

Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Tsanawiah Negeri 3 Pasaman Barat

Ikhsan Febrian Dinata¹, Rosmawati², Asep Sujana Wahyuri³, Mardepi Saputra⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: ifebriandinata@gmail.com, rosmawati@fik.unp.ac.id, asepsujanawahyuri@fik.unp.ac.id, mardepisaputra@unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.63>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Ektrakurikuler, Futsal

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini berawal dari menurunnya prestasi Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 di lapangan Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik sensus, semua populasi dijadikan sampel, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *bleep test*, 2) *sit and reach test*, 3) *sprint test 100 meter*, dan 4) *standing broad jump test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya tahan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori sedang. 2) Kelentukan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori sedang. 3) Kecepatan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori baik. 4) Daya ledak otot tungkai Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori baik.

Keywords : *Physical Condition, Extracurricular, Futsal*

Abstract : *The problem in this study began with the declining performance of the Male Futsal Team Players of Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat. The purpose of this study was to determine the physical condition of the Male Futsal Team Players of Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat. This type of research is descriptive research. This research was conducted in April 2025 at the Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat field. The population in this study were all Male Futsal Team players of Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat totaling 20 people. The sampling technique used the census technique, all populations were sampled, so the number of samples in this study was 20 players. The instruments used in this study were: 1) bleep test, 2) sit and reach test, 3) 100 meter sprint test, and 4) standing broad jump test. The data analysis technique used descriptive percentage analysis. The results of this study are: 1) The endurance of the futsal team players of Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat is classified as moderate. 2) The flexibility of the futsal team players of Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat is classified as moderate. 3) The speed of the futsal team players of Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat is classified as good. 4) The explosive power of the leg muscles of the futsal team players of Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat is classified as good*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

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 suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani and E. Eldawaty (2018) masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang. Tujuan utama melakukan aktivitas gerak berupa olahraga adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu (Jonni, 2018).

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018).

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahragamerupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, A.,& Lawanis, H, 2023).

Olahraga adalah suatu bentuk upaya dalam peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas pada peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasional (Madri and Zalfendi Fik UNP, 2018).

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda. Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga professional (Astuti, 2017).

Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima pemain dengan salah satunya menjadi penjaga gawang, bermain di lapangan berukuran 25-42 meter x 15-25 meter selama 2x20 menit (Lhaksana, Justinus 2011).

Menurut Mulyono (2017) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis.

Sedangkan menurut Naser, N., & Ali, A (2016) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014).

Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran bola dan lapangannya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola.

Sedangkan peraturan futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi.

Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini berkembang sangat pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga.

Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain didalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat.

Menurut Mulyono, M. A (2014), setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim.

Di Pasaman Barat perkembangan olahraga futsal bisa dibilang baik dan mendapatkan perhatian dari masyarakat dan pemerintah terbukti dengan banyaknya *club* dan *event* futsal tournament di Pasman Barat ini salah satu *event* yg dilaksanakan adalah *tournament* futsal antar *club*, sekolah maupun umum, salah satu sekolah yg mengikuti *tournament* ini adalah Madrasah Tsanawiyah

negeri 3 Pasaman Barat.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di lapangan saat tim futsal putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat sering mengikuti turnamen futsal antar SLTP maupun turnamen umum di ruang lingkup Pasaman Barat.

Namun setahun belakangan ini Tim Futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat sudah jarang sekali merasakan gelar juara. Dari turnamen terakhir yang diikuti Tim Futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat hanya mampu lolos hingga enambelas besar dalam turnamen yang diikuti 32 Tim dengan sistem gugur.

Kondisi fisik yang prima sangat mempengaruhi baik buruknya permainan pemain di lapangan. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan individu yang sangat baik dan kemampuan strategi yang juga baik.

Melalui latihan fisik, kondisi fisik pemain yang kurang baik akan meningkat. Dengan melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan atlet, seperti daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) lebih besar, kecepatan semakin meningkat, kekuatan semakin besar.

Kondisi fisik futsal terdiri dari daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot tungkai, kecepatan, tanpa meninggalkan komponen 6 yang lain, sedangkan kemampuan teknik terdiri teknik tanpa bola yaitu lari, melompat, *tackling*, dan teknik dengan bola yaitu *kicking*, *controlling*, *passing*, *dribbling*, *heading*, *shooting*. Kemampuan teknik sangat dipengaruhi dan didasari kondisi fisik pemain, sehingga perlu untuk mengetahui kondisi fisik pemain.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi dapat ditarik kesimpulan bahwa penting

untuk mengetahui kondisi fisik seorang pemain futsal dengan 7 melakukan penelitian.

