



PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMA N 3 KOTA PADANGSIDIMPUAN

Irpani Siregar¹, Willadi Rasyid², Rosmawati³, Mardepi Saputra⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Irpandisiregar366@gmail.com¹, Willadirasyid@fik.unp², Rosmawati@fik.unp³,
Mardepisaputra@fik.unp⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.112>

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah ditemukan kondisi fisik yang kurang bagus dari pemain SMAN 3 kota Padangsidimpuan. Berdasarkan masalah, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terhadap pemain futsal SMAN 3 Kota Padangsidimpuan Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik (kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan) pemain futsal SMA N 3 Kota Padangsidimpuan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dimana penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan apa yang terjadi di lapangan. Instrument penelitian yang digunakan peneliti adalah tes lari 30 meter, Illinois agility run test, tes sit and reach, dan bleep test. Populasi dalam penelitian adalah tim futsal SMAN 3 Kota padangsidimpuan dan dari populasi tersebut diambil sampel adalah 20 siswa pemain tim futsal SMAN 3 Kota Padangsidimpuan. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidimpuan pada tiap indikator diambil persentase yang paling banyak dari semua kategori, jadi untuk indikator kecepatan sebesar 45% dengan kategori "baik sekali" dengan skor sebanyak 9 pemain, untuk indikator kelincahan sebesar 65% dengan kategori "kurang sekali" dengan skor sebanyak 13 pemain, untuk indikator kelentukan sebesar 50% dengan kategori "baik" dengan skor sebanyak 10 pemain dan untuk indikator daya tahan sebesar 100% dengan kategori "baik sekali" dengan skor sebanyak 20 pemain.

Keywords : *physical condition*

Abstract : *The problem in this study is the observed poor physical condition of the players from SMAN 3 in Padangsidimpuan City. Based on this issue, the researcher was interested in conducting research on the futsal team at SMAN 3 Padangsidimpuan City. The purpose of this research is to assess the physical condition (speed, agility, flexibility, and endurance) of the futsal players at SMAN 3 Padangsidimpuan City. This study employs a descriptive research method, which aims to describe or portray what is observed in the field. The population of this study is the futsal team of SMAN 3 Padangsidimpuan City, with a sample of 20 players taken from this population. The results indicate that the physical condition of the futsal players at SMAN 3 Padangsidimpuan City falls into various categories: 5% (1 player) in the excellent category, 30% (6 players) in the good category, 30% (6 players) in the fair category, 30% (6 players) in the poor category, and 5% (1 player) in the very poor category.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia berfungsi untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga memberikan kontribusi yang nyata bagi kesehatan masyarakat.

Ada beberapa dasar yang menjadi tujuan seseorang untuk berolahraga yang pertama adalah melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan, kegiatan olahraga ini dilakukan secara formal dengan tujuan yang cukup jelas yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga. Yang kedua melakukan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Semua dilakukan secara formal, baik program, sarana dan fasilitasnya dan dibawah asuhan tenaga- tenaga ahli yang profesional.

Olahraga bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat siswa sehingga dapat berkembang menjadi prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, "olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi.

Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga." Untuk mengembangkan prestasi olahraga di instansi pendidikan, dapat dibentuk berbagai kegiatan seperti kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, serta sekolah olahraga, dan diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Berdasarkan undang-undang tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa sehingga dapat mencapai

prestasi. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal berfungsi sebagai wadah yang mendukung pengembangan bakat dan minat siswa dalam cabang olahraga untuk meraih prestasi yang membanggakan.

Sekolah merupakan sebuah Lembaga Pendidikan tempat dimana putra dan putri bangsa Indonesia mengembangkan segala potensi yang dimiliki. Melalui aktivitas belajar semua siswa dan siswi di sekolah di tempa dengan berbagai ilmu pengetahuan, Perihal ini dilakukan guna membekali para siswa untuk mempersiapkan diri di masa depan agar hidup dalam kesejahteraan. Adapun kompetisi yang dimaksud adalah pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

SMAN 3 Padangsidimpuan adalah salah satu sekolah di kota Padangsidimpuan yang secara aktif mengadakan kegiatan ekstrakurikuler cabang futsal. Kegiatan ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa agar dapat berkembang menjadi atlet futsal yang berprestasi. Program latihan ini rutin dan di fasilitas yang memadai, perekrutan siswa yang berbakat dan berminat, penunjukan pelatih berpengalaman, serta pelaksanaan pertandingan uji coba melawan sekolah lain. Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan kerja sama dengan guru dan orang tua siswa untuk mendukung.

