

Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru

Pulky Hidayatullah¹, Yulifri², Syahrastani³, Mardepi Saputra⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
pulkly511@gmail.com, yulifri@fik.unp.ac.id, syahrastani@fik.unp.ac.id, mardepi@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.23036/JPDO.8.1.2025.102>

Kata kunci : Kondisi Fisik, Futsal

Abstrak : Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada Pemain Futsal Smp Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru, bahwa diketahui menurunnya prestasi yang diraih. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor kondisi fisik meliputi, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan kondisi fisik Pemain Futsal Smp Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru yang berkenaan dengan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah pemain futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensur sampling, maka sampel berjumlah 15 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Kecepatan dengan test lari 30 meter, kelincahan dengan test *Illionis Agility Test*, dan daya tahan dengan *bleep test*, daya tahan dengan *Yo-Yo intermittent recovery test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif. Dari penelitian dapat diperoleh hasil : "Rata-rata tingkat kondisi fisik Pemain Futsal Smp Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru yang dilihat dari segi : (1) rata-rata tingkat kemampuan kecepatan (4,91 detik) berada pada kategori baik, (2) Rata-rata tingkat kemampuan kelincahan (19,0 detik) berada pada kategori sedang, (3) Rata-rata tingkat kemampuan daya tahan (2504) berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical Condition, Futsal*

Abstract : *Based on researchers' observations of the phenomena that occur in Futsal Players at SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru, it is known that the achievements achieved have decreased. This problem is thought to be caused by several physical factors including speed, agility and endurance. This research aims to determine the physical condition of Futsal Players at SMP Negeri 3 Kec. Koto Baru Base which is related to speed, agility and endurance. This type of research is descriptive research. The population of this study were futsal players at SMP Negeri 3 Kec. The Koto Baru base numbers 15 people. The sampling technique used a sensor sampling technique, so the sample consisted of 15 people. Data collection was carried out by measuring each element of the athlete's physical condition. Speed with the 30 meter running test, agility with the Illinois Agility Test, and endurance with the bleep test, endurance with the Yo-Yo intermittent recovery test. The data analysis technique in this research uses percentage descriptive analysis. From the research results can be obtained: "Average level of physical condition of Futsal Players at SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru seen in terms of: (1) the average level of speed ability (4.91 seconds) is in the good category, (2) the average level of agility ability (19.0 seconds) is in the medium category, (3) The average level of endurance ability (2504) is in the medium category.*

PENDAHULUAN

Olahraga ini sudah menjadi kebutuhan sebagian manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat (Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. 2023).

Olahraga merupakan bagian aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016). "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 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).

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

"Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)"

Dari pengertian olahraga diatas, jelas bahwa kegiatan olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang, olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mengatasi stress.

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing- masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat"

Kondisi fisik manusia terdiri atas berbagai komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, sebab keberadaan salah satu komponen kondisi fisik berkaitan dengan komponen kondisi fisik lainnya Asnaldi, A. (2020).

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga, (Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y, 2020).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan

sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Sari, Dessi Novita, 2020)

“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, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

Futsal adalah olahraga bola yang dimainkan oleh dua team, yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain. Tujuan olahraga futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan kaki, kepala, dan semua bagian tubuh kecuali tangan. Tidak seperti olahraga sepak bola, olahraga futsal dimainkan di ruangan tertutup dan di tempat yang rata. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari sepak bola dan juga lapangan futsal dibatasi oleh garis bukan dengan net atau dengan sebuah papan.

Perkembangan prestasi futsal di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan minat bermain futsal di berbagai daerah, ini terbukti dengan munculnya klub-klub futsal berdasarkan survei dengan 1.200 responden diantaranya yang menyukai olahraga futsal sebanyak 44,5%. Olahraga futsal sudah masuk di Universitas, Sekolah, serta Kota dan Kabupaten besar yang sudah mengalami kemajuan, salah satunya Kabupaten Dharmasraya. olahraga futsal sudah cukup berkembang di Sumatera Barat.

Ide pemain futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Berdasarkan dari ide bermain futsal ini sehingga banyak sekali faktor-faktor yang menentukan seorang pemain dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya.

