

Kondisi Fisik Peserta Pengembangan Diri Cabang Olahraga Futsal SMAN 1 Teluk Kuantan

Luvira Dara Safero¹, Arsil², Yaslindo³, Haripah Lawanis⁴

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

luviladarasafero@gmail.com, arsil@fik.unp.ac.id, yaslindo@fik.unp.ac.id,

haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.9>

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kondisi fisik peserta pengembangan diri cabang olahraga futsal SMAN 1 Teluk Kuantan. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui kondisi fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kekuatan peserta pengembangan diri cabang olahraga Futsal SMAN 1 Teluk Kuantan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024. Populasi dalam penelitian adalah seluruh peserta pengembangan diri cabang olahraga futsal SMAN 1 Teluk Kuantan yang berjumlah 20 orang. Sampel diambil seluruh pemain berjumlah 20 orang dengan cara *total sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan aerobik, 2) Tes lari *Sprint 30 Meter* untuk mengukur kecepatan, 3) *Tes T-Test* untuk mengukur kelincahan, 4) *Leg Dynamometer* untuk mengukur kekuatan. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi. Berdasarkan analisis data didapatkan daya tahan pada pemain futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Sebagian besar pada katagori kurang sekali. Sedangkan untuk kecepatan juga berada pada katagori kurang sekali, begitu juga dengan katagori kelincahan juga berada pada katagori kurang sekali, serta kekuatan pada pemain futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan pada katagori sedang. Berdasarkan prolehan yang di dapatkan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa Tingkat kondisi fisik pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Taluk Kuantan pada katagori sedang.

Keywords : *Physical Condition*

Abstract : *The problem in this study is that the physical condition of the participants in the self-development of the futsal sport branch of SMAN 1 Teluk Kuantan is not yet known. Many factors cause it. For this reason, it is necessary to conduct a study with the aim of determining the physical condition, endurance, speed, agility and strength of the participants in the self-development of the futsal sport branch of SMAN 1 Teluk Kuantan. This type of research is descriptive. This study was conducted in October 2024. The population in the study were all participants in the self-development of the futsal sport branch of SMAN 1 Teluk Kuantan totaling 20 people. Samples were taken from all 20 players by total sampling. Data collection used tests, with the following instruments: 1) Bleep Test to measure aerobic endurance, 2) 30 Meter Sprint test to measure speed, 3) T-Test to measure agility, 4) Leg Dynamometer to measure strength. The analysis technique used is the frequency distribution technique. Based on the data analysis, the endurance of the futsal players of SMA Negeri 1 Teluk Kuantan was mostly in the very poor category. Meanwhile, for speed, it is also in the very poor category, as well as the agility category, it is also in the very poor category, and the strength of futsal players at SMA Negeri 1 Teluk Kuantan is in the moderate category. Based on the results obtained by the researcher, it can be concluded that the level of physical condition of extracurricular futsal players at SMA Negeri 1 Taluk Kuantan is in the moderate category.*

PENDAHULUAN

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 merupakan salah satu hal penting dalam kehidupan sejak dahulu kala zaman Yunani kuno hingga sekarang yang sudah berkembang jauh pesat dan masih berpotensi lebih maju lagi pada zaman sekarang ini (Wulandari, 2023).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistik dalam individu, baik itu secara fisik.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

Olahraga adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Sasmitha, 2023).

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023).

“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 serta peningkatan prestasi dan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

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).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018).

Hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang sangat familiar atau populer di kalangan masyarakat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya tim atau club-club yang ada di daerah pedesaan maupun di daerah perkotaan.

Bermain futsal ini tidak terpaku pada usia dan jenis kelamin seseorang, semua orang berhak dan bisa untuk bermain futsal baik itu tingkat usia dari anak-anak, remaja sampai dewasa dan juga baik itu laki-laki dan perempuan karena pada saat ini pria dan wanita itu sama saja.

Olahraga futsal dikatakan olahraga terkenal karena hal ini terbukti dari banyaknya pertandingan atau kompetisi

yang dilakukan oleh masyarakat, bukan dari tingkat nasional bahkan di wilayah perdesaan, olahraga futsal sering juga dikompetisikan.

