Available: November 01, 2024

\* Fahrial Amiq, [fahrial.amiq.fik@um.ac.id](mailto:fahrial.amiq.fik@um.ac.id)

Manfaat olahraga begitu luas dan sangat berpengaruh bagi kesehatan fisik tubuh seseorang. Agar manfaat bisa dapat terwujud perlu adanya kesadaran dari diri masing-masing setiap orang. Kesadaran olahraga dapat sangat terasa bagi setiap orang dalam mempengaruhi perkembangan pengetahuan dan minat pada olahraga semakin pesat baik sebagai suatu hobi, tontonan, rekreasi, kebugaran, kesehatan, maupun mata pencarian. Untuk menumbuhkan akan pentingnya kesadaran berolahraga itu maka kolaborasi yang efisien antara keluarga, anak dan guru sangat penting untuk mencapai hasil secara efektif (Aji et al., 2023) . Dengan berolahraga tubuh menjadi sehat, karena olahraga merupakan sarana untuk meningkatkan kondisi fisik (Gayman et al., 2017).

Kondisi fisik menjadi salah satu persiapan yang paling dominan untuk dapat tampil maksimal. Kondisi fisik dipercaya memegang peranan yang cukup vital dalam kehidupan masing-masing orang di setiap harinya. Kondisi fisik yang baik merupakan faktor yang paling mendasar yang harus dimiliki oleh setiap manusia termasuk siswa (Hardiansyah, 2018). Ada beberapa cara untuk dapat meningkatkan kondisi fisik siswa berprestasi, yaitu dengan melakukan asupan makanan bergizi, perbanyak minum air putih, olahraga rutin seperti lari diselingi jogging jarak jauh, interval training, atau kombinasi dari latihan tersebut (Indrayana & Yuliawan, 2019). Perlu adanya latihan kondisi fisik karena sangat penting dan harus ditangani dengan serius serta dirancang secara sistematis supaya kebugaran jasmani untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh agar lebih maksimal (Supriady, 2021). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharaannya (Sajoto, 1995). Terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik, diantaranya seperti kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (muscular power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), dan keseimbangan (balance) (Amiq et al., 2020). Semua komponen kondisi fisik tersebut harus dapat dikembangkan oleh setiap siswa atau atlet sebagai syarat untuk menunjang prestasi atlet. Salah satu olahraga prestasi pada saat ini yang banyak diminati yaitu futsal.

Olahraga futsal termasuk salah satu dari banyaknya permainan beregu yang populer pada saat ini bahkan telah menjadi permainan nasional di setiap negara serta paling banyak menarik minat semua kalangan. Dalam permainan futsal setiap siswa memerlukan kondisi fisik yang sangat bagus dan prima, karena dimainkan dengan intensitas yang sangat tinggi namun penuh tuntutan (Doewes et al., 2023). Kondisi fisik yang prima akan memudahkan atlet futsal dalam mengontrol bola dan mengoper dengan baik untuk menentukan keputusan yang diambil dalam suatu pertandingan (Ramadan & Samin, 2023). Olahraga futsal yang

