

## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

### MANFAAT BERMAIN FUTSAL UNTUK KEBUGARAN DAN KESEHATAN

Aryo Rizqi Pratama

Universitas Negeri Semarang

Email : [aryopratama2005@gmail.com](mailto:aryopratama2005@gmail.com)

#### Abstrak

Futsal merupakan salah satu olahraga yang semakin populer karena tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberikan berbagai manfaat bagi kebugaran dan kesehatan. Futsal menggabungkan elemen kecepatan, kelincahan, dan stamina yang menuntut pemain untuk bergerak aktif sepanjang permainan. Aktivitas ini berperan penting dalam meningkatkan kesehatan jantung, menguatkan otot, dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Selain itu, futsal juga dapat membantu membakar kalori secara efektif, mendukung penurunan berat badan, dan menjaga kebugaran tubuh. Tidak hanya aspek fisik, futsal juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Bermain secara tim mendorong interaksi sosial yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Keterlibatan dalam permainan tim juga mengasah keterampilan seperti kerjasama, komunikasi, dan disiplin, yang bermanfaat baik di lapangan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu, futsal tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga mental, menjadikannya pilihan olahraga yang ideal bagi mereka yang ingin menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

**Kata kunci:** Futsal, Kebugaran, Kesehatan, Jasmani

#### Article History

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagirism Checker No 928

Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Jayabama.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Jayabama

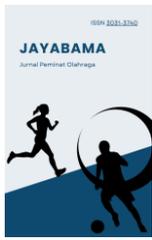


This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

### PENDAHULUAN

Futsal adalah olahraga yang semakin digemari di Indonesia, terutama di kalangan remaja dan anak muda (Sanjaya & Supriyadi, 2019). Selain memberikan kesenangan, futsal juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran. Permainan ini mengharuskan pemain untuk bergerak secara aktif, yang melibatkan kecepatan, kelincahan, serta daya tahan fisik yang baik. Aktivitas yang intens saat bermain futsal berkontribusi pada peningkatan kesehatan jantung, penguatan otot, dan peningkatan daya tahan tubuh secara keseluruhan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Haryanto dan Damanik (2020) dalam Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga mengungkapkan bahwa futsal dapat meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik para pemain. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pemain yang



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

rutin berlatih futsal menunjukkan peningkatan signifikan dalam kebugaran fisik dan kemampuan teknik. Selain itu, futsal juga berfungsi untuk mengembangkan keterampilan sosial dan mental, seperti kerjasama tim dan disiplin, yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan beragam manfaat yang ditawarkan, futsal menjadi olahraga yang tidak hanya mengasyikkan tetapi juga mendukung kesehatan fisik dan mental. Dalam artikel ini, kita akan menggali lebih dalam mengenai manfaat futsal untuk kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan.

### METODE PENELITIAN

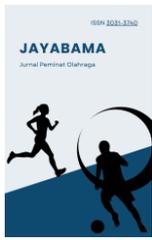
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan cara menganalisis dokumen-dokumen terkait, seperti jurnal di Google Scholar dan berbagai sumber – sumber lainnya.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Bermain futsal memiliki beragam manfaat penting bagi kesehatan dan kebugaran fisik individu. Pertama, aktivitas fisik yang dilakukan dalam futsal secara langsung mendukung peningkatan kesehatan kardiovaskular. Futsal menuntut pemain untuk berlari, menggiring bola, dan melakukan perubahan arah secara cepat, yang semuanya memerlukan stamina yang baik. Penelitian oleh Haryanto dan Damanik (2020) menunjukkan bahwa bermain futsal dapat meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik para pemain, yang sangat krusial untuk kesehatan jantung. Dengan secara rutin berpartisipasi dalam permainan, seseorang dapat memperkuat otot jantung dan meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit kardiovaskular.

Selanjutnya, futsal juga berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot. Selama pertandingan, berbagai kelompok otot terlibat, mulai dari otot kaki saat menendang bola hingga otot inti saat melompat atau berbelok. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga berperan dalam membangun daya tahan otot, sehingga pemain akan merasa lebih bugar dan kuat seiring berjalannya waktu. Penelitian menunjukkan bahwa latihan rutin dalam futsal dapat secara signifikan meningkatkan kekuatan otot, yang pada gilirannya berdampak positif pada performa fisik (Prasetyo & Setiawan, 2019).

Di samping manfaat fisik, futsal juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Aktivitas ini memungkinkan pemain untuk bersosialisasi dan membangun hubungan dengan rekan tim, yang dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan suasana hati. Aktivitas fisik yang dilakukan saat bermain futsal juga dikenal dapat merangsang pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai “hormon bahagia,” yang berfungsi untuk mengurangi stres dan kecemasan (Rizky & Prabowo, 2021). Kegiatan berkelompok seperti futsal juga mendorong



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

pengembangan keterampilan interpersonal, yang penting untuk membangun jaringan sosial yang sehat.

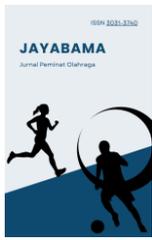
Lebih jauh, futsal dapat membantu dalam meningkatkan disiplin dan rasa tanggung jawab. Pemain diharuskan untuk berlatih secara teratur, mengikuti aturan permainan, dan berkolaborasi dengan anggota tim lainnya. Keterampilan ini tidak hanya berguna dalam konteks olahraga, tetapi juga berkontribusi dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di tempat kerja, di mana kolaborasi dan disiplin sangat diperlukan. Dengan terbiasa menghadapi situasi kompetitif dan belajar mengatasi kegagalan, pemain futsal dapat mengembangkan ketahanan mental yang berharga, yang akan membantu mereka dalam menghadapi tantangan di berbagai aspek kehidupan.