Futsal adalah olahraga yang hampir mirip dengan sepakbola, yang mana tujuan utamanya yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan menghindari gawang dari kebobolan.

Dengan teknik yang hampir sama menyerupai sepakbola, banyak masyarakat yang menganggap bermain futsal ini sama persis dengan sepakbola, memang itu benar tetapi ada perbedaan antara bermain futsal dan sepakbola, Futsal memiliki peraturan sendiri /kondisi fisik didalam permainan dimulai dari sarana dan prasarana sampai dengan peraturan permainan.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang pemain yang tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan cara memanipulasi bola dengan menggunakan kaki.

Bukan hanya lima pemain saja yang memiliki andil dalam permainan tetapi dalam tim juga terdapat beberapa orang pemain cadangan.

Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi dengan garis, bukan net atau papan. Futsal juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah dari internasionalnya, berasal dari bahasa spanyol atau portugis, *futbol* dan *sala*.

Olahraga Futsal sekarang lebih banyak digemari, dan juga disekolah sekarang futsal sudah masuk menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, hal itu disebabkan oleh yang pertama,

Lapangan yang dibutuhkan sangat bisa dikondisikan, sehingga sekolah bisa menyediakan dengan menggunakan

lapangan multifungsi, selanjutnya peraturan yang terbatas, sehingga bisa membantu peserta didik dengan larangan-larangan atau batasan-batasan yang harus dipatuhi.

Olahraga futsal yang dilakukan oleh siswa pengembangan diri futsal SMAN 1 Teluk Kuantan pada tahun 2022 sangatlah berprestasi, dimana prestasi yang telah diraih adalah (1). Juara 2 PAF SE - Riau di pekan baru (Januari/feb 2022).

(2) Juara 1 dan 3 Pensa se Kuansing(festival Smansa Teluk Kuantan 2022 (Okt 2022). (3) Juara 2 mgmp PJOK SMK Inhil se-Inhil-Inhu-Kuansing (Nov 2022). (4) Juara 1 OSIS cup II SMAN 1 Solok Sumbar - Riau - Jambi (Des 2022), namun hal tersebut berbanding terbalik dengan prestasi yang ada di tahun 2023.

Siswa pengembangan diri futsal SMAN 1 Teluk Kuantan hanya meraih Juara 1 PAF Se Riau 2023, tetapi setelah sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal tamat sekolah maka, hingga saat ini mereka belum ada menjuarai event futsal.

Berdasarkan observasi awal yang telah peneliti lakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teluk Kuantan saya berkoordinasi bersama pelatih ekstrakurikuler tentang kapan jadwal siswa melakukan pertandingan sehingga dapat dilakukan pengamatan awal,

Sehingga pada saat pertandingan persahabatan pada hari Minggu tanggal 04 Februari 2024, melawan tim lokal setempat penampilan siswa menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan babak pertama (20 menit awal), penampilan siswa bagus,

Pemain terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tapi memasuki 10 menit akhir babak kedua terlihat penampilan siswa dalam keadaan menurun, pemain kurang lincah dalam merebut bola dari kaki lawan,

pemain selalu tertinggal saat lawan melakukan penyerangan,

Bola sering sekali lepas dari kontrol kaki pemain, saat melakukan pengejaran bola, ketika lawan menyentuh tubuh dengan bodinya, pemain tidak mampu menahan hingga terjatuh,

Pemain sangat kelelahan di menit akhir permainan, yang membuat penguasaan bola menurun (konsentrasi menurun), keadaan tersebut dijelaskan oleh pelatih bahwa siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teluk Kuantan belum pernah di tes kondisi fisiknya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, menurut Yusuf (2005), bahwa penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail.

Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail.

Dalam penelitian ini akan diungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik peserta pengembangan diri cabang olahraga futsal SMAN 1 Teluk Kuantan.

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya" (Asnaldi, 2018).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh pemain

futsal SMAN 1 Teluk Kuantan yang berjumlah 20 orang.