Dari pemain lawan diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Irawadi (2013) mengemukakan “Keberhasilan atau prestasi dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya.

Agar prestasi futsal meningkat banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana dan prasarana latihan, pelatih yang berkualitas atau berlisensi tinggi, pemain bakat, dan kompetisi yang jelas dan teratur”. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik, taktik, dan mental saat berlatih atau bertanding.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap individu pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang harus baik juga.

Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya.

Menurut Justinus Lhaksana (2011), “Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang bermain”.

Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain futsal dan perlu diperhatikan juga prinsip-prinsip latihan untuk seorang atlet tersebut seperti beban latihan, intensitas latihan dan recovery atlet agar dapat mempersiapkan diri untuk mengikuti turnamen jangka pendek, menengah, dan

panjang agar dapat meraih prestasi yang diinginkan.

Menurut Justinus Laksana (2011), "Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain futsal adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), kelincihan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), dan ketepatan (*accuracy*)".

Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik dasar individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang baik juga, dan sehebat apapun juga dalam teknik bermain individu tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik.

Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis. Berencana yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

Permainan futsal menuntut seseorang pemain untuk selalu bergerak yang mana membutuhkan daya tahan yang bagus, futsal pun merupakan permainan yang memperagakan permainan dengan menggunakan gerakan-gerakan eksplosif yang cepat maka memerlukan kecepatan dalam permainan yang membutuhkan kelincihan untuk menggiring bola dengan baik dan dapat mengelabui serta meninggalkan lawan saat terjadinya *counter attack*.

Maka faktor teknik, kondisi fisik, taktik dan mental saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam meraih prestasi dan kondisi fisik yang ideal yang harus dimiliki oleh seorang atlet seperti kecepatan idealnya 4,0

detik dengan tes lari 30 meter, kelincihan idealnya 15,2 detik dengan tes *agility run*

Daya tahan idealnya 55,9 cc/kgBB/menit dengan tes bleep test misalnya, dalam hal kondisi fisik saat bermain futsal pemain dituntut untuk bergerak maju mundur ke kanan dan ke kiri dengan begitu cepat dimana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun bertahan.

METODE

Sesuai dengan masalah yang diajukan, maka penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian Deskriptif. Menurut Berlian (2016) penelitian deskriptif (*descriptive*) merupakan penelitian yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagai mana adanya. yang bertujuan mendeskripsikan data yang diperoleh dalam penelitian kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru.

Penelitian ini dilakukan pada lapangan Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru. Populasi penelitian adalah seluruh pemain futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru. Karena jumlah populasi tersebut kecil, maka semua populasi dijadikan sampel penelitian, artinya penelitian ini merupakan penelitian populasi, dengan teknik *sensus*.

Instrumen penelitian ini adalah tes dan pengukuran di lapangan. Adapun pengambilan data di lapangan adalah:

- 1) *lari 30 meter* adalah tes kecepatan



Gambar 1. Pelaksanaan lari 30 meter
Sumber: dokumentasi penelitian

- a) *Testee* siap berdiri di belakang garis *start*
 - b) Dengan aba-aba "siap", atlet siap berlari dengan *start* jongkok
 - c) Dengan aba-aba "ya", *testee* berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
 - d) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba "ya"
 - e) Kecepatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik).
 - f) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan pelari yang terbaik yang dihitung.
 - g) *Testee* dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya.
- 2) *Lari zigzag* adalah tes kelincahan
 - a) Pada aba-aba "bersedia" *testee* berdiri di garis *start*.
 - b) Pada aba-aba "siap" posisi badan *testee* condong ke depan, stopwatch dijalankan dan berlari secepat mungkin.
 - c) *Testee* berlari ke arah *cone* yang sudah disediakan gerakan yang sudah dicontohkan.
 - d) Sesampai garis *finish testee* memegang *cone* yang ada di garis tersebut, di saat itulah waktu dihentikan.
 - e) Waktu terakhir yang menentukan hasil tes tersebut.
 - 3) *Bleep test* adalah tes daya tahan aerobic.