dimana para siswa akan selalu bergerak secara dinamis, sehingga membutuhkan baik keterampilan teknik maupun kondisi fisik yang mumpuni serta memiliki daya jelajah yang tinggi. Setelah futsal masuk ke dalam dunia pendidikan, ada banyak keuntungan bagi beberapa pihak salah satunya adalah setiap sekolah di berbagai daerah mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Ekstra dapat diartikan sebagai suatu hal yang posisinya berada di luar dan seharusnya untuk dilaksanakan yang mana kedudukannya sebagai tambahan, sedangkan kurikuler yaitu berhubungan dengan kurikulum merupakan sebuah rancangan yang telah dipersiapkan oleh suatu lembaga pendidikan yang digunakan untuk mewujudkan berbagai tujuan yang telah ditentukan pada lembaga pendidikan (Shilviana & Hamami, 2020). SMA Negeri di Kota Batu termasuk sekolah yang sudah mengadakan dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler. Ada banyak kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di setiap sekolah SMAN Se-Kota Batu seperti bola basket, bola voli, futsal, bulu tangkis, catur, sepak bola, sepak takraw, renang, bela diri, tari, drumband, band, teater dan grup vocal, diantara banyaknya ekstrakurikuler yang diadakan di SMA Negeri Kota Batu yang tidak kalah peminatnya adalah ekstrakurikuler futsal.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, bahwa data untuk kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putra Se-Kota Batu belum ada dan belum pernah dilakukan tes pengukuran kondisi fisik untuk siswa ekstrakurikuler futsal putra SMAN Se-Kota Batu saat ini, serta siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal putra terlihat sangat mudah kelelahan ketika sedang menerima latihan dengan intensitas tinggi, sehingga latihan menjadi kurang maksimal. Selain itu alasan peneliti memilih survei kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putra karena sangat (relevansi) antara futsal dan kondisi fisik. Berikutnya karena (kesehatan) dapat membantu dalam mengidentifikasi kebutuhan kesehatan dan kebugaran siswa, serta mencegah dari cedera. Selanjutnya peningkatan performa dapat membantu pelatih dan guru dalam meningkatkan strategi latihan serta meningkatkan performa tim futsal setiap sekolah. Hal ini menjadi salah satu alasan peneliti yang melatarbelakangi untuk melakukan penelitian tentang survei kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMAN Se-Kota Batu. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Adila et al., 2024) mengenai “Survei Kondisi Fisik Siswa Tim Futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru” diperoleh hasil tes yang dimiliki oleh siswa dalam kategori baik. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh (Novianti & Winarno, 2023) mengenai “Survei Kondisi Fisik Dominan Siswa Futsal Putri Akademi Futsal Tulungagung U-18” Maka tingkat

keseluruhan kondisi fisik siswa futsal putri AFTA Tulungagung U-18 dalam kategori sedang. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan dan penelitian terdahulu, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Negeri Se-Kota Batu” dengan bertujuan mengetahui dan mengkaji seberapa besar tingkat kondisi fisik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri Se-Kota Batu.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan survei bentuk deskriptif kuantitatif. Variabel yang diteliti adalah tingkat kondisi fisik. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subyek yang diteliti secara objektif, dan bertujuan menggambarkan fakta secara sistematis serta karakteristik objek serta frekuensi yang diteliti secara tepat (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018).

Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2024 bertempat di lapangan SMAN Se-Kota Batu. Sampel yang diambil adalah semua populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMAN Se-Kota Batu yang berjumlah 90 siswa. Jika jumlah populasi penelitian kurang dari 100, sebaiknya seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel yaitu total sampling. Dalam penelitian ini menggunakan bentuk instrumen tes untuk melakukan pengambilan data penelitian. Tes dilaksanakan dengan menyesuaikan kriteria kondisi fisik. Untuk analisis data tes yang diperoleh dari hasil penelitian ini ada beberapa data yaitu dari sprint 30 meter, standing long jump, sit and reach, t-test, yoyo test, dan push up. Peneliti melaporkan keadaan objek atau subjek yang diteliti dengan apa adanya (Kusumawati, 2015). Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data dan menyajikan data, serta menentukan nilai. Penarikan kesimpulan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN Se-Kota Batu. Selanjutnya didapatkan data kasar yang diperoleh dari setiap item tes yang dicapai oleh siswa kemudian data tersebut diolah menggunakan nilai T-Score.

