

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA ADABIAH KOTA PADANG

Muhammad Abdi Farhan¹, Arsil², Haripah Lawanis³ dan Indri Wulandari⁴

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

abdifarhan2002@gmail.com¹, arsil@fik.unp.ac.id², haripahlawanis@fik.unp.ac.id³,

Indriwulandari@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.77>

Kata Kunci : Kondisi fisik , Futsal

Abstrak : Masalah Penelitian ini adalah belum diketahui kondisi fisik pemain futsal siswa ADABIAH. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki pemain berkaitan dengan, kekuatan otot perut, Daya Ledak otot tungkai, Kelincahan, kecepatan dan Daya Tahan pemain futsal putri SMA ADABIAH Kota Padang. Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain futsal putri SMA ADABIAH Kota Padang yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang pemain. Teknik pengumpulan data penelitian untuk kecepatan menggunakan instrumen lari 20 meter, kelincahan menggunakan instrumen T test agility, daya ledak otot tungkai menggunakan instrumen vertical jump test, dan daya tahan menggunakan instrumen multistage fitness test atau bleep test. Hasil analisis data dalam penelitian ini adalah : (1) Daya Ledak Otot tungkai yang dominan dimiliki pemain SMA ADABIAH Kota Padang adalah 6 orang (60,3%) termasuk dalam kategori sedang. (2) kecepatan yang dominan dimiliki pemain SMA ADABIAH Kota Padang adalah 4 orang (40%) termasuk kategori kurang. (3) kelincahan yang dominan dimiliki pemain SMA ADABIAH Kota Padang adalah 4 orang (40%) termasuk kategori kurang. (4) Daya Tahan yang dominan dimiliki pemain SMA ADABIAH Kota Padang adalah 7 orang (70%) termasuk kategori Cukup Baik.

Keywords : *Physical condition, Futsal*

Abstract : *The problem of this research is that the physical condition of ADABIAH student futsal players is unknown. This study aims to determine the physical condition of the players related to abdominal muscle strength, leg muscle explosive power, agility, speed, and endurance of female futsal players at ADABIAH High School, Padang City. This type of research is descriptive research. The population of this study was all 16 female futsal players at ADABIAH High School, Padang City. The sampling technique used total sampling technique, so the number of samples in this study was 16 players. The research data collection technique for speed used a 20-meter run instrument, agility used a T-test agility instrument, leg muscle explosive power used a vertical jump test instrument, and endurance used a multistage fitness test or bleep test instrument. The results of the data analysis in this study are: (1) The dominant leg muscle explosive power possessed by ADABIAH High School players at Padang City is 6 people (60.3%) included in the moderate category. (2) The dominant speed possessed by 4 players at ADABIAH High School, Padang City, is in the less category. (3) The dominant agility possessed by 4 players at ADABIAH High School, Padang City, is in the less category. (4) The dominant endurance possessed by 7 players at ADABIAH High School, Padang City, is in the quite good category.*

PENDAHULUAN

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)

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 juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, S, 2019).

Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelarnya pertandingan futsal di Bagaimana kondisi fisik kabupaten, provinsi maupun nasional maka hampir semua disekolah baik di Bagaimana kondisi fisik SMP maupun SMA sederajat membuka ekstra kurikuler futsal.

Dalam Asnaldi, A. (2019) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat,

kemampuan kondisi fisik, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat.

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang permainannya 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.

Dengan adanya permainan futsal, diharapkan para pemain dapat mengasah kemampuan kondisi fisik bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan, nyaris tanpa henti.

Menurut Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017) teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola)

Arfan, F., Jonni, Atradinal, & Putra, A. N (2023) Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-

olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan, nyaris tanpa berhenti. 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.

Arnando, dkk (2023) Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan kondisi fisik strategi bermain yang juga harus baik.

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

Menurut Aziz, Muhammad Thariq. (2013), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan kondisi fisik teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang baik.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Erianti, Astuti, Y., Zulbahri, Damrah, & Kibadra (2020) Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain didalam lapangan.

Arnando, M., Syafruddin, Ihsan, N., & Sari, D. N. (2022). Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Mulyono (2014: 48), 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.

Fadhillah, A., Damrah, D., Emral, E., & Arnando, M. (2023) Dalam kondisi fisik ada komponen yang menjadi pelengkap. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 12), melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (endurance), kekuatan (strength), kecepatan (speed).

