



## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri PS Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi

Sari Dhevi Shifani, Edwarsyah, Arsil, Aldo Naza Putra

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

[Saridhevisifani25@gmail.com](mailto:Saridhevisifani25@gmail.com), [edwarsyahfik@gmail.com](mailto:edwarsyahfik@gmail.com), [aldoaquino83@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino83@fik.unp.ac.id), [arsilfik@gmail.com](mailto:arsilfik@gmail.com)

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal

**Abstrak** : Masalah Penelitian ini adalah klub PS BINATAMA ini belum bisa berprestasi, yang diduga karena rendahnya kemampuan kondisi fisik. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki pemain yang berkaitan dengan, kekuatan otot perut, Daya Ledak otot tungkai, Kelincahan, kecepatan dan Daya Tahan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal putri Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu jumlah sampel 10 Orang. teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase. Hasil penelitian : (1) Daya Ledak Otot tungkai yang dominan dimiliki pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi adalah 6 orang (60,3%) termasuk kategori sedang. (2) kecepatan yang dominan dimiliki pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi adalah 4 orang (40%) termasuk kategori kurang. (3) kelincahan yang dominan dimiliki pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi adalah 4 orang (40%) termasuk kategori kurang. (4) Daya Tahan yang dominan dimiliki pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi adalah 7 orang (70%) termasuk kategori Cukup Baik.

**Keywords** : *Physical Condition, Futsal*

**Abstract** : *The problem of this research is that the PS BINATAMA club has not been able to excel, which is suspected to be due to the low ability of the physical condition. This study aims to determine the physical condition of the players related to, abdominal muscle strength, leg muscle explosive power, agility, speed and endurance. This research is a descriptive research. The population in this study were all female futsal players of Ps Binatama, Sarolangun Regency, Jambi Province, totaling 16 people. The sampling technique used purposive sampling, namely the number of samples 10 people. data analysis techniques in this study using percentage techniques. The results of the study: (1) The leg muscle explosive power that was dominantly owned by Ps Binatama players, Sarolangun Regency, Jambi Province, was 6 people (60.3%), including the medium category. (2) the dominant speed possessed by Ps Binatama players, Sarolangun Regency, Jambi Province, is 4 people (40%) including the less category. (3) the dominant agility of Ps Binatama players, Sarolangun Regency, Jambi Province, is 4 people (40%) including the less category. Good*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradin, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadibagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

"Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017) Menurut Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020) "pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga".

Perkembangan prestasi futsal diIndonesia tidak terlepas dari perkembangan minat bermain futsal didaerah-daerah. Ini terbukti dengan munculnya klub-klub futsal di daerah-daerah. Bukan hanya di klub-klub namun olahraga futsal sudah mulai masuk di universitas-universitas di kota-kota besar dan sudah mengalami kemajuan yang sangat pesat.

Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi merupakan salah satu klub futsal putri yang berasal dari Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi, dan saat ini klub Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi sudah menjadi salah satu klub futsal putri yang ada di Provinsi Jambi khususnya Kabupaten Sarolangun. Terbukti dengan adanya beberapa torehan prestasi yang diraih baik tingkat Kabupaten/Kota maupun tingkat Provinsi.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya, hal ini sangatlah menunjang untuk penampilan seseorang pemain. Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik merupakan hal yang penting bagi seorang atlet karena merupakan landasan dasar untuk menguasai teknik, taktik, strategi dan kondisi psikis (Ihsan, N., 2014). Ridwan, M. (2020),

“mengemukakan Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga”. Selanjutnya menurut Ridwan, M., & Irawan, R. (2018), “kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola”. Mardela, R., & Syukri, A. (2016), “mengemukakan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang”. Yarmak, O., dkk (2018), “kondisi fisik juga merupakan persiapan seorang atlet untuk bisa melakukan aktivitas fisik”.

Sehubungan dengan kualitas pemain, kondisi fisik adalah masalah yang perlu dikaji karena sangat berperan dalam pembinaan pemain. Komponen fisik yang perlu menjadi perhatian dalam olahraga futsal adalah *strength, speed, dan endurance, agility*, karena faktor tersebut sangat mendukung dalam pencapaian prestasi dalam futsal tanpa mengenyampingkan komponen fisik yang lainnya (Justinus Lhaksana, 2011).

