

Hubungan Kebugaran Fisik Dengan Performa Atlet Futsal

Wahyu Satria¹, Diah Anggraini Astuti², Nurul Hasanah³, Siska Anggraini⁴, Wawan Syafutra⁵

¹⁻⁵Universitas PGRI Silampari, Lubuklinggau, Indonesia

*Correspondence: E-mail: wawansyafutra_unpari@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between physical fitness and futsal athletes' performance. The study employed a descriptive qualitative approach involving 15 futsal athletes selected through purposive sampling, namely those who regularly participated in training at least three times per week. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, and analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion drawing techniques. The findings revealed that physical fitness is strongly related to futsal performance, covering endurance, muscle strength, agility, speed, and decision-making during matches. Athletes with good physical condition were able to maintain consistent performance, reduce technical errors, and stay focused under pressure. In conclusion, physical fitness plays a fundamental role in shaping futsal athletes' performance in terms of technical, tactical, and psychological aspects.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebugaran fisik dan performa atlet futsal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang melibatkan 15 atlet futsal yang dipilih melalui pengambilan sampel bertujuan, yaitu mereka yang secara teratur berpartisipasi dalam latihan setidaknya tiga kali seminggu. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dan dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran fisik sangat berkaitan dengan performa futsal, meliputi daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, dan pengambilan keputusan selama pertandingan. Atlet dengan kondisi fisik yang baik mampu mempertahankan performa yang konsisten, mengurangi kesalahan teknis, dan tetap fokus di bawah tekanan. Kesimpulannya, kebugaran fisik memainkan peran mendasar dalam membentuk performa atlet futsal dalam hal aspek teknis, taktis, dan psikologis.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received: 11-12-2025

First Revised: 28-02-2026

Accepted: 21-03-2026

First Available Online: 25-03-2026

Publication Date: 30-03-2026

Keyword:

Physical Fitness¹, Athlete Performance², Futsal³, Endurance⁴, Agility⁵

Kata kunci:

Kebugaran Fisik 1, Performa Atlet 2, Futsal 3, Daya Tahan 4, Kelincahan 5

PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga modern yang berkembang pesat dan memiliki tingkat popularitas tinggi, khususnya di kalangan generasi muda. Permainan ini berlangsung dalam tempo yang cepat dengan ruang gerak yang relatif terbatas, sehingga menuntut setiap pemain untuk mampu bergerak secara dinamis, responsif, dan efisien dalam waktu yang singkat. Karakteristik permainan futsal yang intens tersebut menjadikan kebugaran fisik sebagai salah satu faktor utama yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Selain penguasaan teknik dasar seperti dribbling, passing, dan shooting, pemain juga dituntut memiliki daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi gerak yang baik agar mampu tampil optimal di lapangan.

Kebugaran jasmani pada dasarnya mencerminkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas berikutnya. Dalam konteks olahraga futsal, kondisi kebugaran yang baik memungkinkan pemain untuk mempertahankan performa secara konsisten sepanjang pertandingan. Sebaliknya, rendahnya tingkat kebugaran fisik dapat menyebabkan penurunan kualitas permainan, meningkatnya kesalahan teknis, serta risiko cedera yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik tidak hanya berkaitan dengan aspek kesehatan, tetapi juga berperan penting dalam mendukung pencapaian performa atlet secara menyeluruh.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa komponen kebugaran fisik memiliki hubungan yang erat dengan performa atlet futsal. Kecepatan dan kelincahan, misalnya, sangat berpengaruh dalam situasi transisi permainan, sementara daya tahan aerobik menjadi faktor penting dalam menjaga intensitas permainan selama pertandingan berlangsung. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik cenderung lebih mampu mengontrol permainan, mengambil keputusan secara tepat, serta menampilkan performa yang stabil. Dengan demikian, keberhasilan dalam futsal tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain.

Berdasarkan pentingnya peran kebugaran fisik tersebut, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana keterkaitan antara kebugaran fisik dengan performa atlet futsal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan atlet futsal yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun klub amatir. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kebugaran fisik atlet serta dampaknya terhadap performa yang ditampilkan dalam pertandingan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis secara menyeluruh pengaruh kebugaran fisik terhadap performa atlet futsal, baik dari aspek teknik, taktik, maupun konsistensi permainan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan serta menjadi referensi praktis bagi pelatih, atlet, dan lembaga pendidikan dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan terarah. Dengan demikian, peningkatan kebugaran fisik diharapkan mampu mendukung performa atlet futsal secara berkelanjutan serta meningkatkan daya saing dalam berbagai tingkat kompetisi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam kondisi kebugaran fisik serta kaitannya dengan performa atlet futsal. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang diteliti melalui penggalan informasi secara langsung dari subjek penelitian. Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi bagaimana tingkat kebugaran fisik memengaruhi kualitas performa atlet dalam situasi latihan maupun pertandingan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet futsal yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria yang digunakan adalah atlet yang aktif mengikuti latihan rutin minimal tiga kali dalam

seminggu, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun klub amatir. Pemilihan subjek ini dimaksudkan agar data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi nyata atlet yang memiliki intensitas latihan yang cukup.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik yang saling melengkapi. Observasi dilakukan secara langsung pada saat latihan dan pertandingan untuk mengamati aspek kebugaran fisik seperti daya tahan, kecepatan, dan kelincahan, serta bagaimana aspek tersebut tercermin dalam performa atlet di lapangan. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap dengan mengacu pada model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, yang meliputi proses reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyederhanakan dan memilih informasi yang relevan dengan fokus penelitian.