Gambar 2. Pelaksanaan *bleep test*
Sumber: dokumentasi penelitian

Sampel berada pada kun penanda 5 m (B), peserta mulai berlari ke kun penanda 20 m (C) sesuai dengan bunyi BIP dari audio *Yo-Yo intermittent recovery test*. Setelah mencapai kun penanda (C) dan mendengar 'bip', peserta berbalik dan kembali ke titik awal (B) sebelum 'bip' berikutnya.

Setelah mencapai (B), sampel melakukan 'istirahat aktif' selama 10 detik untuk berjalan atau jogging ke kun penanda (A) dan kembali ke penanda (B), kemudian siap lagi untuk melakukan balikan 2x20 m berikutnya ketika mendengar suara 'bip' lagi.

Ketika sampel tidak dapat kembali ke kun penanda (B) dalam waktu yang dialokasikan mereka menerima peringatan. Pada saat balikan berikutnya melakukan hal yang sama maka sampel tersebut diberhentikan dan dicatat pada balikan ke berapa sampel tersebut gagal

HASIL

1. Kecepatan

Tabel 1: Distribusi Frekuensi kecepatan

| Kriteria | fa | fr | Kategori |
|-------------|----|-----|---------------|
| 4,06 – 4,50 | 1 | 7% | Baik sekali |
| 4,51 – 4,96 | 8 | 53% | Baik |
| 4,97 – 5,40 | 5 | 33% | Sedang |
| 5,41 – 5,86 | 1 | 7% | Kurang |
| 5,87 – 6,30 | 0 | 0% | Kurang sekali |

Sumber: Data Penelitian

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa 1 orang atau (7%) dalam rentang 4,06 – 4,50 berada pada kategori Baik Sekali. 8 orang atau (53%) dalam rentang 4,51 – 4,96 berada pada kategori Baik. 5 orang atau (33%) dalam rentang 4,97 – 5,40 dan berada pada kategori sedang, 1 orang atau (7%) dalam rentang 5,41 – 5,86 dan berada pada kategori kurang, tidak ada orang atau (0%) dalam rentang 5,87 – 6,30 detik dan berada pada kategori kurang sekali.

2. Kelincahan

Tabel 2: Distribusi Frekuensi kelincahan

| Kriteria | fa | fr | Kategori |
|-------------|----|-----|---------------|
| <17,0 s | 0 | 0% | Baik sekali |
| 17,0-17,9 s | 2 | 13% | Baik |
| 18,0-21,7 s | 12 | 33% | Sedang |
| 21,8-23,0 s | 1 | 7% | Kurang |
| >23,0 s | 0 | 0% | Kurang sekali |

Sumber: Data Penelitian

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa tidak ada orang atau (0%) dalam rentang <17,0 detik berada pada kategori Baik sekali. 2 orang atau (13%) dalam rentang 17,0-17,9 detik dengan kategori baik. 12 orang atau (33%) dalam rentang 18,0-21,7 detik dengan kategori sedang. 1 orang atau (7%) dalam rentang 21,8-23,0 dengan kategori kurang. Tidak ada orang atau (0%) dalam rentang >23,0 dengan kategori kurang sekali.

3. Daya Tahan

Tabel 3: Distribusi Frekuensi kemampuan daya tahan pemain Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru

| Kriteria | fa | fr | Kategori |
|-----------|----|------|---------------|
| >3000 | 0 | 0 % | Sangat Baik |
| 2760-3000 | 3 | 20 % | Baik Sekali |
| 2600-2720 | 4 | 27 % | Baik |
| 2200-2560 | 7 | 47 % | Sedang |
| 1800-2160 | 1 | 7 % | Kurang |
| <1800 | 0 | 0 % | Kurang Sekali |