**Tabel 1. Skala Interval Pengkategorian Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Di SMA Negeri Se-Kota Batu**

Rumus Interval	Interval Skor	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	$> 357,96$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	319,32 - 357,96	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	280,68 - 319,32	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	242,04 - 280,68	Kurang
$X < M - 1,5 SD$	$< 242,04$	Sangat Kurang

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 2. Data Hasil Kecepatan**

Hasil Uji	SMAN 1	SMAN 2	SMAN 3
rata rata	4,4	4,12	4,5
standar deviasi	0,51	0,63	0,48
t value	-0,98	-3,24	0

Pada Tabel 2 diatas, rata-rata waktu yang dicapai oleh siswa dari SMAN 1 Kota Batu adalah 4,40 detik dengan standar deviasi 0,51, dari SMAN 2 Kota Batu adalah 4,12 detik dengan standar deviasi 0,63, dan dari SMAN 3 Kota Batu adalah 4,50 detik dengan standar deviasi 0,48. Nilai t menunjukkan hasil -0,98 untuk SMAN 1, -3,24 untuk SMAN 2, dan 0,00 untuk SMAN 3. Dari data tersebut bisa diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada SMAN 2 Kota Batu dan SMAN 3 Kota Batu.

**Tabel 3. Data Hasil Daya Ledak**

Hasil Uji	SMAN 1	SMAN 2	SMAN 3
rata rata	149,56	167,96	160,8
standar deviasi	13,62	3,78	18,36
t value	58,29	236,69	46,62

Pada tabel 3 diatas, rata-rata jarak lompat siswa dari SMAN 1 Kota Batu adalah 149,56 cm dengan standar deviasi 13,62, dari SMAN 2 Kota Batu adalah 167,96 cm dengan standar deviasi 3,78, dan dari SMAN 3 Kota Batu adalah 160,8 cm dengan standar deviasi 18,36. Nilai t menunjukkan hasil 58,29 untuk SMAN 1, 236,69 untuk SMAN 2, dan 46,62 untuk SMAN 3.

**Tabel 4. Data Hasil Kelincahan**

Hasil Uji	SMAN 1	SMAN 2	SMAN 3
rata rata	11,29	9,69	11,06
standar deviasi	1,24	0,98	3,19
t value	29,98	5,26	11,24

Pada tabel 4 diatas, rata-rata hasil siswa dari SMAN 1 Kota Batu adalah 11,29 detik dengan standar deviasi 1,24, dari SMAN 2 Kota Batu adalah 9,69 detik dengan standar deviasi 0,98, dan dari SMAN 3 Kota Batu adalah 11,06 detik dengan standar deviasi 3,195.

Nilai t menunjukkan hasil 29,98 untuk SMAN 1, 5,26 untuk SMAN 2, dan 11,24 untuk SMAN 3. Menunjukkan perbedaan yang signifikan pada ketiga sekolah.

**Tabel 5. Data Hasil Kelentukan**

Hasil Uji	SMAN 1	SMAN 2	SMAN 3
rata rata	11,93	15,33	15,75
standar deviasi	3,06	2,82	3,81
t value	13,04	3,827	16,17

Pada tabel 5 diatas, rata-rata hasil siswa dari SMAN 1 Kota Batu adalah 11,93 cm dengan standar deviasi 3,06, dari SMAN 2 Kota Batu adalah 15,33 cm dengan standar deviasi 2,82, dan dari SMAN 3 Kota Batu adalah 15,75 cm dengan standar deviasi 3,81. Nilai t menunjukkan hasil 13,04 untuk SMAN 1, 3,82 untuk SMAN 2, dan 16,17 untuk SMAN 3.

**Tabel 6. Data Hasil Kekuatan**

Hasil Uji	SMAN 1	SMAN 2	SMAN 3
rata rata	22,06	32,43	19,86
standar deviasi	4,16	4,88	5,46
t value	15,88	5,72	15,38

Pada tabel 6 diatas, rata-rata hasil siswa dari SMAN 1 Kota Batu adalah 22,06 dengan standar deviasi 4,16, dari SMAN 2 Kota Batu adalah 32,43 dengan standar deviasi 4,88, dan dari SMAN 3 Kota Batu adalah 19,86 dengan standar deviasi 5,46. Nilai t menunjukkan hasil 15,88 untuk SMAN 1, 5,72 untuk SMAN 2, dan 15,38 untuk SMAN 3.