HASIL

Hasil penelitian terhadap 15 atlet futsal menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kebugaran fisik dengan performa bermain di lapangan. Data yang diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, serta dokumentasi latihan dan pertandingan mengindikasikan bahwa kebugaran fisik menjadi faktor dominan dalam menentukan kualitas performa atlet. Atlet dengan kondisi fisik yang baik cenderung mampu mempertahankan konsistensi permainan, baik dari segi teknik maupun pengambilan keputusan selama pertandingan berlangsung. Pada aspek daya tahan fisik, sebagian besar atlet, yaitu 11 dari 15 orang, menyatakan bahwa stamina merupakan faktor utama dalam menjaga stabilitas performa. Atlet yang memiliki daya tahan baik mampu bermain secara konsisten dari awal hingga akhir pertandingan, sedangkan atlet dengan daya tahan rendah cenderung mengalami penurunan fokus, keterlambatan dalam mengambil keputusan, serta peningkatan kesalahan teknis.

Pada aspek kekuatan otot, 9 atlet menekankan pentingnya kekuatan otot tungkai dalam mendukung sprint pendek, pressing cepat, dan akurasi tendangan. Sementara itu, 6 atlet lainnya menyatakan bahwa kekuatan otot tubuh bagian atas membantu menjaga keseimbangan saat terjadi kontak fisik dengan lawan. Kelincahan dan kecepatan juga menjadi faktor penting yang diamati. Sebanyak 12 atlet menyatakan bahwa latihan kelincahan secara rutin meningkatkan kemampuan mereka dalam mengubah arah gerak dengan cepat, mengantisipasi pergerakan lawan, serta lebih efektif dalam situasi menyerang maupun bertahan. Selain itu, kebugaran fisik juga berpengaruh terhadap kecepatan pengambilan keputusan. Sebanyak 10 atlet mengungkapkan bahwa kondisi fisik yang prima membantu mereka berpikir lebih cepat, menjaga konsentrasi, serta meningkatkan akurasi dalam mengeksekusi teknik.

DISCUSSION

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan performa atlet futsal. Daya tahan fisik yang baik terbukti menjadi fondasi utama dalam menjaga konsistensi permainan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Widiastuti (2021) yang menyatakan bahwa daya tahan merupakan komponen utama dalam olahraga berintensitas tinggi. Dalam konteks futsal, stamina memungkinkan pemain untuk tetap aktif, fokus, dan responsif sepanjang pertandingan tanpa mengalami penurunan performa yang signifikan. Kekuatan otot, khususnya otot tungkai, juga terbukti berkontribusi besar terhadap efektivitas permainan. Kemampuan melakukan sprint, menendang dengan kuat, serta menjaga keseimbangan saat duel fisik sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot. Hal ini mendukung temuan Nugroho (2021) bahwa kekuatan otot memiliki hubungan erat dengan kecepatan dan kelincahan dalam olahraga permainan. Dengan demikian, latihan kekuatan menjadi bagian penting dalam meningkatkan performa atlet futsal.

Kelincahan dan kecepatan merupakan komponen yang sangat krusial dalam permainan futsal yang memiliki ruang sempit dan tempo cepat. Atlet yang memiliki kelincahan tinggi mampu beradaptasi dengan perubahan situasi permainan secara cepat, baik dalam menyerang

maupun bertahan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Rahmawati (2020) yang menyatakan bahwa kelincahan menjadi faktor penentu dalam efektivitas strategi permainan futsal. Selain aspek fisik, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebugaran fisik berpengaruh terhadap aspek kognitif, khususnya dalam pengambilan keputusan. Atlet dengan kondisi fisik yang baik memiliki konsentrasi yang lebih stabil dan mampu mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratama (2022) yang menegaskan bahwa kondisi fisik memengaruhi fokus mental dan kecepatan reaksi atlet.

