

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler Sma Pertiwi 1 Padang

Reza Mahendra¹, Arsil², Atradinal³, Mardepi Saputra⁴

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

mahendra.reza289@gmail.com¹, arsil@gmail.com², atradinal99@fik.unp.ac.id³, mardepi@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0024>

Kata Kunci : Kondisi fisik, Futsal.

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya prestasi pemain futsal ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain futsal ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di SMA Pertiwi 1 Padang. Populasi penelitian adalah seluruh pemain futsal ekstrakurikuler yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sensus sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian meliputi tes daya tahan menggunakan bleep test, tes kecepatan lari 30 meter, tes kelincahan menggunakan T-test, serta tes keseimbangan menggunakan Standing Stork Test. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan dan kecepatan pemain berada pada kategori kurang, kelincahan berada pada kategori kurang, sedangkan keseimbangan berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, kondisi fisik pemain futsal ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang berada pada kategori sedang, meskipun masih terdapat pemain yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terencana dan berkesinambungan guna mendukung peningkatan prestasi futsal.

Keywords : *Physical Condition, Futsal.*

Abstract : This study was motivated by the low performance of futsal players participating in the extracurricular program at SMA Pertiwi 1 Padang, which is assumed to be influenced by the players' physical condition. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the futsal players in the extracurricular program at SMA Pertiwi 1 Padang. This research employed a quantitative descriptive method and was conducted in July 2025 at SMA Pertiwi 1 Padang. The population of this study consisted of all 24 futsal extracurricular players. A census sampling technique was used, in which the entire population was taken as the research sample. The research instruments included an endurance test using the bleep test, a speed test using a 30-meter sprint, an agility test using the T-test, and a balance test using the Standing Stork Test. Data analysis was carried out using percentage analysis. The results of the study showed that the players' endurance and speed were generally in the poor category, agility was also in the poor category, while balance was in the moderate category. Overall, the physical condition of the futsal players at SMA Pertiwi 1 Padang was classified as moderate, although several players were still in the poor and very poor categories. Based on these findings, it can be concluded that the players' physical condition needs to be improved through well-planned and continuous training programs in order to enhance futsal performance.

PENDAHULUAN

Dalam olahraga terdapat hubungan yang erat antara fisik dan mental, di mana olahraga tidak hanya sekadar aktivitas jasmani, tetapi juga memberi makna dalam kehidupan serta meningkatkan kualitas hidup seseorang melalui pembelajaran nilai-nilai moral dan etika."

Mardepi Saputra (2019) menekankan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang menyeluruh dan memiliki nilai filosofis dalam kehidupan manusia. Menurut Mardepi Saputra (2019) Olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga memuat makna filosofis yang mendalam mengenai hubungan antara fisik dan mental dalam olahraga."

Menurut Arie Asnaldi (2016) menyimpulkan bahwa motivasi berolahraga dan kemampuan motorik siswa memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, yang menunjukkan bahwa aspek psikologis dan fisik berperan dalam prestasi pembelajaran olahraga.

Arie Asnaldi dalam beberapa karya ilmiahnya menekankan bahwa kemampuan motorik bukan sekadar keterampilan fisik, tetapi bagian penting dari kompetensi dalam pendidikan jasmani yang berkaitan dengan prestasi belajar dan performa dalam aktivitas olahraga yang terstruktur.

Futsal merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa.

Permainan futsal memerlukan komponen penting berupa teknik dasar dan kondisi

fisik. Kondisi fisik dan teknik dasar seorang pemain akan menunjang performa di lapangan dan untuk mencapai prestasi yang maksimal." Atradinal dalam Analisis Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Futsal MAN 1 Payakumbuh.

Daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi." definisi ini sering dikutip dari Arsil terkait komponen biomotorik penting dalam pembinaan fisik atlet.

Menurut Arsil, seorang atlet harus memiliki komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, dan koordinasi sebagai dasar kemampuan fisik dalam olahraga.

Syafruddin (dalam Pratama, 2020) mengemukakan Dalam perspektif olahraga prestasi atau olahraga kompetitif, ada minimal 4 (empat) komponen utama yang dibutuhkan oleh

Irawadi (dalam Wulandari dkk, 2023) mengemukakan keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Untuk meraih prestasi

Tercapainya prestasi tersebut. Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain).