Menurut Sugiyono (2016) berpendapat bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Cluster Random Sampling, dengan kriteria inklusi berdasarkan usia, tinggi badan, dan jenis kelamin, khususnya berfokus pada siswa laki-laki (Arsil, 2024).

Alasan mengambil total sampling karena jumlah yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya sampel yang di ambil dari penelitian adalah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk kebugaran jasmani yaitu:

Testee terlebih dahulu melakukan pemanasan. Berdiri diantara kedua patok, lalu mengikuti petunjuk dari *tape recorder*, setelah pada hitungan mundur selama 5 detik menjelang mulai *test*,

Berbunyi"tut-tut-tut" maka *teste* mulai berlari, selanjutnya setiap bunyi"tut" *teste* diharapkan sampai ke patok (ujung lintasan) setelah mencapai interval satu menit disebut level, yang terdiri dari 7 shuttle, kemudian interval satu menit akan berkurang, maka untuk level berikutnya harus lebih cepat.



Gambar 1. Tes Bleep Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Peserta berdiri dibelakang garis start pada lintasan masing-masing, Pada aba-aba"siap" mengambil sikap start berdiri, siap untuk

lari. Pada aba-aba "Ya" berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir, kecepatan dihitung dari saat aba-aba "ya".

Pencacatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari kecepatan lari yang terbaik yang dihitung. Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyebrangi lintasan lainnya.



Gambar 3. Tes Lari 30 Meter

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Start dilakukan dengan posisi tubuh berdiri. Testee berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba "Ya" diberikan, testee segera melakukan sprint ke cones B dan menyentuh cones B tersebut dengan tangan kanan.

Kemudian berbelok arah ke kiri dengan gerakan menyamping dan menyentuh cones C dengan tangan kiri. Kemudian segera bergerak menyamping ke arah cones D dan menyentuh cones D dengan tangan kanan.

Testee kemudian melakukan gerakan menyamping ke cones B dan menyentuh cones B dengan tangan kiri, terus berlari ke cones A. Pada saat aba-aba "ya" stopwatch dijalankan dan dihentikan setelah testee mencapai garis finish



Gambar 3. Tes T Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Testee berdiri atas *back and leg dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45°. Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi. Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.



Gambar 4. Tes *back and leg dynamometer*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

HASIL

1. Daya Tahan

Pada penelitian ini menggunakan *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan, berdasarkan tes yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Daya tahan Aerobik

Interval	Frekuensi	Persentase (%)
25.7 - 30.7	8	40
30.8 - 35,8	4	20
35.9 - 40.9	2	10
41.0 - 46.0	2	10
46.1 - 51.1	4	20
Jumlah	20	100

Sumber: Hasil Penelitian

Dari tabel di atas, 20 orang sampel, dengan 8 orang (40%) siswa memiliki daya tahan aerobik dengan kategori kurang sekali, memiliki daya tahan aerobik dengan kategori kurang 4 orang (20%), memiliki daya tahan

aerobik dengan kategori sedang 2 orang (10%), memiliki daya tahan aerobik Baik 2 orang (10%), dan yang memiliki daya tahan katagori baik sekali 4 (20%).

2. Kecepatan

Pada penelitian ini untuk mengukur tes kecepatan menggunakan tes lari 30 meter (30 metre acceleration test), berdasarkan tes yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Kecepatan

Interval	Frekuensi	Persentase (%)
4.45-4.46	12	60
4.43-4.44	2	10
4.41-4.42	3	15
4.39-4.40	1	5
4.37-4.38	2	10
Jumlah	20	100

Sumber: Hasil Penelitian

Dari tabel di atas 20 orang sampel, ditemukan siswa memiliki kecepatan dengan kategori baik sekali 2 orang sebesar (10%) memiliki kecepatan dengan kategori baik, 1 orang (5%) memiliki kecepatan dengan kategori sedang 3 orang (15%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang,

2 orang (10%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang sekali, 12 orang (60%). Berdasarkan hasil data kecepatan dengan lari 30meter diperoleh skor minimum adalah 5,53 dan skor maksimum 4,37.