Di Kota Padang pun terdapat berbagai kompetisi tingkat SMA sederajat seperti Medro Cup, JHS dan FPN. Sedangkan untuk Bagaimana kondisi fisik SMA sederajat ada berbagai kompetisi futsal yang diadakan seperti Hydrococo, Pocari, PAF, Female Cup, Axiz cup dan kompetisi yang lainnya.

Salah satu tim futsal yang sering mengikuti kompetisi di kota Padang adalah SMA ADABIAH Padang. Pada saat melakukan observasi, sarana dan prasarana sangat mendukung untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Namun kondisi fisik yang dimiliki siswa tidak terlalu bagus, terbukti saat beberapa kali melakukan *drill* latihan ada beberapa siswa yang merasakan kecapekan.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih, bahwa pada saat sekarang masih banyak ditemukan permasalahan, khususnya dengan kondisi fisik pemain seperti daya tahan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan.

Setelah melakukan ujicoba dan mengikuti turnamen piala PGRI pada tanggal

10 Februari 2024 kemaren dilihat dari data yang ada dari semua pertandingan yang dijalani,

SMA ADABIAH Padang tidak bisa terlalu berbicara banyak karena setiap pertandingan terlihat dari daya tahan pemain yang mudah merasakan kelelahan yang akibatnya sebahagian besar pemain tidak bisa mengontrol permainan pada menit-menit akhir pertandingan sehingga bola mudah hilang,

hal ini terlihat sekali waktu berhadapan dengan SMA 12 Padang, SMA ADABIAH Padang gagal lolos pada babak 8 besar karena pemain mengalami penurunan Dayatahan pemain sehingga kemenangan 1-0 berubah menjadi 1-1 padahal SMA ADABIAH Padang Butuh kemenangan untuk lolos.

Dari segi kelincahan pemain futsal SMA ADABIAH Padang masih lambat yang terlihat dari pada saat mereka menggiring bola dan saat melewati lawan yang sehingga mudah diantisipasi lawan.

Wahidi, R., Firmana, I., Hadiana, O., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., Mulyana, B., & Syamsudar, B. (2021) Dari segi daya ledak otot tungkai *shooting ball* yang dilakukan pemain masi dengan mudah diantisipasi oleh penjaga gawang,

Kemudian dari bola yang di passing beberapa bisa dengan mudah di *intercep* lawan, hal ini diduga kecepatan bola yang di passing masi kurang. Jadi dari setiap pertandingan yang diikuti SMA ADABIAH Padang prestasinya, belum mengalami perkembangan yang berarti.

Kondisi fisik yang kurang bagus membuat prestasi dari sekolah tersebut mengalami pasang surut. Kondisi fisik siswa juga sempat dikeluhkan oleh kedua pelatih yang menyebabkan tidak stabilnya performa siswa saat bertanding, kondisi fisik yang prima sangat diperlukan siswa saat

bertanding untuk melaksanakan taktik dan strategi dari pelatih.

Dengan adanya sarana dan prasarana yang lengkap, membuat siswa lebih bersemangat untuk berlatih. Kedua pelatih sekolah tersebut juga selalu memberi motivasi agar selalu bersemangat dalam latihan.

Berkaitan dengan penjelasan di atas bahwa kondisi fisik merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal, serta kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler.

Oleh karena itu, diadakan penelitian di SMA tersebut. Permasalahan-permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra.

Atas dasar permasalahan-permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul "Bagaimana kondisi fisik Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA ADABIAH Kota Padang".

METODE

Penelitian Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya,

seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2010) "penelitian deskriptif ini tidak bermaksud untuk menguji hipotesis, tetapi penelitian ini dilakukan dengan menggambarkan variabel masa lalu dan sekarang (sedang terjadi)".

Dengan demikian penelitian ini akan mengungkapkan tentang kondisi fisik pemain yaitu tentang Daya Ledak otot tungkai, Daya Tahan aerobik (*VO2Max*), kecepatan, kelincahan, yang dimiliki pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang

Penelitian ini dilaksanakan pada lapangan futsal SMA ADABIAH kota Padang waktu penelitian bulan juli 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, Jadi seluruh populasi sebanyak 16orang menjadi sampel penelitian ini Penelitian ini menggunakan jenis data primer dan sekunder.

Data primer merupakan data yang diperoleh atau diambil secara langsung oleh penulis melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian yaitu: daya ledak otot tungkai, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan aerobic (VO_2Max).

Sedangkan data sekunder merupakan data yang berupa nama-nama pemain dan identitas lain yang berasal dan pelatih.