Futsal merupakan salah cabang olahraga permainan bola besar yang banyak diminati oleh rakyat indonesia mulai dari anak-anak hingga orang tua baik itu laki-laki maupun Perempuan. Olahraga futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari 5 orang.

Yang dimainkan di lapangan yang berbentuk segi panjang yang berukuran 38-42 meter dan lebar berukuran 18-25 meter. Prinsip bermain futsal yaitu dengan

memasukan bola ke gawang lawan agar terciptanya gol dan mempertahankan gawang sendiri dari lawan yang ingin membuat gol agar tercapainya suatu tujuan yaitu kemenangan.

Menurut M. Yunus, (2018:68) Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Teknik dasar futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola (kick), teknik dasar mengumpan bola (passing), teknik dasar menggiring bola (dribbling), teknik dasar shooting dan teknik dasar menyundul bola (heading). Kelima teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi atlet jika ingin berprestasi.

Sementara itu, Justinus Lhaksana (2011:17-18) menjelaskan bahwa tidak semua komponen fisik perlu dikuasai secara optimal, tetapi ada beberapa yang lebih penting untuk pemain futsal, seperti daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*Flexibility*), dan daya ledak otot tungkai.

Tanpa meninggalkan komponen yang lain permainan futsal yang cepat dengan durasi 2x20 menit dan lapangan yang relative dituntut setiap setiap pemain memiliki daya tahan stamina, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan yang baik, dalam hal ini dikarenakan dalam permainan futsal membutuhkan kecepatan dan kelincahan dalam bergerak, berlari, mengambil keputusan, mengantisipasi perubahan, membaca situasi permainan, merubah gerakan, *defence*, *attacking*, *meng-dribbling* bola, menghalau bola, dan melakukan kombinasi perubahan Menurut Zaidan

Kecepatan adalah salah satu aspek kemampuan yang sangat diperlukan dalam olahraga tertentu. Kecepatan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan gerakan atau aktivitas yang sama secara terus menerus dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lain dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kelenturan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Dalam Kelenturan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian dan elastisitas otot.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan kepada para pemain futsal SMA N 3 Kota Padangsidempuan ada beberapa factor yang menyebabkan tim futsal SMAN kota Padangsidempuan tidak mengalami kemenangan saat melakukan pertandingan baik itu disaat Latihan, laga uji coba bahkan Ketika sedang mengikuti kompetisi/turnamen. Salah satunya adalah kondisi fisik yang kurang bagus dari para pemain SMAN 3 kota Padangsidempuan.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kondisi fisik pemain futsal SMAN 3 kota Padangsidempuan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis deskriptif. Deskriptif adalah menggambarkan kejadian yang sebenarnya yang terjadi di atas lapangan tanpa membandingkan dengan sesuatu variable yang lain.

Menurut Barlian (2016:19) penelitian deskriptif (*descriptive research*) yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagaimana adanya. Dalam penelitian ini akan digambarkan bagaimana tentang keadaan kondisi fisik pemain futsal siswa SMAN 3 Padangsidimpuan yang meliputi kecepatan, kelincahan, dan kelenturan.

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat pertandingan atau menghubungkan dengan variabel lain, serta pada saat penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober tahun 2024 yang dilakukan di lapangan Futsal SMAN 3 Padangsidimpuan. Populasi dalam penelitian ini adalah tim Futsal SMAN 3 Padangsidimpuan.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu keseluruhan dari jumlah pemain futsal SMAN 3 Padangsidimpuan yang berjumlah 20 siswa.

Instrumen penelitian adalah alat yang dipilih dan digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, sehingga proses penelitian menjadi sistematis dan lebih mudah dalam pengambilan data. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengambil data yang berkaitan dengan tinjauan kondisi fisik pemain futsal SMAN 3 Padangsidimpuan yaitu dengan 3

item tes yaitu kecepatan, kelincahan, kelenturan yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.