3. Kelincahan

Pada penelitian ini menggunakan *T-Test Agility* untuk mengukur kelincahan, berdasarkan tes yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Kelincahan

Interval	Frekuensi	Persentase (%)
10.07-10.08	3	15
10.09-10.10	1	5
10.11-10.12	4	20

10.13-10.14	2	10
10.15-10.16	10	50
Jumlah	20	100

Sumber: Hasil Penelitian

Dari tabel di atas 20 orang sampel, 10 orang (50%) memiliki kelincahan dengan kategori sangat kurang sekali, memiliki kelincahan dengan kategori kurang 2 orang sebesar (10%) dan 4 orang (20%) memiliki kelincahan dengan kategori sedang,

Siswa memiliki kelicahan kategori baik 1 orang sebesar (5%), dan tidak ditemukan kategori baik sekali siswa 3 orang sebesar (15%).

4. Kekuatan

Pada penelitian ini menggunakan tes *backhand leg dynamo meter* untuk mengukur kelincahan, berdasarkan tes yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Kekuatan

Interval	Frekuensi	Persentase (%)
109-120	4	20
121-132	3	15
133-144	6	30
145-156	2	10
157-168	5	25
Jumlah	20	100

Sumber : Hasil Penelitian

Dari tabel di atas 20 orang sampel, siswa yang memiliki kekuatan dengan kategori sangat kurang sekali sebanyak 4 orang sebesar (20%), memiliki kekuatan dengan kategori kurang 3 orang (15%),

dan 6 orang (30%) memiliki kekuatan dengan kategori sedang, sebanyak 2 orang (10%) yang memiliki kekuatan kategori baik, dan siswa yang memiliki kekuatan kategori baik sekali sebanyak 5 orang sebesar (25%).

PEMBAHASAN

1. Tingkat Daya Tahan Pemain Futsal SMAN 1 Teluk Kuantan

Daya tahan merupakan suatu kegiatan gerak badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistem sirkulasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot-otot yang sedang bekerja tanpa mengalami kelelahan, Nirwandi (2017).

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk mendapatkan oksigen yang dikirimkan ke otot-otot atau sel-sel sebagai bahan bakar pada waktu melakukan aktivitas serta dapat dikerjakan oleh sistem aerobik.

Kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dan bermain pada waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan atau permainan tersebut, dan semua hal tersebut sangatlah penting untuk diketahui oleh setiap pemain, Ridwan (2020).

Dari temuan penelitian daya tahan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Teluk Kuantan sebagian besar berada pada kategori kurang. Daya tahan yang rendah, tentunya akan mempengaruhi prestasi pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Teluk Kuantan,

Untuk itu, upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan adalah dalam bentuk latihan jogging dan latihan lompat tali, latihan seperti ini jika dikerjakan dalam waktu yang cukup lama akan mengembangkan kapasitas aerobik.

2. Tingkat Kelincahan Pemain Futsal SMAN 1 Teluk Kuantan

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa kelincahan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Teluk Kuantan sebagian besar berada pada kategori baik. Faktor-faktor yang dapat menentukan kelincahan adalah kecepatan reaksi dan

Kecepatan gerak tubuh, kemampuan untuk beradaptasi dan mengantisipasi, kemampuan mengatur keseimbangan saat bergerak, kelenturan persendian, kemampuan melakukan koordinasi, dan kemampuan mengatur gerakan, Nawasasi (2018).

Dari hasil tersebut jelas bahwa kelincahan pemain perlu melakukan latihan-latihan yang lebih baik lagi untuk meningkatkan kelincahan agar memiliki kelincahan yang baik, Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang (Yaslindo, 2018).

Pemain yang memiliki kelincahan pada kategori baik tersebut tentunya mereka terbiasa melakukan aktivitas fisik, serta mereka aktif melakukan kegiatan olahraga dan latihan meningkatkan kelincahan, seperti zig-zag run, shuttle run, dan agility t-test.