Menariknya, hasil penelitian ini juga mengungkap keterkaitan antara kebugaran fisik dengan aspek psikologis. Atlet yang memiliki kondisi fisik prima cenderung lebih percaya diri dan mampu mengendalikan tekanan selama pertandingan. Hal ini mendukung teori Hidayat (2021) yang menyatakan bahwa kebugaran fisik dapat meningkatkan kepercayaan diri serta menurunkan tingkat stres atlet. Lebih lanjut, integrasi antara latihan fisik dan teknis terbukti memberikan dampak positif terhadap performa atlet. Latihan yang seimbang memungkinkan atlet tidak hanya memiliki kondisi fisik yang baik, tetapi juga mampu mengaplikasikan keterampilan teknik secara optimal dalam pertandingan. Temuan ini sejalan dengan pandangan Syafruddin (2022) yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, teknik, dan mental dalam olahraga beregu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya, seperti Santoso (2021) dan Ramadhan (2022), yang menyatakan bahwa kebugaran fisik memiliki hubungan signifikan dengan performa atlet futsal. Namun, penelitian ini memberikan tambahan perspektif melalui pendekatan kualitatif, yaitu menyoroti pengalaman subjektif atlet yang menunjukkan bahwa kebugaran fisik tidak hanya berdampak pada aspek teknis, tetapi juga memengaruhi mental, kepercayaan diri, serta kemampuan mengambil keputusan di bawah tekanan. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa performa atlet futsal merupakan hasil dari integrasi berbagai aspek, terutama kebugaran fisik yang menjadi fondasi utama dalam mendukung kemampuan teknis, taktis, dan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif yang melibatkan 15 atlet futsal dari berbagai latar belakang, dapat disimpulkan bahwa kebugaran fisik memiliki hubungan yang erat dan signifikan dengan performa atlet di lapangan. Atlet yang memiliki daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan yang baik cenderung mampu mempertahankan performa secara konsisten sepanjang pertandingan. Mereka dapat melakukan pergerakan secara lebih efisien, meminimalisir kesalahan teknis, serta tetap fokus dalam menghadapi tekanan permainan dengan intensitas tinggi. Sebaliknya, atlet dengan tingkat kebugaran fisik yang rendah lebih cepat mengalami kelelahan, yang berdampak pada menurunnya kualitas teknik seperti dribbling, passing, dan shooting, serta berkurangnya konsentrasi dalam penerapan taktik permainan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik tidak hanya berperan dalam mendukung aspek teknis, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis serta kemampuan pengambilan keputusan di lapangan.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan program latihan kebugaran fisik yang terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan sebagai upaya untuk meningkatkan performa atlet futsal. Program latihan yang tepat tidak hanya akan menunjang kemampuan fisik, tetapi juga mendukung kesiapan mental dan konsistensi permainan, baik pada level amatir maupun kompetitif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini, khususnya kepada para atlet futsal dan pelatih yang telah bersedia menjadi subjek penelitian. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan dan peningkatan performa atlet futsal.

CATATAN PENULIS

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian dan publikasi artikel ini. Seluruh isi artikel ini merupakan karya asli penulis dan telah dipastikan bebas dari plagiarisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Baidawi, A., Kardiawan, K. H., & Muliarta, W. (2022). Tingkat kebugaran jasmani pemain futsal pada klub Vamos Akademi Buleleng.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Didi Suryadi, & Rubiyatno. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1).
- Fachrezi, M. F., Irawan, R. J., Widodo, A., & Kafrawi, F. R. (2024). Pengaruh metode latihan high intensity interval training terhadap tingkat kapasitas kerja maksimal (VO₂Max) pemain futsal. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1148–1159.
- Harsono. (2021). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, T. (2021). Psikologi olahraga dan performa atlet. Yogyakarta: UNY Press.
- Isbah, A. N. F., & Indriarsa, N. (2022). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA di Kabupaten dan Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
- Maulana, I. I., & Irawan, R. J. (2022). Analisis kualitas tingkat kebugaran jasmani tim futsal putra kelompok umur 16–19 tahun di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2).
- Prasojo, D. A., Junaidi, S., & Hidayah, T. (2015). Profil kebugaran jasmani pemain futsal SMK Bagimu Negeriku Semarang tahun 2014. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1).
- Pratama, A., Imanudin, I., & Kurniawan, T. (2022). Analisis hubungan VO₂Max dan daya jelajah pemain futsal dalam situasi pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 8(2).
- Ramadhan, A., & Nugroho, R. (2021). Pengaruh kerja sama tim terhadap performa permainan futsal. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(2).
- Ramli, R., Juhanis, J., Rahmi, S., Iskandar, I., & Asyhari, H. (2024). Pengukuran daya tahan aerobik (VO₂Max) atlet futsal Kabupaten Gowa. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 4309–4311.
- Santoso, D. (2021). Hubungan kebugaran jasmani dengan performa atlet futsal tingkat universitas. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 6(1).
- Situmorang, F. Z. D., et al. (2025). Pengaruh mata kuliah futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa IKOR UNIMED 2021. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 9(1).
- Suharjana. (2020). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syafruddin. (2020). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press.
- Ulandari, D. S., Pujiyanto, D., Prabowo, A., & Defliyanto. (2021). Survei tingkat kondisi fisik VO₂Max atlet pada klub futsal putri di Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2).
- Widiastuti. (2021). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.