**Tabel 7. Data Hasil Daya Tahan**

Hasil Uji	SMAN 1	SMAN 2	SMAN 3
rata rata	15,86	17,1	16,3
standar deviasi	0,73	0,95	1,2
t value	85,25	71,92	53,51

Pada tabel 7 diatas, rata-rata hasil siswa dari SMAN 1 Kota Batu adalah 15,86 dengan standar deviasi 0,73, dari SMAN 2 Kota Batu adalah 17,1 dengan standar deviasi 0,95, dan dari SMAN 3 Kota Batu adalah 16,3 dengan standar deviasi 1,20. Nilai t menunjukkan hasil 85,25 untuk SMAN 1, hasil nilai t 71,92 untuk SMAN 2, dan 53,51 untuk SMAN 3.

**Tabel 8. Rekap Data Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Negeri Se-Kota Batu**

No.	Komponen	SMAN 1				SMAN 2				SMAN 3			
		n	X	SD	T-Value	n	X	SD	T-Value	n	X	SD	T-Value
1	Kecepatan	30	4,50	0,49	49,99	30	4,50	0,49	50,01	30	4,50	0,49	50,01
2	Daya Ledak	30	160,53	18,69	50,02	30	160,47	18,65	49,99	30	160,47	18,65	49,99
3	Kelincahan	30	11,06	3,20	50,00	30	11,06	3,20	50,00	30	11,06	3,20	50,00
4	Kelentukan	30	15,76	3,81	50,00	30	15,76	3,81	50,00	30	15,76	3,81	50,00
5	Kekuatan	30	19,87	5,47	50,00	30	19,87	5,47	50,00	30	19,87	5,47	50,00
6	Daya Tahan	30	47,77	3,51	49,99	30	47,78	3,50	50,02	30	47,77	3,51	49,99

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diatas bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri Se-Kota Batu secara umum masih berada pada kategori "Kurang" di sebagian besar tes yang dilakukan. Rendahnya tingkat kondisi fisik siswa diperlukan peningkatan dalam program latihan fisik yang lebih terstruktur dan intensif agar dapat meningkatkan kondisi fisik siswa ke tingkat yang lebih baik (Arham, 2019). Hal tersebut juga diperkuat dengan pernyataan (Jariono & Subekti, 2020) untuk meraih keberhasilan dalam meningkatkan kondisi fisik siswa yang dilakukan dan diharapkan, harus ada latihan yang dipersiapkan secara konsisten dan stabil dalam arti tidak mengalami perubahan dari waktu pengukuran satu ke pengukuran yang lain. Tujuan latihan kondisi fisik dalam futsal yaitu untuk meningkatkan potensi fungsional pemain dan mengembangkan kemampuan biomotorik pemain dari yang standard sehingga dapat pencapaian yang paling tinggi. Komponen-komponen kondisi fisik dapat menjadi salah satu variasi di dalam metode latihan futsal (Subarjah, 2013). Dalam upaya untuk meningkatkan kondisi fisik dapat dilakukan dengan cara memberikan program latihan yang tepat kepada siswa khususnya dalam kondisi fisik pemainnya, karena karakteristik permainan futsal memerlukan kondisi fisik yang prima serta kondisi fisik sangat berperan dalam menciptakan pola permainan yang efektif (Kharisma & Mubarak, 2020).