Gambar 1. Tes Kecepatan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kecepatan menurut Markis (2020:208) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak untuk memindahkan tubuh secepat mungkin. Tes kecepatan dalam penelitian ini menggunakan menggunakan tes lari 30 meter. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan seseorang.

2. Kelincahan

Kemampuan kelincahan adalah kemampuan tubuh bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.



Gambar 2. Tes Kelincahan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Menurut Haripah Lawanis, Suci Nanda Sari dan Fella Maifitri (2019:8) kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa menghilangkan keseimbangan. Tes Kelincihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Illinois agility run test*.

3. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan manusia untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh dalam suatu ruang gerak dengan seluas mungkin.



Gambar 3. Tes Kelentukan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Menurut Adnan, A (2019:86) kelincihan merupakan kemampuan dari sendi-sendi tubuh untuk mendapatkan gerakan yang maksimal sesuai dengan fungsi gerak dalam melakukan aktivitas tanpa terjadinya disfungsi atau cedera. Test kelentukan pada penelitian ini dapat diketahui dengan menggunakan sit and reach test. Tes (sit and reach test) bertujuan untuk mengukur kelentukan batang tubuh dan sendi punggung seorang pemain.

4. Daya Tahan

Daya tahan seseorang dapat diketahui dengan cara melakukan bleep test. Bleep test adalah tes yang bertujuan untuk mengukur kapasitas aerobik dan ketahanan kardiovaskular atau sering disebut dengan *Vo2max*.



Gambar 4. Tes Daya Tahan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

HASIL

Tabel 1. Hasil Penelitian Kecepatan

Klasifikasi	V Sit and Reach		Kategori
	Frekuensi	Persentase	
> 14	1	5.00%	Baik Sekali
9 – 14	10	50.00%	Baik
5 – 8.9	5	25.00%	Cukup
0 – 4.9	4	20.00%	Kurang
< 0	0	0.00%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi *sprint* 30m diatas dari 20 orang sampel, terdapat 9 orang memiliki kemampuan *sprint* pada kategori baik sekali dengan persentase 45%, 7 orang yang memiliki kemampuan *sprint* pada kategori baik dengan persentase 35%, 3 orang yang memiliki kemampuan *sprint* pada kategori cukup dengan persentase 15% dan 1 orang yang memiliki kemampuan *sprint* pada kategori kurang dengan persentase 5%.

Tabel 2. Hasil Penelitian Kelicahan

Klasifikasi	Illionis Agility		Kategori
	Frekuensi	Persentase	
< 15.2	0	0.00%	Baik Sekali
16.2 - 15.2	1	5.00%	Baik
17.1 - 16.1	0	0.00%	Cukup
18.3 - 17.2	6	30.00%	Kurang
> 18.3	13	65.00%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi *illionis agility* diatas dari 20 orang sampel, terdapat 1 orang memiliki kemampuan *illionis agility* pada kategori baik dengan persentase 5%, 6 orang yang memiliki kemampuan *illionis agility* pada kategori kurang dengan persentase 30% dan 13 orang yang memiliki kemampuan *illionis agility* pada kategori kurang dengan persentase 65%.

Tabel 3. Hasil Penelitian Kelicahan

Klasifikasi	Sprint 30m		Kategori
	Frekuensi	Persentase	
< 4.6	9	45.00%	Baik Sekali
5.7 - 4.7	7	35.00%	Baik
6.8 - 5.8	3	15.00%	Cukup
7.6 - 6.9	1	5.00%	Kurang
> 8	0	0.00%	Kurang Sekali
Jumah	20	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi kelentukan diatas dari 20 orang sampel, terdapat 1 orang memiliki kemampuan kelentukan pada kategori baik sekali dengan persentase 5%, 10 orang yang memiliki kemampuan kelentukan pada kategori baik dengan persentase 50%, 5 orang yang memiliki kemampuan kelentukan pada kategori cukup dengan persentase 25% dan 4 orang yang memiliki kemampuan kelentukan pada kategori kurang dengan persentase 20%.