Dari hasil observasi peneliti dengan pelatih futsal klub Ps Binatama bahwa klub tersebut saat bertanding para pemain mengalami kerepotan menghadapi lawan dikarenakan daya tahan (*endurance*) yang kurang baik.

Mereka sangat mudah mengalami kelelahan yang berimbas pada konsentrasi dan komponen kondisi fisik lainnya. Mereka juga terkendala pada kemampuan teknik dasar, yaitu kemampuan *passing, control* dan *dribbling*. Mereka sering melakukan kesalahan sendiri pada 3 teknik dasar tersebut.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar seorang pemain akan menunjang performa dilapangan dalam bermain futsal dan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Maka dalam penelitian ini peneliti mengambil permasalahan dengan judul “Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi”

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya, seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2010) “pada penelitian deskriptif ini tidak bermaksud untuk menguji hipotesis, tetapi penelitian ini dilakukan dengan menggambarkan variabel masa lalu dan sekarang (sedang terjadi)”. Dengan demikian penelitian ini akan mengungkapkan tentang kondisi fisik pemain yaitu tentang Daya Ledak, Daya Tahan aerobik (*VO2Max*), dan kelincahan yang dimiliki pemain Futsal Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Jambi. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal Cik Minah Kabupaten Sarolangun, setelah proposal ini di seminaikan dan di setujui oleh dosen pembimbing dan penguji. Penelitian dilaksanakan pada bulan

Desember sampai dengan bulan Juni 2023. Populasi menurut Sugiyono (2011) adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Futsal dibawah naungan organisasi Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Jambi yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana cara penarikan sample yang dilakukan memilih subjek berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan penulis seperti, kehadiran selama menjalani Latihan, bersedia dijadikan sampel dalam penelitian ini, maka sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah berjumlah 10 pemain. Untuk mengumpulkan data didalam penelitian ini, penulis menggunakan instrumen tes untuk masing-masing variabel yaitu sebagai berikut: 1) Daya Ledak Otot Tungkai dengan *Standing Broad Jump Test*, 2) Pengukuran Kelincahan menggunakan *shuttle run*, 3) Daya tahan menggunakan *bleep test*, kecepatan dengan menggunakan lari 30 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *standing broad jump* dari 10 Orang pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi, diperoleh nilai

rata-rata (mean) adalah 153 skor tertinggi yaitu 170 dan skor terendah 118, Sedangkan nilai tengah (*median*) adalah 161 dan standar deviasi 18.08. Distribusi frekuensi kategori hasil data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut
1	> 224 cm	Baik Sekali	0
2	188 – 224 cm	Baik	0
3	150 – 187 cm	Sedang	6
4	113 – 149 cm	Kurang	4
5	< 113 cm	Kurang Sekali	0
Jumlah			10

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 10 Orang Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi, pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori Sedang adalah 4 orang (60%), dan kategori kurang adalah sebanyak 4 orang (40%). Dan dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi termasuk kategori baik.

### 2. Kecepatan

Hasil data Kecepatan dengan menggunakan tes *sprint 20 meter* dari 10 Orang pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi

Jambi, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah skor tertinggi yaitu 5,3 dan skor terendah 4, Sedangkan nilai tengah (*median*) adalah 5 dan standar deviasi 0,44. Distribusi frekuensi kategori hasil data Kecepatan dapat dilihat pada tabel.:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut
1	3,58 – 3,91	Baik sekali	0
2	3,92 – 4,34	Baik	2
3	4,35 – 4,72	Sedang	2
4	4,73 – 5,11	Kurang	4
5	5,12 – 5,50	Kurang sekali	2
Jumlah			10

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 10 Orang Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi, pemain yang memiliki Kecepatan pada kategori baik 2 (20%), kategori sedang 2 (20%) dan pada kategori kurang 4 (40%).

#### 4. Daya tahan

Hasil data daya tahan dengan menggunakan *Bleep test*. Dari 10 Orang Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi, diperoleh nilai rata-rata (mean)  $Vo_{2max}$  adalah 41, skor tertinggi yaitu 45,46 dan skor terendah 37 Sedangkan nilai tengah (*median*) adalah 39,08 dan standar deviasi 2,66.