Yang telah di setujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang bisa kita sebut *Federation Internationale de Football Association* (FIFA). Salah satu bentuk tujuan olahraga futsal adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari

perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 tahun 2022 tentang sistem Keolahragaan Nasional dikatakan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Selanjutnya tujuan beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina kesatuan dan persatuan bangsa."

Jadi jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya bagi setiap pemain ingin meraih prestasi yang tinggi.

Berdasarkan pengamatan yang terjadi di lapangan bahwa penulis menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal.

Oleh karena itu penulis tertarik melihat kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang. Untuk itu penulis tertarik meninjau kondisi fisik pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang. Melalui penelitian dengan judul Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Pertiwi 1 Padang.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fauzan Ramadan (2022) berjudul. Tinjauan Kondisi fisik U-17 Putri Club KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

2. Penelitian yang dilakukan oleh M. Iqbal Rosyidi (2018) yang berjudul Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra SMA Negeri 4 Bojonegoro.

METODE

Jenis Penelitian bersifat deskriptif, Penelitian deskriptif tidak bertujuan untuk menguji hipotesis atau membuat generalisasi, tetapi hanya untuk memberikan informasi tentang fenomena yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang yang berjumlah 24 orang. sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 24 orang.

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Kanda futsal SMA Pertiwi 1 Padang. Data penelitian ini diperoleh dari Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi arikunto (2018).

HASIL

Deskripsi data dan hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Daya Tahan Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1.

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	>60	0	0 %	Baik Sekali
2	55-59	0	0 %	Baik
3	50-54	4	17 %	Sedang
4	40-49	11	46 %	Kurang
5	30-39	9	38 %	Kurang Sekali
JUMLAH		24	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang memiliki daya tahan dengan kelas interval >

60 tidak ada, kelas interval 55-59 tidak ada, kelas interval 50-54 sejumlah 4 orang (17%) kategori sedang, kelas interval 40-49 sejumlah 11 orang (46%) kategori kurang serta kelas interval 30-39 sejumlah 9 orang (38%) kategori kurang sekali.

Tabel 2. Hasil Tes Kecepatan Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	3,58-3,91	0	0 %	Baik Sekali
2	3,92-4,34	0	0 %	Baik
3	4,35-4,72	4	17 %	Sedang
4	4,73-5,11	14	58 %	Kurang
5	5,12-5,50	6	25 %	Kurang Sekali
JUMLAH		24	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang memiliki kecepatan dengan kelas interval 3,58-3,91 tidak ada, kelas interval 3,92-4,34 tidak ada, kelas interval 4,35-4,72 sejumlah 4 orang (17%) kategori sedang, kelas interval 4,73-5,11 sejumlah 14 orang (58%) kategori kurang, serta kelas interval 5,12-5,50 sejumlah 6 orang (25%) kategori kurang sekali.

Tabel 3. Hasil Tes Kelincahan Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	<11.84	0	0 %	Baik Sekali
2	11.85-18.82	1	4 %	Baik
3	18.83-24.83	8	33 %	Sedang
4	24.84-30.84	15	63 %	Kurang
5	>30.85	0	0 %	Kurang Sekali
JUMLAH		24	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang memiliki kelincahan dengan kelas interval < 11.84 tidak ada, kelas interval 11.85-18.82 sejumlah 1 orang (4%) kategori baik, kelas interval 18.83-24.83 sejumlah 8 orang (33%) kategori sedang, kelas interval 24.84-30.84 sejumlah 15 orang (63%) kategori kurang, serta kelas interval > 30.83 tidak ada.

Tabel 4. Hasil Tes Keseimbangan Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	>50	0	0 %	Baik Sekali
2	41-50	0	0 %	Baik
3	31-40	17	71 %	Sedang
4	21-30	6	25 %	Kurang
5	<20	1	4 %	Kurang Sekali
JUMLAH		24	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang memiliki keseimbangan dengan kelas interval > 50 tidak ada, kelas interval 41-50 tidak ada, kelas interval 31-40 sejumlah 17 orang (71%) kategori sedang, kelas interval 21-30 sejumlah 6 orang (25%) kategori kurang, kelas interval < 20 sejumlah 1 orang (4%) kategori kurang sekali.