HASIL

1. Kecepatan

Hasil data Kecepatan dengan menggunakan tes *sprint 20 meter*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Fa	Fr
1	< 2.71	Baik sekali	2	17
2	3.43 - 2.72	Baik	9	75
3	>3.44	Sedang	1	8
Jumlah			12	100

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel, maka kemampuan kondisi fisik kondisi fisik dari 16 orang Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, pemain yang memiliki Kecepatan pada kategori baik sekali 2 (13%), kategori baik 11 (69%) dan pada kategori sedang 3 (19%).



Gambar 1. Pelaksanaan tes kecepatan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Teste memulai tes dengan berdiri dibelakang garis start yang selanjutnya melakukan star berdiri. Test berlari setelah Diberikan aba-aba “ siap,,,ya” selanjutnya *teste* berlari secepat-cepatnya sampai jarak 20 meter, *Teste* diberi 2 kali kesempatan melakukan tes, Waktu diambil yang terbaik dari 2 kali tes.

2. Kelincahan

Hasil data kelincahan dengan menggunakan *t-test*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi kelincahan

No	Kelas Interval	Klasifikasi	fa	fr
1	<9,5	excellent	0	0.00
2	9,5 to 10,5	Good	5	41.67
3	10,5 to 11,5	average	4	33.33
4	>11,5	Poor	3	25.00
Jumlah			12	100.00

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel, maka kemampuan kondisi fisik kondisi fisik dari 16 orang Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, pemain yang memiliki kelincahan pada kategori bagus adalah 8 orang (50%), dan dalam kategori sedang

adalah 5 orang (31,25%), kemampuan kondisi fisik Kurang 3 Orang (18,75%).



Gambar 2. Pelaksanaan tes kelincahan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Teste dari cone A berlari menuju cone B dan memegang dasar cone dengan tangan kanan, kemudian teste berlari menyamping ke arah kiri menuju cone C dan menyentuh dasarnya,

Lalu teste berlari menyamping kanan memegang cone D kemudian teste kembali lagi menyentuh cone B dan berlari ke belakang untuk kembali keposisi awal. Waktu dihitung dalam satuan detik.

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan vertical jump.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi daya ledak otot tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	fa	fr
1	>70	Excellent	0	0.00
2	61-70	sangat baik	0	0.00
3	51-60	baik	0	0.00
4	41-50	cukup	2	16.67
5	31-40	sedang	7	58.33
6	21-30	kurang	3	25.00
7	<21	buruk	0	0.00
Jumlah			12	100

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel, maka kemampuan kondisi fisik kondisi fisik dari

16 orang Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori cukup adalah 3 orang (18,75%), dan kategori Sedang adalah sebanyak 10 orang (62,50%) dan kategori kurang 3 orang.



Gambar 3. Pelaksanaan tes daya ledak
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Teste meloncat setinggi mungkin dengan posisi awal 1 tangan (yang dekat dinding) lurus keatas, tangan yang lain ditekuk ke belakang badan, lutut ditekuk kaki dijinjit catat hasil loncatanya pada bekas perkenaan pada ujung jari tengah .lakukan tiga kali pengulangan

4. Variabel daya tahan

Hasil data daya tahan dengan menggunakan bleep test

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya tahan

No	Kelas Interval	Klasifikasi	fa	fr
1	> 51,5	Very well	0	0
2	42,6 – 51,5	Baik sekali	2	17
3	33,8 – 42,5	Baik	6	50
4	25,0 – 33,7	Cukup Baik	4	33
5	< 25,0	Sangat kurang	0	0
Jumlah			12	100

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel, maka kemampuan kondisi fisik kondisi fisik dari 16 orang Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, pemain yang memiliki daya tahan pada kategori baik sekali 2 orang ,kategori baik adalah 9 orang (56%), dan kategori kurang adalah cukup baik 5 orang(31%)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data pengukuran, maka kemampuan kondisi fisik kondisi fisik dari 16 orang Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, pemain yang memiliki daya tahan pada kategori kurang adalah 6 orang (33,33%), Dan dalam kategori kurang sekali adalah 12 orang (66,67%). Dapat disimpulkan bahwa daya tahan Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang termasuk kategori kurang sekali.

Aditya, Yunitaninggrum, & Yanti. (2023) Kondisi seperti itu tentunya pemain belum memiliki kemampuan kondisi fisik dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan kerja fisik dalam waktu relatif lama.

Alhadi, M. H., Atradinal, Sari, D. N., & Arnando, M. (2025) Pemain yang rendah kemampuan kondisi fisik daya tahannya tentu mempengaruhi kerja sirkulasi jantung, paru dan peredaran darah ke seluruh tubuh menjadi terganggu.