Distribusi frekuensi kategori hasil data Kelentukan dapat dilihat pada tabel.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya tahan

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut
1	$\geq 57,0$	Istimewa	0
2	51,7 – 56,9	Baik sekali	0
3	43,7 – 51,6	Baik	0
4	38,2 – 43,6	Cukup Baik	7
5	37,3 – 38,1	Kurang	1
6	$\leq 37,2$	Sangat kurang	2
Jumlah			10

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 10 Orang Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi, pemain yang memiliki daya tahan pada kategori cukup baik adalah 7 orang (70%), dan kategori kurang adalah sebanyak 1 orang (10%) dan kategori sangat kurang 2 (20%). Dan dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi termasuk kategori cukup baik.

#### 3. Kelincahan

Dari 10 Orang Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi,

diperoleh nilai rata-rata (mean) kelincahan 10 skor tertinggi yaitu 1,43 dan skor terendah 9 , Sedangkan nilai tengah (*median*) adalah 10 dan standar deviasi 0,72. Distribusi frekuensi kategori hasil data Kelentukan dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi kelincahan

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut
1	< 12,10	Baik sekali	0
2	12,11 – 13,53	Baik	0
3	13,54 – 14,96	Sedang	5
4	14,97 – 16,39	Kurang	4
5	> 16,40	Kurang sekali	1
Jumlah			10

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 10 Orang Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi, pemain yang memiliki kelincahan pada kategori sangat bagus adalah 2 orang (10,53%), dan dalam kategori bagus adalah 9 orang (47,37), kemampuan sedang 8 Orang (42,11) Dapat disimpulkan bahwa daya tahan Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi termasuk kategori baik.

## PEMBAHASAN

### 1. Kemampuan daya Ledak Otot Tungkai Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi

Menurut Hardiansyah (2018) “Daya ledak (*explosive power*) adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* atau dengan cepat”. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan aktivitas secara *explosif* dalam waktu yang sangat singkat.. Dengan demikian kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen, dominan untuk mencapai suatu prestasi. Tanpa adanya kekuatan seorang Pemain Futsal tidak bisa berlari cepat, tidak bisa membawa bola (*dribble*) dengan cepat, tidak dapat melempar bola dengan kuat, tidak dapat menangkap bola dengan baik, dan tidak dapat melakukan tembakan yang baik/tepat.

Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh Pemain Futsal PS BINATAMA dalam kategori baik. Dengan demikian tingkat kekuatan Pemain Futsal PS BINATAMA ini masih jauh dari harapan dan belum memenuhi persyaratan untuk mengembangkan permainan yang lebih baik lagi dan tentu saja ini akan sangat berpengaruh pada pemain dan klub untuk mencapai prestasi. Hal ini terjadi karena program latihan yang diberikan masih minim, program lebih menekankan pada keterampilan teknik dan taktik. Jika hal ini dibiarkan maka kekuatan yang dimiliki oleh pemain tidak akan meningkat lebih baik,

yang ada tingkat kekuatan memainkan selalu berada dalam kategori kurang. Untuk itu perlu ditingkatkan lagi kekuatan pemain dengan jalan memberikan latihan kekuatan secara teratur.

## 2. Kemampuan Kecepatan Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi

Kecepatan Pemain Futsal berbeda dengan pelari jarak jauh biasa. Karena Pemain Futsal berlari misalnya pada saat menggiring bola yang sangat cepat. Sehingga hal yang penting adalah usaha agar pemain dapat meningkatkan kecepatan agar dapat mencapai kecepatan yang maksimal dalam waktu yang singkat. Dalam permainan futsal tidak selalu berfokus pada teknik dan akurasi, tetapi banyak faktor lain yang berperan penting dalam permainan ini. Diantaranya adalah kecepatan, karena kecepatan merupakan salah satu modal penting Pemain Futsal profesional.

Arsil (2000) menyatakan bahwa "kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin". Artinya kemampuan kecepatan ini dimiliki Pemain Futsal. Di samping itu perlu diketahui bahwa kecepatan dalam permainan futsal mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan teknik sepakbola, bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik bagi pemain bertahan dan menyerang, misalnya kecepatan gerak kaki ketika

mengejar bola ataupun merebut bola dari pemain lawan.

Dalam hal ini dibutuhkan kecepatan *sprint* yaitu kemampuan pemain bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil sebaik-bainya. Jika dilihat kemampuan kecepatan dari 10 orang futsal Klub PS BINATAMA, tidak ada satupun pemain yang memiliki kecepatan dengan kategori yang baik sekali. Terdapat 6 orang dalam kategori baik, 12 orang termasuk kategori cukup, 6 orang termasuk kategori kurang dan 1 orang termasuk dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa rata-rata kecepatan yang dimiliki oleh Pemain Futsal klub PS BINATAMA berkategori cukup. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa Pemain Futsal PS BINATAMA belum memiliki kecepatan yang baik. hal ini tentu akan berpengaruh dalam teknik permainan futsal yang membutuhkan kecepatan.