Hasil pada 6 jenis tes, untuk tes pertama yaitu kecepatan mendapatkan hasil sedang, hasil ini perlu ditingkatkan ke baik. Salah satu metode basic training untuk meningkatkan kecepatan pemain futsal adalah dengan Sprint 30 m merupakan salah satu jenis latihan paling populer yang mengutamakan kecepatan (Fransiska et al., 2021), latihan sprint 30 m adalah salah satu bentuk latihan kecepatan yang melibatkan gerak tubuh lari cepat ke depan menempuh jarak dan waktu tertentu, ulangi proses gerakan ini hingga 3-5 kali pengulangan. Hasil untuk tes kedua yaitu daya ledak mendapatkan hasil sedang dan hasil ini harus perlu ditingkatkan hingga dapat mencapai kategori baik. Beberapa pilihan latihan untuk

meningkatkan salah satunya yaitu standing long jump, daya ledak seseorang dapat diketahui melalui cara tes standing long jump dengan satuan centimeter (Saputra & Primayanti, 2019). Hasil tes ketiga yaitu kelincahan mendapatkan hasil sedang, hasil ini tetap harus ditingkatkan oleh siswa agar mendapat hasil baik. Salah satu cara meningkatkan kelincahan yaitu dengan menggunakan metode latihan T-test bertujuan untuk mengubah gerakan secara cepat dan tepat ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Fantiro, 2018). Hasil untuk tes keempat yaitu kelentukan mendapatkan hasil baik, hasil ini harus dijaga dan jika bisa ditingkatkan hingga mencapai kategori baik. Salah satu cara meningkatkannya yaitu dengan cara melakukan gerakan sit and reach bertujuan agar siswa menjadi lebih terampil dalam mengolah tubuh yang melatih mengembangkan kelentukan otot perut, punggung, dan pinggang dalam waktu bersamaan (Wicaksono et al., 2022). Hasil untuk tes kelima yaitu kekuatan mendapatkan hasil cukup, menurut (Cahyono et al., 2018) dalam proses meningkatkan latihan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan metode latihan berupa traditional push up. Menurut (Al-Hakim, 2021) bahwa latihan push up adalah latihan beban dimana pada prakteknya menggunakan berat tubuhnya sebagai beban untuk rangsangan-rangsangan anggota tubuh bagian atas dan perkenaan otot tubuh bagian atas. Latihan ini dapat dilakukan selama 30 detik - 1 menit atau lakukan 20 kali dengan 3 set. Hasil untuk tes keenam yaitu daya tahan mendapatkan hasil cukup, hasil ini sangat perlu ditingkatkan oleh setiap siswa agar dapat lebih optimal pada saat berlatih maupun bertanding dengan intensitas tinggi. Salah satu cara untuk mengetahui daya tahan siswa dengan menggunakan metode yo-yo intermittent recovery. Menurut (Kurniawan & Rosyida, 2019) latihan tes ini bertujuan untuk mengetahui dan atau meningkatkan VO<sub>2</sub>Max setiap siswa ekstrakurikuler futsal putra yang mengharuskan bermain dengan explosive secara intermittent sehingga perlu adanya daya dorongan dari daya tahan paru dan jantung, mengingat permainan futsal yang dilakukan selama 2 babak dan setiap babaknya berdurasi 20 menit waktu bersih menuntut siswa agar bermain dengan cepat dalam mencetak angka dan siswa harus memiliki tingkat VO<sub>2</sub>max yang baik.

Faktor penting yang harus dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler futsal adalah dengan optimalisasi jadwal kegiatan yaitu jadwal sekolah dan jadwal untuk melakukan latihan dan rajin melakukan latihan. Menurut (Harsono, 2017) latihan adalah proses terencana untuk meningkatkan beban setiap hari selama aktivitas latihan yang berulang-ulang, beban latihan yang dimaksud : time atau durasi lama setiap sesi latihan, intensity menunjukkan derajat kualitas latihan dan frequency adalah banyaknya unit latihan (Kushartanti & Aifo, 2008). Menurut (Hanafi & Prastyana, 2020) cara menentukan waktu berdasarkan materi

program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka, sedangkan untuk menentukan tinggi rendahnya intensitas yaitu mengukur kemampuan otot, menghitung denyut jantung, kecepatan, jarak tempuh, jumlah repitisi, dan pemberian waktu recovery dan interval. Para atlet berproses untuk performa yang lebih baik melalui sesi latihan (Amansyah & Daulay, 2019). Jadi dengan melakukan latihan secara berulang-ulang, terencana, terstruktur akan dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan performa pada tingkatan yang lebih tinggi.