Fadilla, M., Firdaus, K., Syamsuar, S., & Arnando, M. (2024) pemain berlatih lebih giat lagi agar kemampuan kondisi fisik daya tahan ini meningkat. Ginting, S. S., Syafrial, & Defliyanto. (2019) Pemain dapat melakukan latihan-latihan seperti lari jarak jauh (marathon), berenang dan bersepeda jarak jauh, serta jogging dengan waktu lebih lama.

Raihan, B. S., Atradinal, Syamsuar, & Arnando, M. (2024) Peningkatan aktivitas fisik dalam berlatih seperti yang telah

dikemukakan di atas, semakin banyak pula oksigen yang dialirkan ke otot yang aktif. Saputra, M., & Okilanda, A. (2022)

Oleh sebab itu faktor utama yang membatasi sebagian besar bentuk latihan yang bersifat aerobik adalah kapasitas jantung, paru dan sirkulasi untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja (aktif).

Tancha, A. S., Arnando, M., Rasyid, W., & Faisal, H. (2025) Karena faktor yang menentukan daya tahan waktu adalah kapasitas aerobik seseorang, yaitu besarnya penerimaan oksigen (O₂) dalam satuan waktu.

Kemampuan kondisi fisik penerimaan oksigen maksimal (konsumsi oksigen maksimal) tergantung dari besarnya volume jantung permenit yang ditentukan oleh frekuensi dan volume denyut jantung.

Sehingga kemampuan kondisi fisik tubuh dalam mengatasi kelelahan akibat pembebanan relative lama membuat daya tahan pemain menjadi meningkat.

Dalam olahraga futsal, kecepatan memiliki peran yang sangat penting karena permainan ini berlangsung di lapangan yang relatif kecil dengan tempo yang cepat. Kecepatan memungkinkan pemain bergerak secara efektif baik dalam menyerang maupun bertahan, sehingga mampu menguasai bola lebih dulu dibandingkan lawan.

Pemain yang memiliki kecepatan tinggi dapat melakukan sprint pendek untuk merebut bola, mengejar umpan, maupun menciptakan ruang kosong agar tim lebih mudah membangun serangan.

Hudayana, W., Ratna Ningrum, T. S., & Riyanto, A. (2020), kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di area tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh

Dalam futsal, kelincahan memegang peranan yang sangat penting karena permainan ini berlangsung di lapangan yang sempit dengan tempo cepat serta intensitas perubahan arah gerakan yang tinggi. Kelincahan memungkinkan pemain untuk bergerak luwes, melakukan perubahan arah secara tiba-tiba, dan menyesuaikan posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan.

Hal ini sangat dibutuhkan ketika pemain harus menggiring bola melewati lawan, mengejar bola yang lepas, atau menutup pergerakan lawan dalam situasi bertahan.

Berbagai jenis latihan seperti circuit training, zig-zag running, maupun shuttle run efektif meningkatkan kelincahan pemain, yang nantinya meningkatkan efektivitas teknik dan respons di lapangan (Rahul, P., Izzuddin, D. A., & Aulia, D., 2020)

Dalam futsal, daya ledak otot (muscular power) memiliki peran yang sangat penting karena permainan ini menuntut gerakan cepat, kuat, dan mendadak dalam ruang yang terbatas.

Daya ledak memungkinkan pemain melakukan sprint pendek dengan kecepatan maksimal untuk merebut bola, bergerak mengejar umpan, maupun melakukan penetrasi melewati lawan.

Dengan daya ledak yang baik, pemain dapat menghasilkan kecepatan gerak tinggi dalam waktu singkat, sehingga lebih unggul dalam situasi duel satu lawan satu maupun saat melakukan transisi dari bertahan ke menyerang

Dalam futsal, daya tahan (endurance) memiliki peran yang sangat krusial karena permainan ini berlangsung dengan tempo cepat, intensitas tinggi, dan durasi yang relatif lama meskipun lapangan berukuran kecil.

Dalam konteks futsal, Hartanto, S., & Hariyoko, H (2022) menguatkan definisi ini dengan menekankan peran sistem kardiovaskular yang mampu memenuhi kebutuhan fisik selama aktivitas berlangsung dalam periode yang lama

Daya tahan memungkinkan pemain untuk tetap mampu bergerak aktif, melakukan sprint berulang kali, serta menjaga konsistensi performa sepanjang pertandingan tanpa mengalami penurunan signifikan pada fisik maupun konsentrasi.