3. Tingkat Kecepatan Pemain Futsal SMAN 1 Teluk Kuantan

Pemain futsal yang baik harus memiliki kemampuan kecepatan yang baik juga. Hal ini bertujuan agar seseorang dapat bergerak atau berlari dengan cepat supaya mudah untuk melewati lawan. Adapun yang dimaksud dengan kecepatan adalah keterampilan untuk bergerak mengubah atau memindahkan arah posisi tubuh dengan cepat dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Secara umum kecepatan ditentukan oleh daya kerut otot. Artinya, semakin baik daya kerut otot, maka semakin baik juga kecepatan, Agus (2018).

Berdasarkan dari hasil analisis data diperoleh kecepatan pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang

pada kategori kurang. Dari hasil tersebut jelas bahwa, kecepatan pemain harus ditingkatkan karna kecepatan bagi seorang pemain futsal sangat dibutuhkan apapun posisi dari si pemain.

Kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Lawanis, 2019).

Pada permainan futsal pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu men-dribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat, Emral (2018).

4. Tingkat Kekuatan Pemain Futsal SMAN 1 Teluk Kuantan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kekuatan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Teluk Kuantan sebagian besar berada pada kategori sedang. Ini dikarenakan kurangnya frekuensi latihan dari pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Teluk Kuantan.

Jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan diantaranya latihan beban. Latihan beban adalah latihan yang dilakukan dengan menggunakan beban berupa alat maupun berat badan atlet, latihan melompat dapat meningkatkan kekuatan bagi atlet.

Metode latihan dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, power, serta elastisitas otot tungkai. Latihan beban harus dilaksanakan dengan benar, kecuali dapat mempertinggi kesehatan fisik secara keseluruhan, akan dapat mengembangkan kecepatan, daya ledak otot, kekuatan, dan kelentukan yang merupakan faktor-faktor penting bagi atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Teluk Kuantan yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat di ambil Kesimpulan.

Tentang kondisi fisik pemain yang berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Teluk Kuantan yang meliputi hasil tes kondisi fisik daya tahan berada dikategori kurang sekali dengan presentase 40%,

Tes kecepatan berada dikategori kurang dengan presentase 60%, tes kemampuan kelincahan berada dikategori kurang dengan presentase 50%, tes kemampuan kekuatan berada dikategori sedang dengan presentase 30%.

Dari beberapa hasil kondisi fisik futsal dapat dirangkum bahwa hasil tes kemampuan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Teluk Kuantan belum cukup bagus. Dengan begitu, pemain SMAN 1 Teluk Kuantan harus meningkatkan kemampuan kondisi fisik dalam bermain futsal.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti sarankan agar dapat mengatasi masalah yang ditemui dilapangan yang berkaitan dengan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Teluk Kuantan sebagai berikut

Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik pemain futsal seperti daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kekuatan, yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.

Karena 4 unsur kondisi fisik ini merupakan unsur kondisi fisik dominan yang harus dimiliki pemain futsal. Jadi ketiga unsur ini akan berpengaruh terhadap *skill* yang dimiliki pemain.

Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik

melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyoko, & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Arsil. 2024. Effectiveness of teaching methods and motor abilities: an experimental study on football passing ability Eficacia de los métodos de enseñanza y las capacidades motrices: un estudio experimental sobre la capacidad de pase en el fútbol. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)* ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi. 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", *Jm*, Vol. 3, No. 2, Pp. 16-27, Dec. 2018.
- 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. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A. (2018). *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing*. Sporta Saintika, 3(1), 432-441.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang*. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). *Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan*. *Jurnal performa olahraga*, 3(02),139.
- Lawanis, H. .-. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6–12.
- Nawasasi, K., Asim, A., & Sugiarto, T. (2018). Studi Komparatif Perkembangan Kelincahan Anak Usia 10 Tahun Berdasarkan Perbedaan Ketinggian Tempat Tinggal Di Wilayah Malang Raya. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 1–9.
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat VO2max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal PENJAKORA*, 4(2), 18- 27.

- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "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
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 92–100.
- Sasmitha, W. (2023). A Hubungan Kelentukan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. *Jurnal JPDO*, 6(11), 130-135
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 172-180.
- Yaslindo. Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 107-116, Jun. 2018.
- Yusuf, M. (2005). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan. Kencana.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP, "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.