Tabel 5. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	>225	2	8 %	Baik Sekali
2	208-224	6	25 %	Baik
3	192-207	8	33 %	Sedang
4	175-191	7	29 %	Kurang
5	<175	1	4 %	Kurang

				Sekali
JUMLAH	24	100		

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 12 pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang memiliki kondisi fisik dengan kelas interval 225 sejumlah 2 orang (8%) kategori baik sekali, kelas interval 208-224 sejumlah 6 orang (25%) kategori baik, kelas interval 192-207 sejumlah 8 orang (33%) kategori sedang, kelas interval 175-191 sejumlah 7 (29%) kategori kurang, kelas interval < 175 sejumlah 1 orang (4%) kategori kurang sekali.

1. Peneliti sedang melakukan tes daya tahan.



Gambar 1. Melaksanakan tes Daya Tahan

Sumber: Dokumentasi penelitian

2. Dokumentasi sedang melakukan tes Kelincahan.



Gambar 2. Menjelaskan tes kelincahan

Sumber: Dokumentasi penelitian

3. Dokumentasi sedang melakukan tes Kecepatan



Gambar 3. Menjelaskan tes Kecepatan

Sumber: Dokumentasi penelitian

4. Dokumentasi tes Keseimbangan



Gambar 4. Menjelaskan tes Keseimbangan

Sumber: Dokumentasi penelitian

Sumber: Dokumentasi penelitian

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata tinjauan daya tahan yang dimiliki pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang adalah 42,32 di kategorikan kurang sekali dengan persentase terbesar berada pada kategori kurang.

Dalam permainan futsal, daya tahan aerobik sangat dibutuhkan agar pemain mampu bertahan dalam intensitas permainan yang tinggi tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Rendahnya daya tahan akan berdampak pada menurunnya kualitas teknik, konsentrasi, dan pengambilan keputusan pemain di lapangan. Dalam permainan futsal, daya tahan aerobik sangat dibutuhkan agar pemain mampu bertahan dalam intensitas permainan yang tinggi tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Rendahnya daya tahan akan berdampak pada menurunnya kualitas teknik, konsentrasi, dan pengambilan keputusan pemain di lapangan.

2. Kecepatan Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata kecepatan yang dimiliki pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang adalah 4,92 detik, dikategorikan kurang dengan sebagian besar pemain belum mencapai kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan pemain dalam melakukan gerakan eksplosif seperti sprint, akselerasi, dan transisi cepat masih belum maksimal.

Temuan ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hendri (2014) dan Syafruddin (2011) yang menyatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan berpindah tempat dalam waktu sesingkat mungkin dan sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot, koordinasi, serta daya ledak.

Dalam futsal, kecepatan sangat penting untuk menciptakan peluang,

melakukan serangan balik, dan menutup ruang pertahanan. Apabila kecepatan pemain rendah, maka efektivitas permainan tim akan menurun.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Aji (2016) yang menyatakan bahwa kecepatan menjadi faktor dominan dalam permainan futsal modern yang menuntut reaksi dan pergerakan cepat dalam ruang sempit.

Penelitian oleh Delpiero dan Edwarsyah (2023) juga menemukan bahwa atlet dengan kecepatan rendah cenderung kalah dalam duel satu lawan satu dan transisi permainan.

3. Kelincahan Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang

Berdasarkan hasil dari penelitian rata-rata kelincahan yang dimiliki pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang adalah 23,35 detik dikategorikan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pemain dalam mengubah arah gerak secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan masih belum optimal.

Hasil ini sejalan dengan pendapat Irawadi (dalam Pratama, 2019) yang menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan posisi secara cepat dan tepat. Dalam permainan futsal, kelincahan sangat dibutuhkan untuk menghindari lawan, melakukan gerak tipu, serta merebut bola.

Penelitian sebelumnya oleh Anggraini dan Herdiyanto (2018) menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan efektivitas permainan futsal, terutama dalam situasi satu lawan satu.

Pelatih futsal SMAN 1 Kecamatan Danau Kembar Kabupaten Solok disarankan untuk menyusun serta menerapkan program latihan kelincahan yang terencana,

terstruktur, dan berkesinambungan.. Pemain yang memiliki tingkat kelincihan yang tinggi cenderung mampu melakukan pergerakan yang lebih efektif dan menghasilkan performa yang lebih baik. Mengingat pentingnya kelincihan dalam permainan futsal, baik untuk manuver bertahan maupun serangan cepat.