Melalui tes kondisi fisik diharapkan dapat mengetahui status daya tahan umum, kekuatan otot tungkai dan kecepatan pemain futsal putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat sehingga diharapkan agar pemain dapat meningkatkan kondisi fisik dalam bermain futsal karena dengan memiliki kondisi futsal yang lebih baik akan berdampak lebih baik pada penampilan tim sehingga dapat berprestasi terhadap olahraga yang diminatinya khususnya olahraga futsal.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deksriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan atau pernyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa adanya maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan secara umum.

Sebagaimana yang dikemukakan Sukardi (2010) bahwa “penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian”.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2014).

Populasi dalam penelitian yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat sebanyak 20 orang putra.

Menurut Ishak Aziz (2016), Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sample dilakukan secara sensus, semua anggota populasi dijadikan sampel sebanyak 20 orang.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat, sedangkan waktu penelitian ini

dilaksanakan pada tanggal 30 April 2025.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat adalah menggunakan beberapa tes, yaitu :

Daya Tahan (*Bleep Test*)



Gambar 1. Pelaksanaan bleep test
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Sampel mengikuti bunyi tape recorder, jarak antara dua sinyal “TUT” menandai satu interval. Peserta berusaha sampai keujung yang berlawanan bersama dengan sinyal “TUT” pertama bunyi, kemudian meneruskan berlari dengan kecepatan sama agar sampai ke ujung sebelum sinyal berikutnya

Interval waktu akan terus berkurang sehingga kecepatan lari harus ditingkatkan. Kecepatan lari pada menit pertama disebut tahap pertama begitu seterusnya sampai pada tahap 21.

Kelentukan (*sit and reach*)



Gambar 2. Pelaksanaan tes kelenturan
Sumber: dokumentasi penelitian

Pantat, punggung, dan kepala merapat

ketembok. Panjang kaki dicatat sampai cm penuh 66 Testi melakukan taihan kedepan penuh. Lakukan minimal 3 detik (lakukan 2 kali berurutan) Kelentukan tubuh diukur dengan selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam centimeter

Kecepatan (Lari 100 Meter)



Gambar 3. pelaksanaan tes kecepatan

Sumber: dokumentasi penelitian

Dengan aba-aba "bersedia" testi siap berdiri di belakang garis start. Dengan aba-aba "siap" testi dengan start berdiri siap lari. Dengan aba-aba "yak" bersamaan dengan bendera start terangkat testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 100 meter.

Daya Ledak (Standing Board Jump)



Gambar 4 pelaksanaan tes daya ledak

Sumber: dokumentasi penelitian

Teste melakukan sikap berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut kurang lebih 45 derajat, kedua lengan lurus kebelakang.

Kemudian teste melakukan menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki, teste melakukan lompatan sebanyak tiga kali dan diambil yang terbaik

HASIL

1. Daya tahan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Pemain

Kelas interval (ml/kg/menit)	Fa	Fr	Kategori
38,32 - 42,14	3	15	Baik sekali
34,49 - 38,31	3	15	baik
30,66 - 34,48	5	25	sedang
26,83 - 30,65	3	15	kurang
23,0 - 26,82	6	30	Kurang sekali
	20	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata sebesar 31,5 ml/kg/menit, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat berada pada kategori sedang.

2. Kelentukan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pemain

Kelas interval (centimeter)	Fa	Fr	Kategori
32 - 37	4	20	Baik sekali
26 - 31	3	15	baik
20 - 25	9	45	sedang
14 - 19	1	5	kurang
8 - 13	3	15	Kurang sekali
	20	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelentukan pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata sebesar 23,65 centimeter, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan

pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat berada pada kategori sedang.

3. Kecepatan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain

Kelas interval (detik)	Fa	Fr	Kategori
11,52 - 15,24	2	10	Baik sekali
15,25 - 18,97	8	40	baik
18,98 - 22,70	9	45	sedang
22,71 - 26,43	0	0	kurang
26,44 - 30,16	1	5	Kurang sekali
	20	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata sebesar 18,66 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat berada pada kategori baik.