Tabel 4. Hasil Penelitian Daya Tahan

Klasifikasi	Bleep Test		Kategori
	Frekuensi	Persentase	
< 35.0	0	0.00%	Kurang Sekali
35.1 - 38.3	0	0.00%	Kurang
38.4 - 45.1	0	0.00%	Cukup
45.2 - 50.9	0	0.00%	Baik
> 51.0	20	100.00%	Baik Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi daya tahan diatas mendapatkan hasil yang memuaskan. Dari 20 orang sampel, semuanya memiliki kemampuan daya tahan yang dites dengan *bleep test* pada kategori baik sekali dengan persentase 100%.

Setelah diperoleh data masing-masing tes, kemudian data tersebut diubah dalam bentuk t skor untuk menyamakan satuan, sehingga diperoleh data kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan. Untuk hasil statistik penelitian untuk kondisi

fisik yaitu; skor minimum sebesar = 42,08; skor maksimum = 58,83; rerata = 50,00; median = 50,94; dan standard deviasi = 4,17. Deskripsi hasil penelitian secara rinci pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Penelitian Kondisi Fisik

Klasifikasi	Kondisi Fisik Pemain		Kategori
	Frekuensi	Persentase	
<43.75	1	5.00%	Kurang Sekali
43.75 - 47.92	6	30.00%	Kurang
47.93 - 52.08	6	30.00%	Cukup
52.09 - 56.25	6	30.00%	Baik
> 56.25	1	5.00%	Baik Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat dilihat tingkat kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan yang berkategori baik sekali sebesar 5 % (1 anak), pada kategori baik sebesar 30 % (6 anak), pada kategori cukup 30 % (6 anak), pada kategori kurang sebesar 30 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali 5 % (1 anak).

PEMBAHASAN

Pengkondisian fisik merupakan kebutuhan dasar bagi atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraganya. Salah satunya penting bagi pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan pada tiap indikator di ambil persentase yang paling banyak dari semua kategori, jadi untuk indikator kecepatan sebesar 45% dengan kategori "baik

sekali" dengan skor sebanyak 9 pemain, untuk indikator kelincahan sebesar 65% dengan kategori "kurang sekali" dengan skor sebanyak 13 pemain, untuk indikator kelentukan sebesar 50% dengan kategori "baik" dengan skor sebanyak 10 pemain dan untuk indikator daya tahan sebesar 100% dengan kategori "baik sekali" dengan skor sebanyak 20 pemain.

Pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan mempunyai kecepatan 45% dan 9 pemain dalam kategori baik sekali. Berdasarkan hasil yang dicapai diharapkan pelatih tidak lupa memberikan materi latihan kecepatan agar kemampuan kecepatan para atlet dapat terus meningkat. Kecepatan adalah faktor yang sangat penting dalam futsal. Karena dengan kecepatan rendah, tentu saja seorang pemain akan sangat mudah untuk menyalip, atau akan sulit melewati lawan, dan pasti akan sulit untuk mencetak gol.

Di samping kecepatan adalah kelincahan. Hasilnya menunjukkan kelincahan pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan sangat kurang, yakni 65% dengan 13 pemain. Hasil ini sangat buruk dan pelatih sangat perlu menjaga dan meningkatkan mobilitas pemainnya. Latihan ketangkasan lebih sulit dibandingkan dengan latihan ketahanan karena kelincahan merupakan hasil latihan yang berbasis pengkondisian unsur kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan (Ilham Efendi Nasution & Suharjana, 2015). Sebagai unsur dasar, mobilitas seorang pemain futsal harus dikuasai dan dilatih.

Kelentukan yang diukur pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan adalah *V Sit and Reach*, dan 10 pemain mendapat nilai baik dan persentasenya 50%. Pelatih diharapkan meningkatkan jumlah latihan keletukan untuk membantu atlet menjadi

lebih fleksibel atau lentur. Wangdi Dedi Saputra dkk (2016) menyatakan bahwa tujuan utama dalam bermain futsal adalah menciptakan gol.

Beberapa faktor mempengaruhi hal ini, termasuk kelentukan Anda saat bermain futsal. kelentukan yang di atas rata-rata pada seorang pemain futsal berarti ia dapat mencetak gol dengan lebih banyak kontrol dan kendali dibandingkan pemain dengan kelentukan yang buruk. Kelentukan adalah kemampuan anggota tubuh untuk bergerak lebih dari jangkauan anggota tubuh itu saat bekerja. Kaki memastikan keseimbangan tubuh saat menembak, dan memberikan gaya dorong yang kuat saat menembak, sehingga menghasilkan pukulan yang kuat.