4. Keseimbangan Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata keseimbangan yang dimiliki pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang adalah 31,01 detik dikategorikan sedang berarti masih cukup namun belum optimal. Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuh saat bergerak maupun diam.

Secara teoritis, Ismaryati (dalam Setiasandi & Rahman, 2021) menyatakan bahwa keseimbangan berperan penting dalam menjaga stabilitas tubuh saat melakukan perubahan arah dan kontak fisik. Dalam futsal, keseimbangan sangat diperlukan saat menggiring bola, menembak, dan bertahan dari tekanan lawan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Erlangga dan Subagio (2021) yang menyatakan bahwa keseimbangan yang baik mendukung efektivitas teknik dan mencegah cedera. Dengan demikian, meskipun keseimbangan pemain futsal SMA Pertiwi 1 Padang berada pada kategori sedang.

Peningkatan latihan keseimbangan tetap diperlukan agar dapat menunjang komponen kondisi fisik lainnya. Menurut Widiastuti (dalam Rawe dkk, 2017) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, telinga. Keseimbangan ini menjadikan seorang pemain dapat mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerak (*dynamic balance*) (Pradana & Nurkholis, 2020). Keseimbangan menjadikan seseorang mampu bertahan stabil ketika sedang bergerak atau tidak bergerak, jika dalam dribbling keseimbangan berperan ketika seorang pemain sedang melakukan gerakan yang cepat kemudian seorang pemain tersebut mampu menjaga kestabilan tubuh ketika sedang mehalau atau melewati lawan.

Keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil (Populika, 2020).

5. Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang.

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang adalah 200 dikategorikan sedang, hal ini menunjukkan bahwa pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang belum memenuhi kondisi fisik yang maksimal. Futsal menuntut para pemain memiliki kondisi fisik yang optimal. Kebugaran yang baik akan sangat mendukung performa seorang pemain, sedangkan kondisi fisik yang buruk akan berdampak negatif pada kemampuan teknik maupun taktiknya.

Untuk mempertahankan teknik-teknik dasar permainan seperti keterampilan *passing, dribbling, shooting, jugling, dan heading*

yang baik perlu ditunjang oleh kondisi fisik yang lebih baik pula. Kemampuan kondisi fisik meliputi daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, serta kordinas (Hamdi, A., & Wahyudhi, A. S. B. S. E, 2019).

Berdasarkan karakteristiknya, futsal merupakan olahraga dengan permainan yang cepat dan dinamis. Selain membutuhkan taktik dan teknik khusus, futsal juga menuntut kondisi fisik yang berbeda dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang studi kondisi fisik pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat disimpulkan bahwa:

1) Daya tahan pemain futsal Ekstrakurikuler Pertiwi 1 Padang berada pada kategori kurang, 4 orang (17%) berada pada kategori sedang, 11 orang (46%) berada pada kategori kurang, 9 orang (38%) berada pada kategori kurang sekali.

2) Kecepatan pemain futsal Ekstrakurikuler Pertiwi 1 Padang berada pada kategori kurang, 4 orang (17%) berada pada kategori sedang, 14 orang (58%) berada pada kategori kurang, 6 orang (25%) berada pada kategori kurang sekali.

3) Kelincahan pemain futsal Ekstrakurikuler Pertiwi 1 Padang berada pada kategori kurang, 1 orang (4%) berada pada kategori baik, 8 orang (33%) berada pada kategori sedang, 15 orang (63%) berada pada kategori kurang.

4) Keseimbangan pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang berada

pada kategori sedang, 17 orang (71%) berada pada kategori sedang, 6 orang (25%) berada pada kategori kurang, 1 orang (4%) berada pada kategori kurang sekali.

5) Kondisi fisik pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang berada pada kategori sedang, 2 orang (8%) berada pada kategori baik sekali, 6 orang (25%) berada pada kategori baik, 8 orang (33%) berada pada kategori sedang, 7 orang (29%) berada pada kategori kurang, 1 orang (4%) berada pada kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga*. Jakarta: Ilmu Cemerlang Group.
- Anggraini, EPS, & Herdiyanto, Y. (2018). Kualitas Kondisi Fisik (Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, tDaya Tahan) Tim Futsal Tiga Putera Fc U19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24986>
- Army, L. F. A., Syamsuar, S., Syahrastani, S., & Wahyuri, A. S. (2023). Kontribusi Power Otot Lengan dan Tungkai terhadap Kecepatan Renang 50meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal JPDO*, 6(6), 144-151.
- Apriantono, T., Juniarsyah, A. D., Adnyana, I. K., Hasan, M. F., & Resmana, D. (2023). The effect of speed training on the physical performance of adolescent futsal players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 172-184.
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. (2015). *Pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan daya ledak, kecepatan, dan kelincahan atlet*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