4. Daya ledak otot tungkai Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Pemain

Kelas interval (centimeter)	Fa	Fr	Kategori
197 - 212	4	20	Baik sekali
181 - 196	8	40	baik
167 - 180	3	15	sedang
152 - 166	3	15	kurang
137 - 151	2	10	Kurang sekali
	20	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3

Pasaman Barat memiliki rata-rata sebesar 181,45 centimeter, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat berada pada kategori baik.

5. Kondisi fisik Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kondisi fisik Pemain

Kelas interval	Fa	Fr	Kategori
220,6 - 242,4	5	25	Baik sekali
198,5 - 220,5	6	30	baik
176,4 - 198,4	5	25	sedang
154,3 - 176,3	3	15	kurang
132,2 - 154,2	1	5	Kurang sekali
	20	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata sebesar 200 centimeter, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat berada pada kategori baik.

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Aerobik Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat

“Dayatahan aerobik merupakan dasar dari komponen kondisi fisik lainnya, tanpa adanya dayatahan tubuh maka mustahil seseorang dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama”. (Herdadi, 2018)

Cania, A. A., & Alnedral, A (2019) “Dayatahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga”.

Selanjutnya menurut Spautra, D. R., & Yenes, R (2019) “Daya tahan merupakan salah

satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani”.

Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dayatahan adalah komponen kondisi fisik dan juga biomotorik sehingga tubuh bisa melakukan aktivitas yang relative lama tanpa mengalami kelelahan.

Pada dasarnya futsal dimainkan dalam lapangan yang relatif kecil, dalam waktu 2 x 20 menit waktu bersih dengan permainan yang cepat dan dinamis.

Kondisi demikian menyebabkan pemain futsal dituntut memiliki daya tahan yang baik dan *recovery* yang cepat dikarenakan pergantian pemain dalam futsal tidak dibatasi waktu dan jumlah maka pemain harus dengan cepat pulih dari keadaan lelah dan mampu bergerak dengan cepat dan berulang-ulang saat bermain.

Dengan karakteristik futsal yang menuntut pemainnya bergerak melakukan pergerakan yang cepat dan berulang-ulang, tentunya pemain futsal dituntut memiliki daya tahan kecepatan yang baik untuk mempertahankan kecepatannya dalam suatu permainan atau pertandingan.

Untuk dapat melakukan kecepatan yang berulang-ulang dibutuhkan kemampuan *recovery* secara cepat baik di dalam lapang maupun di luar lapang, *recovery* yang baik hanya akan didapat jika pemain memiliki daya tahan aerobik yang baik.

2. Kelentukan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat

Kelentukan, atau fleksibilitas, dalam bermain futsal sangat penting karena memungkinkan pemain untuk bergerak dengan lebih bebas dan efisien, serta menghindari cedera. Pemain yang memiliki kelentukan yang baik akan mampu

melakukan gerakan yang sulit dan jangkauan yang luas saat menggiring bola dan melakukan tendangan

Kelentukan membantu pemain untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit dan kompleks dalam permainan, seperti menghindari lawan, melakukan gerakan-gerakan cepat, dan melakukan tendangan yang kuat.

Pemain futsal yang memiliki kelentukan yang baik akan lebih mampu melakukan gerakan-gerakan yang sulit dan efektif dalam permainan, sehingga mereka akan memiliki keuntungan yang signifikan dibandingkan dengan pemain yang tidak memiliki kelentukan yang baik.

3. Kecepatan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat

Pada cabang olahraga futsal kecepatan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Kecepatan dalam berlari memainkan bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh pemain lawan.

Pemain yang memiliki kecepatan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan serangan ke daerah lawan dengan gerakan cepat sehingga lawan sulit mengatasi serangan yang dilakukan.

Peningkatan dan pembentukan kecepatan ditekankan pada anggota tubuh yang diinginkan untuk cepat. Sehingga dapat memberikan sumbangsi yang besar dalam tubuh objek atau pemain untuk membawa tersebut pada titik yang diinginkan.

Kecepatan merupakan keahlian yang sering dianggap sangat berharga dalam cabang olahraga khususnya cabang olahraga futsal. Pemain futsal yang baik harus memiliki

kemampuan kecepatan yang baik pula. Hal ini bertujuan agar seseorang dapat bergerak atau berlari dengan cepat supaya mudah untuk melewati lawan.