Latihan dibutuhkan oleh seseorang apalagi siswa yang memiliki tujuan memelihara dan meningkatkan kondisi fisik untuk mencapai kinerja atau performa tingkat tinggi. Sebaiknya seluruh siswa melaksanakan latihan tambahan dan terprogram agar kondisi fisiknya ada pada tingkat baik. Menurut (Majid, 2020) ada banyak cara untuk meningkatkan kondisi fisik tubuh, diantaranya adalah melakukan olahraga secara teratur, mampu mempertahankan gaya hidup sehat dengan memperhatikan berbagai hal, seperti tidur yang cukup, mengurangi kebiasaan merokok, dan makan makanan yang seimbang. Cara meningkatkan kondisi fisik juga bisa dilakukan dengan cara latihan sirkuit. Menurut (Fikri, 2017) setelah menerapkan metode latihan kondisi fisik dan mengikuti dua siklus pembelajaran, terjadi peningkatan kebugaran jasmani, meskipun tidak semua siswa dapat mencapai kategori sangat baik, namun sebagian besar siswa mencapai kategori baik. Para siswa harus meningkatkan model latihan yang mereka gunakan dan mengadopsi ide-ide latihan yang tepat. Menurut (Bile & Tapo, 2021) jenis latihan, maksud dan tujuan latihan, intensitas latihan, frekuensi latihan, dan durasi latihan adalah prinsip-prinsip utama latihan mengetahui, menjaga dan meningkatkan kondisi fisik yang baik dan tepat. Dari hasil kajian ini selain berolahraga, sejumlah faktor lain juga berkontribusi terhadap perkembangan kondisi fisik.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri Se-Kota Batu masih memerlukan peningkatan signifikan. Tes-tes yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori "Kurang" dalam berbagai aspek kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, dan daya tahan. Oleh karena itu, perlu adanya perbaikan dalam program latihan fisik yang lebih terstruktur dan intensif.

Peningkatan kondisi fisik ini dapat dicapai melalui beberapa strategi, seperti evaluasi dan penyesuaian program latihan, monitoring dan evaluasi rutin, pelatihan yang lebih intensif

dan beragam, pendidikan mengenai pentingnya kondisi fisik, nutrisi yang baik, pemantauan individu, penggunaan teknologi, latihan mental, kolaborasi dengan orang tua dan sekolah, serta evaluasi program latihan secara berkala. Dengan penerapan strategi-strategi tersebut, diharapkan kondisi fisik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri Se-Kota Batu dapat meningkat, sehingga mereka dapat mencapai performa yang lebih baik dalam olahraga futsal dan memperoleh prestasi yang lebih tinggi. Saran dari peneliti yaitu untuk materi latihan lebih bervariasi dan untuk kondisi fisik siswa lebih diperhatikan dan perlu ditingkatkan.