Sumber: Data Penelitian

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa tidak ada orang atau (0%) dalam rentang >3000 dalam kategori sangat baik. 3 orang atau (20%) dalam rentang 2760-3000 dengan kategori baik sekali. 4 orang atau (27%) dalam rentang 2600-2720 dengan kategori baik. 7 orang atau (47%) dalam rentang 2200-2560 dengan kategori sedang. 1 orang atau (7%) dalam rentang . 1800-2160 dengan kategori kurang. Tidak ada orang atau (0%) dalam rentang <1800 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai "Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru" maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru? Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru? Bagaimanakah tingkat daya tahan yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru? Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki pemain Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru adalah 4,91 detik dikategorikan baik. Artinya pemain Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru belum memiliki kecepatan yang maksimal. Diharapkan atlet dapat meningkatkan kemampuan kecepatan yang dimiliki sekarang ini. Dalam permainan futsal sangat dibutuhkan tingkat kecepatan yang sangat baik, karena untuk mencapai tujuan dari permainan futsal yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan dalam waktu yang ditentukan maka pemain futsal harus memiliki tingkat kecepatan yang sangat baik seperti berlari mendribling bola, kecepatan menggiring bola melewati lawan, kecepatan menghentikan pergerakan lawan dan kecepatan merebut bola dari lawan. Apabila tingkat kecepatan pemain futsal tidak maksimal, maka akan mengalami kesulitan untuk mencapai kemenangan. Oleh karena itu, kecepatan terus dilatih dan ditingkatkan

2. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki pemain Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru 19,0 detik dikategorikan sedang. Pada permainan futsal seorang atlet yang memiliki kelincahan yang sangat bagus akan sangat mudah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah penguasaan teknik, menghasilkan gerakan-gerakan yang efektif, efisien, dan ekonomis serta untuk mempermudah dalam penyesuaian diri terhadap serangan lawan dan keadaan pada saat pertandingan seperti menggiring bola melewati lawan, berlari kemudian berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90, 180 bahkan 360 derajat dan tujuan dari permainan futsal yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan akan mudah untuk diraih. Apabila kelincahan yang dimiliki belum maksimal akan dapat mempengaruhi kemenangan pada saat pertandingan. Oleh karena itu, kelincahan harus terus dilatih dan ditingkatkan melalui disiplinnya dalam latihan
3. Rata-rata tingkat Daya Tahan yang dimiliki pemain Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru 2504 dikategorikan sedang. Artinya pemain Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru belum memiliki daya tahan yang baik. Diharapkan atlet dapat meningkatkan kemampuan daya tahan yang dimiliki sekarang ini. Daya tahan yang baik dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemain dan dapat meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan. Walaupun unsur kondisi fisik yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi pemain Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru. Menurut Irawadi, H.

(2019:55) "Daya tahan (*endurance*) diartikan sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang beraktivitas dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Apabila daya tahan yang dimiliki atlet kurang berarti dalam hal ini kesegaran jasmani pemain menurun sehingga pemain tidak dapat bertahan cukup lama dalam pertandingan. Hal ini dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan, seperti kelelahan, kurang bersemangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik dan menurunnya kualitas penampilan permainan pemain. Selanjutnya tempo permainan menjadi lambat. Apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus akan mengakibatkan kegagalan dan prestasi optimal sulit untuk diraih. Oleh karena itu, daya tahan terus dilatih dan ditingkatkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: Kemampuan kecepatan rata-rata yang dimiliki pemain Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru adalah 4,91 detik dikategorikan baik. Kemampuan kelincahan rata-rata yang dimiliki pemain Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru 19,0 detik dikategorikan sedang. Kemampuan Daya Tahan rata-rata yang dimiliki pemain Futsal SMP Negeri 3 Kec. Pangkalan Koto Baru 2504 dikategorikan sedang

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124-129.

- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Barlian Eri, (2016). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif'. Sukabina. Press. Padang.
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14-20.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli
- Irawadi, H. (2013). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. UNP.
- Laksana .J . 2011. *Teknik dan strategi futsal modern*. Jakarta. Penebar Swadaya Grup.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109
- Nur, Madri & Zalfendi, "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
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- R. Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- R. Sepriani and E. Eldawaty, "KEBUGARAN JASMANI IBU-IBU DI JORONG KP. ALAI NAGARI JAMBAL KECAMATAN LUBUK SIKAPING KABUPATEN PASAMAN", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8.

Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Sainatika* 5.2 (2020): 133-138.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.