Berdasarkan temuan di atas, terlihat bahwa pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan memiliki daya tahan sebesar 45%, termasuk yang terbaik di antara 9 pemain tersebut. Hasil yang diketahui ini tentunya menyarankan agar pelatih menjaga intensitas latihan ketahanan aerobik agar atlet tetap bugar.

Tujuan latihan ketahanan aerobik tidak hanya untuk meningkatkan fungsi paru-paru dan peredaran darah, tetapi juga untuk meningkatkan kinerja jantung. Dalam olahraga futsal daya tahan aerobik diharapkan dapat menunjang keseluruhan permainan sampai akhir tanpa mengalami kelelahan yang berarti pada saat menerapkan taktik dan teknik sehingga menghasilkan futsal yang baik. Ketika seorang pemain dalam kondisi fisik yang baik, ia dapat menjalankan tugasnya di lapangan dengan lebih maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3

Kota Padangsidempuan pada tiap indikator di ambil persentase yang paling banyak dari semua kategori, jadi untuk indikator kecepatan sebesar 45% dengan kategori "baik sekali" dengan skor sebanyak 9 pemain, untuk indikator kelincahan sebesar 65% dengan kategori "kurang sekali" dengan skor sebanyak 13 pemain, untuk indikator kelentukan sebesar 50% dengan kategori "baik" dengan skor sebanyak 10 pemain dan untuk indikator daya tahan sebesar 100% dengan kategori "baik sekali" dengan skor sebanyak 20 pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2013). *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*.
- 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*.
- Adnan, A. (2019). *Contribution of leg muscle explosion power, arm muscle explosion power and waist flexibility against amash ability*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 83-91.
- Agung, M. R., Yulifri, Y., Nirwandi, N., & Putra, A. N. (2023). *Tinjauan kondisi fisik pemain sekolah sepakbola*. *Jurnal JPDO*, 6(1), 146-151.
- Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil. (2015). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.

- Arie Asnaldi, Zulman, Madri M, (FIKUniversitas Negeri Padang. (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.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei kondisi fisik pemain sepakbola U-17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224-231.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan. Depok: Kencana.
- Gusti, B., Rasyid, W., Emral, E., & Atradinal, A. (2022). Tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) FC di Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 5(10), 21-25.
- Hidayat, R., & Umar, U. (2018). Tingkat kondisi fisik atlet bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(3), 254-262.
- Irawadi, Hendri. (2019). Kondisi fisik dan pengukurannya. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Justinus, Lhaksana. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Diakses dari <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb>.
- Mardela, R. (2019). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145-150.
- Maryami, D. (2017). Profil kondisi fisik pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(1).
- Magalhaes, D. C. C. (2013). Survei kondisi fisik atlet putra usia 14-16 tahun PB. Remaja Kabupaten Jombang. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Putra, R., & Umar. (2020). Tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 464-476.
- Prasetyo, M. T., Kurniawan, A. W., Wiguno, L. T. H., & Nurrochmah, S. (2024). Survei kondisi fisik atlet bulutangkis PB. BAT usia 13-15 tahun di Kota Malang. *Sport Science and Health*, 6(5), 497-505.
- Harsono, Prof. Dra., M.Sc. (2022). Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Raihanati, E., & Wahyudi, A. (2021). Tingkat keterampilan teknik dasar bermain bolavoli pemain pra junior di Kabupaten Kudus Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 222.
- Rahman, F., Rosmawati, R., Arsil, A., & Asmi, A. (2022). Tinjauan kondisi fisik atlet sepak bola SMP N 1 Harau. *Jurnal JPDO*, 5(9), 21-27.

- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas dan reliabilitas tes kondisi fisik atlet sekolah sepak bola (SSB) Kota Padang: Battery test off physical conditioning. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 90-90.
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kurANJI kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. (2016). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wiranata, A., & Rasyid, W. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler SepakBola Siswa SMP Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 3(4), 22-27.