Selain itu, futsal juga dapat menjadi media untuk mengembangkan kemampuan kepemimpinan. Dalam sebuah tim, posisi kapten atau pemimpin permainan sangat penting untuk memotivasi rekan-rekan dan mengambil keputusan strategis selama pertandingan. Pengalaman ini mengajarkan individu cara memimpin dengan baik, berkomunikasi secara efektif, dan membuat keputusan yang cepat dan tepat. Kemampuan kepemimpinan yang diperoleh dari bermain futsal dapat diterapkan dalam berbagai situasi, baik di lingkungan akademis maupun profesional.

Secara keseluruhan, futsal adalah olahraga yang menyenangkan sekaligus memberikan manfaat. Melalui permainan ini, individu tidak hanya dapat menjaga kebugaran fisik, tetapi juga meningkatkan kesehatan mental serta mengembangkan keterampilan sosial. Oleh karena itu, futsal merupakan pilihan yang sangat baik bagi mereka yang ingin berolahraga dengan cara yang menyenangkan dan produktif.

### KESIMPULAN

Futsal adalah olahraga yang tidak hanya menghibur tetapi juga menawarkan banyak manfaat kesehatan yang signifikan. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam futsal berperan dalam meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan daya tahan fisik pemain. Selain itu, futsal juga memberikan efek positif bagi kesehatan mental, membantu individu untuk bersosialisasi dan mengurangi stres. Melalui olahraga ini, pemain dapat mengasah keterampilan disiplin, rasa tanggung jawab, dan kepemimpinan, yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, futsal menjadi pilihan yang sangat baik bagi siapa pun yang ingin menjaga kesehatan fisik dan mental sambil menikmati aktivitas yang produktif dan menyenangkan.



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

### DAFTAR PUSTAKA

<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85192826514&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=497d059cd9ed9c62fa8f0d12745368dc&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28futsal%29&sl=21&sessionSearchId=497d059cd9ed9c62fa8f0d12745368dc&relpos=67>

<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo/article/view/51718>

[https://scholar.google.com/scholar?start=60&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729227161200&u=%23p%3Dd5SBx7NYCxEJ](https://scholar.google.com/scholar?start=60&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729227161200&u=%23p%3Dd5SBx7NYCxEJ)

[https://scholar.google.com/scholar?start=70&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729227232825&u=%23p%3DiuY0DYu\\_zM0J](https://scholar.google.com/scholar?start=70&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729227232825&u=%23p%3DiuY0DYu_zM0J)

[https://scholar.google.com/scholar?start=70&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729227272545&u=%23p%3D9QVmcnmakHEJ](https://scholar.google.com/scholar?start=70&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729227272545&u=%23p%3D9QVmcnmakHEJ)

[https://scholar.google.com/scholar?start=80&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729227431698&u=%23p%3DiM4tkepvCV4J](https://scholar.google.com/scholar?start=80&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729227431698&u=%23p%3DiM4tkepvCV4J)

[https://scholar.google.com/scholar?start=110&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729227855687&u=%23p%3DtQojaKx2-4MJ](https://scholar.google.com/scholar?start=110&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729227855687&u=%23p%3DtQojaKx2-4MJ)

[https://scholar.google.com/scholar?start=120&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729227952879&u=%23p%3DX5KNQEaw1BEJ](https://scholar.google.com/scholar?start=120&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729227952879&u=%23p%3DX5KNQEaw1BEJ)

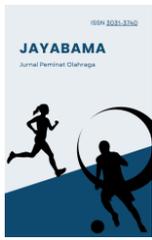
[https://scholar.google.com/scholar?start=150&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729228057013&u=%23p%3DcveMG6xzAyUJ](https://scholar.google.com/scholar?start=150&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729228057013&u=%23p%3DcveMG6xzAyUJ)

[https://scholar.google.com/scholar?start=140&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729228087210&u=%23p%3DpXMu7R3ciukJ](https://scholar.google.com/scholar?start=140&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729228087210&u=%23p%3DpXMu7R3ciukJ)

[https://scholar.google.com/scholar?start=170&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729228156973&u=%23p%3DURqMETIlr4J](https://scholar.google.com/scholar?start=170&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729228156973&u=%23p%3DURqMETIlr4J)

[https://scholar.google.com/scholar?start=180&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729228291120&u=%23p%3DzZ1gPSAbWpEJ](https://scholar.google.com/scholar?start=180&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729228291120&u=%23p%3DzZ1gPSAbWpEJ)

[https://scholar.google.com/scholar?start=220&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729228405021&u=%23p%3D1mEjMP8m7SMJ](https://scholar.google.com/scholar?start=220&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729228405021&u=%23p%3D1mEjMP8m7SMJ)



## **Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

---

[https://scholar.google.com/scholar?start=230&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729228444754&u=%23p%3Dnu95Z6WZuGsJ](https://scholar.google.com/scholar?start=230&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729228444754&u=%23p%3Dnu95Z6WZuGsJ)

<http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/820>

[https://scholar.google.com/scholar?start=350&q=futsal&hl=id&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1729228848064&u=%23p%3DU3w7xkeITyIJ](https://scholar.google.com/scholar?start=350&q=futsal&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1729228848064&u=%23p%3DU3w7xkeITyIJ)