Daya tahan juga membantu pemain dalam menjalankan peran taktis, terutama pada fase transisi. Dalam futsal, transisi dari bertahan ke menyerang atau sebaliknya berlangsung sangat cepat, sehingga membutuhkan energi berulang kali.

Pemain dengan daya tahan yang baik mampu terus berlari menutup ruang, memberi tekanan kepada lawan, sekaligus segera membantu membangun serangan ketika tim merebut bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik terhadap 16 orang Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Kemampuan kondisi fisik kondisi fisik kecepatan dari 16 orang Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, pemain yang memiliki Kecepatan pada kategori baik sekali 10 (52,63%), kategori baik 7 (36,84%) dan pada kategori kurang 2 (10,53).

Kemampuan kondisi fisik kondisi fisik kelincahan dari 16 orang Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, pemain yang memiliki kelincahan pada kategori sangat bagus adalah 2 orang (10,53%),

Dalam kategori bagus adalah 9 orang (47,37), kemampuan kondisi fisik sedang 8 Orang (42,11) Dapat disimpulkan bahwa daya

tahan Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang termasuk kategori baik

kemampuan kondisi fisik kondisi fisik daya ledak otot tungkai dari 16 orang Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali 3 orang (15,79%),

Kategori baik sebanyak 12 orang (63,3%), dan kategori sedang sebanyak 2 orang (10,53%) . Dan dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang termasuk kategori baik

Kemampuan kondisi fisik daya tahan dari 16 orang Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, pemain yang memiliki daya tahan pada kategori baik 2 orang (11%),

Kategori sedang adalah sebanyak 14 orang (74%) dan kategori kurang 3 (14%). Dan dapat disimpulkan bahwa daya tahan Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang termasuk kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- 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.
- Aditya, Yunitaningrum, W., & Yanti, N. (2023). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Passing Futsal. *Journal Performa Olahraga*, 8(1), 8-16.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Alhadi, M. H., Atradinal, Sari, D. N., & Arnando, M. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(1), 147-157.
- Arfan, F., Jonni, Atradinal, & Putra, A. N. (2023). Study Keterampilan Teknik Dasar Futsal Club Futsal Adrenaline Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(3), 77-82
- Arnando, M., Syafruddin, Ihsan, N., & Sari, D. N. (2022). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mens Sana : Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 7(1), 99-107.
- Aziz, Muhammad Thariq. 2013. "Survei Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakulikuler Futsal Di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunung Kidul". *Skripsi diterbitkan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Erianti, Astuti, Y., Zulbahri, Damrah, & Kibadra. (2020). *Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Kota Padang*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(02), 92-100.
- Fadhillah, A., Damrah, D., Emral, E., & Arnando, M. (2023). Kemampuan

- Teknik Dasar Bermain Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau. *Jurnal JPDO*, 6(11), 1-9.
- Fadilla, M., Firdaus, K., Syamsuar, S., & Arnando, M. (2024). Pengaruh Latihan Kombinasi Ladder Drill Dan Shadow Terhadap Kemampuan Footwork Atlet PB. Telkom Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 273–280. <http://jpdo.pj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1617%0Ahttp://jpdo.pj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1617/837>
- Ginting, S. S., Syafrial, & Defliyanto. (2019a). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading Dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmanai*, 3(1), 118–124.
- Hasibuan, B. (2018). Hubungan koordinasi mata-kaki dan power tungkai terhadap kemampuan passing-control sepak bola pada SSB XYZ
- Hartanto, S., & Hariyoko, H. (2022). *Kajian Kebugaran Jasmani Aspek Daya Tahan Kardiovaskular Pada Ekstrakurikuler Futsal*, *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 77–89.
- Hudayana, W., Ratna Ningrum, T. S., & Riyanto, A. (2020). *Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal: Narrative review*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Rahul, P., Izzuddin, D. A., & Aulia, D. (2020) (Tahun tidak disebut). *Pengaruh circuit training terhadap kelincahan pada academy futsal Amigos U-17 Bekasi*. *Jurnal Pedagogik Olahraga*
- Raihan, B. S., Atradinal, Syamsuar, & Arnando, M. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Bola Pada Pemain Futsal Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(10), <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/IPDO.7.10.2024.101>
- Saputra, M., & Okilanda, A. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446-457.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Tancha, A. S., Arnando, M., Rasyid, W., & Faisal, H. (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Salingka. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(1), 158-168. <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.1.2025.17>
- Wahidi, R., Firmana, I., Hadiana, O., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., Mulyana, B., & Syamsudar, B. (2021). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Dribbling 55 Melalui Penggunaan Video Feedback (VFB) Dalam Pembelajaran Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani* <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.33692>