Melihat fakta seperti ini, tentunya pemain harus melakukan latihan yang intensif untuk dapat meningkatkan kecepatan, seperti latihan lari jarak pendek misalnya lari sprint 20 meter, 30 meter dan 40 meter.

## 3. Kemampuan kelincahan Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi

Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan futsal. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan

keseimbangan” (Lutan dkk, 2001). Sedangkan menurut Hakim (2019), “kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”. Dalam permainan futsal, kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima passing dari teman, dan banyak lagi gerakan lainnya yang membutuhkan kelincahan. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang pemain maka teknik dan taktik dalam permainan lebih mudah dibendung lawan.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting pada cabang olahraga khususnya dalam olahraga futsal. Kelincahan sangat diperlukan pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat mengubah arah atau melepaskan diri dari lawan.

#### 4. Kemampuan Daya Tahan Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi

Permainan futsal dalam suatu pertandingan menggunakan waktu relatif lama, bisa berjam-jam lamanya. Sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011) “dalam olahraga daya tahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru, dan sistem peredaran darah untuk mengatasi

kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama”.

Daya tahan sering juga disebut dengan kardiorespiratori atau daya tahan kardiovaskuler, sehingga kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah dan darah), dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot berfungsi dengan baik. Daya tahan ini dibutuhkan Pemain Futsal Putri ketika mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan latihan dan dalam permainan yang relative lama.

Kondisi seperti itu tentunya pemain belum memiliki kemampuan dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan kerja fisik dalam waktu relatif lama. Pemain yang rendah kemampuan daya tahannya tentu mempengaruhi kerja sirkulasi jantung, paru dan peredaran darah ke seluruh tubuh menjadi terganggu. Oleh sebab itu perlu pemain berlatih lebih giat lagi agar kemampuan daya tahan ini meningkat. Pemain dapat melakukan latihan-latihan seperti lari jarak jauh (marathon), berenang dan bersepeda jarak jauh, serta jogging dengan waktu lebih lama.

Peningkatan aktivitas fisik dalam berlatih seperti yang telah dikemukakan di atas, semakin banyak pula oksigen yang dialirkan ke otot yang aktif. Oleh sebab itu faktor utama yang membatasi sebagian besar bentuk latihan yang bersifat aerobik adalah kapasitas jantung, paru dan sirkulasi untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang

bekerja (aktif). Karena faktor yang menentukan daya tahan waktu adalah kapasitas aerobik seseorang, yaitu besarnya penerimaan oksigen ( $O_2$ ) dalam satuan waktu. Kemampuan penerimaan oksigen maksimal (konsumsi oksigen maksimal) tergantung dari besarnya volume jantung permenit yang ditentukan oleh frekuensi dan volume denyut jantung. Sehingga kemampuan tubuh dalam mengatasi kelelahan akibat pembebanan relative lama membuat daya tahan pemain menjadi meningkat.

## KESIMPULAN

hasil penelitian ini adalah: 1) Daya ledak otot tungkai Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi termasuk kategori baik 2) bahwa dari 10 Orang Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi, pemain yang memiliki Kecepatan pada kategori baik sekali 10 (52,63%), kategori baik 7 (36,84%) dan pada kategori kurang 2 (10,53). 3) Dapat disimpulkan bahwa daya tahan Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi termasuk kategori baik, 4) Daya ledak otot tungkai Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi termasuk kategori cukup baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (2000). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP.
- Atradinal, A. 2018. Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- H. Nur, Madri, and zalfendi FIK-UNP. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Ihsan, N. (2014). *The Analysis of Physical Condition, Will Pencak Silat Construction Training Center Students (PPLP) of West Sumatra*
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelaitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Pendidikan Olahraga Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriadi, Hardiansyah & Syampurma. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani

berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.

Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang "Battery Test Of Physical Conditioning". *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 90.

Yarmak, O., Blagii, O., Palichuk, Y., Hakman, A., Balatska, L., Moroz, O., & Galan, Y. (2018). Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old.

Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28-47