Adapun yang di maksud 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 akan semakin baik pulalah kecepatan (Agus. 2018) Pada permainan futsal pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu *mendribble* bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat (Lawanis. 2019)

4. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat

Pada cabang olahraga futsal Seorang pemain futsal harus memiliki daya ledak otot tungkai yang besar agar dapat menghasilkan tenaga pendorong yang kuat dan kencang, contohnya pada saat melakukan tendangan (*shooting*). Kencangnya tendangan yang dilakukan akan sangat menyulitkan penjaga gawang (*goal keeper*) untuk menepis atau menangkap bola sehingga berpeluang terciptanya gol yang sangat dibutuhkan dalam kemenangan dalam pertandingan.

Apabila seorang pemain futsal memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, maka dapat membantu meningkatkan permainan dari pemain tersebut. Lhaksana, Justinus (2012) mengemukakan bahwa "Daya ledakotot tungkai yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal".

Latihan daya ledak otot tungkaidimaksudkan untuk mendorong para pemain untuk melakukan apapun dengan kaki, seperti; dibutuhkan untuk menuntut ledakan (*explosive*) tubuh, kemampuan *shooting, free kick, corner kick, penalty kick*, kemampuan melompat di udara (*heading*) dan *jump* daya ledak bagi penjaga gawang.

Karena daya ledak otot tungkai akan menentukan seberapa tinggi seseorang dapat untuk melakukan lompatan, seberapa jauh seseorang untuk dapat menendang, dan untuk awalan saat berlari.

Di lain hal menurut Justinus Lhaksana (2012) "Karakteristik olahraga futsal adalah olahraga yang membutuhkan daya ledak, daya tahan kekuatan, daya tahan aerobik dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama".

Hal ini dikarenakan dalam olahraga futsal dituntut suatu keterampilan gerak yang tidak saja sempurna secara teknik, melainkan dilakukan melalui gerakan-gerakan yang eksplosif dan dinamis.

Oleh karena itu hampir semua pola gerak dominan dalam permainan futsal membutuhkan dukungan *power* yang relatif besar.

Dengan begitu jika seorang pemain ingin memiliki *shooting* yang keras dan terarah, serta *heading* yang bagus pemain tersebut haruslah terlebih dahulu memiliki komponen kondisi fisik berupa daya ledak otot tungkai yang bagus pula.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

Kemampuan daya tahan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata 31,15 ml/kg/menit, artinya daya tahan Pemain Tim

futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori sedang.

Kemampuan kelentukan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata 23,65 centimeter, artinya kelentukan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori sedang.

Kemampuan kecepatan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata 18,66 detik, artinya kecepatan Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori baik.

Didapatkan kemampuan daya ledak otot tungkai Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata 181,45 centimeter, artinya daya ledak otot tungkai Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori baik.

Kondisi fisik Pemain Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat memiliki rata-rata 200, artinya kondisi fisik Tim futsal Putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pasaman Barat tergolong kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2018. Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: sukabina press
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 11-8
- 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, 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>

Astuti. 2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *JURNAL PENDIDIKAN GURU MI* (2017) Vol 4 (1): 01-16

Atradin, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.

Aziz, Ishak. 2016. Dasar-Dasar Penelitian Olahraga: Edisi 1. Jakarta: Kencana.

Cania, A. A., & Alnedral, A. (2019). Tinjauan kondisi fisik atlet atletik jarak menengah unit kegiatan universitas negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 192-197.

Herdadi, D. H. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144.

Jonni. 2018. Perbedaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic Dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh (Studi Eksperimen Pada Anggota Studio Senam Haryati Kota Padang). *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 2, 37-46.

Lawanis, H. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6-12.

-
- Lhaksana, Justinus. 2012. Teknik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion
- Lhaksana, J., & Pardosi, I. H. (2008). Inspirasi dan spirit futsal. Raih Asa Sukses.
- Madri and Zalfendi Fik UNP (2018). Tinjauan Tingkat Keseharab jasmani Pada siswa Putera Ekstrakurikuler Gulat di SMP N 30 Padang. *Jm*, vol.3, no.1, pp.67-76
- Mulyono, M. A. (2014). Buku pintar panduan futsal. *Jakarta: Laskar Aksara*.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Naser, N., & Ali, A. (2016). A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players of different levels. *Journal of sports sciences*, 34(18), 1707-1715.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Spautra, D. R., & Yenes, R. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Jurnal Patriot*, 1(2), 482-492.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukardi. 2010. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 2018. "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