- Asnaldi, A. (2016). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 45–52.
- Asnaldi, A. (2017). Peran kemampuan motorik dalam mendukung aktivitas dan keterampilan olahraga pada pendidikan jasmani. *Jurnal Sport Science*, 2(2), 67–74.
- Asnaldi, A. (2018). Kemampuan motorik sebagai dasar pengembangan prestasi belajar pendidikan jasmani. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Atradinal (2020). Tinjauan kondisi fisik Sepak Bola Batu Balang Saiyo(BBS) Padang. Kab. Lima Puluh Kota.
- Atradinal, A., dkk. (2021). Development of a game-based Digibook for shooting practice to improve futsal athletes' skills and motivation. *Journal of Education and Training Learning*, 3(2), 12–20.
- Arsil. (2015). Pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan daya ledak, kecepatan, dan kelincahan atlet. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Bahtra, R. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Gunung Pangilun (GP) Padang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 57–66.
- Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 18.
- Delpiero, S., & Edwarsyah, E. (2023). Studi Teknik Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP. *ARZUSIN*, 3(6), 750-757
- Dwiyani. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Gerak Mata Dan Kaki, Serta Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan Passing –Control Atlet Crocuta Futsal Academy Indonesia U-16. *Jurnal Segar*, 9(2), 107–114. <https://doi.org/10.21009/segar/0902.06>.
- Erlangga, NZ, & Subagio, I. (2021). Status Kondisi Fisik Atlet Futsal Puslatda Jatim100/Iv. *Jurnal Prestasi Olahraga Bahasa Indonesia*: 4(7), 23-32.
- Frayogha, A. J. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*, 8(5), 919–931.
- Firmansyah, Guntur dan Ervin Dwi Rahayu. 2016. Analisis keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal putra di smp negeri 21 malang. *Bravo's jurnal program studi pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI Jombang*. Vol 4. No 1. Hal 46-52.
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola Futsal pada atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1-11.
- Hamdi, A., & Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2019). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Terhadap Siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, No. 1. Vol. 7

- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. I. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkaidan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Kearah Gawang Pada Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Paris Barantai. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2), 271-279.
- Herdadi, D., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1601-1606.
- Kenniadi, K., Paryadi, P., & Ismawan, H. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 8 Malinau. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 21-30.
- Kristinawati, D., Suprihanto, J., & Widiastuti, N. (2019). Evaluasi dan Upaya Peningkatan Kinerja Pegawai di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kendal Kabupaten Ngawi (Doctoral dissertation, STIE Widya Wiwaha).
- Komarodin, M. I. (2018). Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan dan Hubungannya pada Beberapa Cabang Olahraga. *Satria*, 1(1), 13-16.
- Lhaksana, Justinus dan Ishak H. Pardosi. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1-11.
- Mardepi Saputra, S. Pd., M. Pd. (2019). *Filsafat olahraga: Refleksi filsafat terhadap proses pembelajaran dalam aktivitas olahraga*. Rajagrafindo Persada.
- Maulana, T., Putra, A. N., Emral, E., & Saputra, M. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021. *Jurnal oPDO*, 6(11), 136-142.
- Mulyono, Muhammad Asroady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2016). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*.
- Pratama, Y. (2019). Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis Pb. Nada Junior Kerinci. *Ensiklopedia of Journal*, 1(3).
- Pratama, E. Y. (2020). Pengaruh Metode Latihan Global Terhadap Keterampilan Dribling Pemain Sepakbola Koto Majidin Kabupaten Kerinci. *Jurnal Muara Olahraga*. 2(2), 249-258.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wijayanto, A. *Kajian Perbandingan dalam Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Wiyanto, A., Rohmansyah, N., & Zhannisa, U. H. (2016). Analisis Perkembangan Olahraga Futsal di Kota Semarang. *Jendela Olahraga*, 1(1 Juli).

Wulandari, B. T., Syamsuar, S., Jonni, J., & Putra, A. N. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(5), 120-128.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.