#### DAFTAR REFERENSI

- Adila, F., Manurung, C., Sulastio, A., Dina, D., & Uttaqwa, U. (2024). Survei Kondisi Fisik Siswa Tim Futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1617–1627.
- Aji, T. P., Rosidi, S., & Aswara, A. Y. (2023). Hubungan Partisipasi Reseptif Olahraga, Wawasan Kesadaran Olahraga, Aksesibilitas Sarana Prasarana dan Partisipasi Aktif Olahraga Siswa Jenjang SMA di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1). <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4677>
- Alfirdaus, & Susanto, I. H. (2021). *Aktivitas Olahraga Bersepeda Pada Saat Pandemi COVID-19 Di Kabupaten Tuban*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 81-90.
- Al-Hakim, E. F. (2021). *Profil Kondisi Fisik Tim Futsal SMP NEGERI 10 Gresik Tahun 2021*. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 4 (12), 159–164.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42.
- Amiq, F., Hariyanto, E., Angga, P. D., Mashuri, I., & Muhammadin, A. S. (2020). Pendampingan Peningkatan Kondisi Fisik Di Persatuan Sepak Bola Sumbersari Menuju Kompetisi Liga 3 Indonesia. *Jurnal Graha Pengabdian*, 2(3), 179–186.
- Arham, S. (2019). *Kontribusi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal*. *Exercise: Journal of Physical Education and Sport*, 1(1). 10–24.
- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 41–49.
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, dan Incline Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 54. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i1.12004](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12004)
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2023). Review of futsal physical conditions. *AIP Conference Proceedings*, 2782(1), 020148. <https://doi.org/10.1063/5.0154563>
- Fantiro, F. A. (2018). *Perbedaan pengaruh latihan t-test agility dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa*. *Journal Power of Sports*. 1, 14–22.

- Fikri, A. (2017). *Meningkatkan kondisi fisik melalui metode latihan sirkuit dalam olahraga dan kesehatan di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. Jurnal Pembelajaran Olahraga*. 3(1), 89–102.
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 40–50.
- Gayman, A. M., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., Horton, S., & Baker, J. (2017). Is sport good for older adults? A systematic review of psychosocial outcomes of older adults' sport participation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 164–185. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1199046>
- Graham, G., Holt-Hale, S., & Parker, M. (2007). *Children Moving: A reflective approach to teaching physical education*. 7(3), 38–43.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan*. Jakad Media Publishing.
- Hardiansyah, S. (2018). *ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG*.
- Hariadi, A. M. (2017). *Handal Tentang Futsal*. Surabaya: PT. JePe Press Media Utama. JePe Press Media Utama.
- Harsono, H. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Indrayana, & Yulianan. (2019). *Penyuluhan pentingnya peningkatan vo2max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna fc kecamatan rantau rasau. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41-50.
- Jariono, G., & Subekti, N. (2020). Sports Motivation Survey And Physical Activity Students Of Sport Education Teacher Training And Education Faculty FKIP Muhammadiyah University Surakarta. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 86–95.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>
- Kirk, D. (2013). What is the future for physical education in the twenty-first century. *Debates in Physical Education*, 220–231.
- Kurniawan, A. D., & Rosyida, E. (2019). *Analisis Daya Tahan Aerobik Vo2max Tim Putra Smandela Sman 8 Surabaya Dengan Menggunakan Yo-Yo Intermittent Recovery Test. Jurnal Kesehatan Olahraga*. 7 (2).
- Kushartanti, W., & Aifo, M. (2008). *Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. Klinik Terapi Fisik*.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes, Bandung, Alfabeta Cv.Malang*.
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kondisi fisik pada masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1. <http://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/view/449>
- Novianti, Y. K., & Winarno, M. E. (2023). Survei Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Putri Akademi Futsal Tulungagung U-18. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 1–11.

- Ramadan, G., & Samin, G. (2023). *Profile of Physical Conditions of High School Futsal Players in Gorontalo*. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(2), 801-808. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i2.2959>
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan & pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olah raga* (Jakarta). Dahara Prize.
- Saputra, H., & Primayanti, I. (2019). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jump) dan Kekuatan Otot Perut pada Siswa Putra Kelas X Ma Al-Ihsan NW Gelondong Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah*. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*. 5,1, 7–10.
- Shilviana, K., & Hamami. (2020). *Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler*. *Palapa*, 8(1), 159-177. (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(02), 141–151.
- Wicaksono, A., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). *Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Kelentukan Menggunakan Instrumen V-Sit And Reach Test*.
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). *Tipe penelitian deskripsi dalam ilmu komunikasi*. 1–8.