

ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION LEVEL OF THE LACROI FUTSAL CLUB TEAM, RENGAT

Dian pratiwi¹, ahmad rahmadani²

Universitas Islam Riau, Indonesia¹

dianpratiwi@student.uir.ac.id¹ hmadrahmadani@edu.uir.ac.id²

ABSTRACT

English :

The purpose of this study was to see the level of physical condition of Lacroi Futsal Club players, Rengat. Based on the results of observations of Lacroi Futsal Club players, Rengat found that his passing was still weak due to the lack of power when doing it and the passing that was not on target due to a lack of accuracy. When dribbling is not fast due to the lack of agility or agility that athletes have, the body is still stiff when carrying the ball due to lack of flexibility or flexibility of the athlete, the ball is often released from the feet caused by a lack of coordination between the eyes and feet when carrying the ball, and when going shooting at the opponent's goal is still weak due to lack of leg muscle power, the ball is off the mark and not on target due to lack of precision or accuracy. The tests used in this study used futsal physical condition tests including the endurance test (bleep test), speed test (20 meter sprint), strength test (sit up), flexibility test (sit and reach), agility test (shuttle run), and explosive power test (standing long jump). The sample in this study were 10 lacroi futsal club athletes, Rengat. From the results of tests conducted in the field, it was found that the average physical condition was 18.10, located at intervals of 9.6 – 10 in the Perfect category.

Indonesia :

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kondisi fisik pada pemain Lacroi Futsal Club, Rengat. Berdasarkan hasil observasi terhadap pemain Lacroi Futsal Club, Rengat ditemukan *passing* yang masih lemah dikarenakan tidak adanya *power* saat melakukannya dan *passing* yang tidak tepat sasaran dikarenakan kurangnya ketepatan. Saat melakukan *dribbling* kurang cepat karena kurangnya kelincahan atau *agility* yang dimiliki atlet, badan yang masih kaku saat membawa bola yang disebabkan kurang *flexibility* atau kelentukan atlet, bola yang sering lepas dari kaki yang disebabkan kurangnya koordinasi antara mata dan kaki saat membawa bola, dan saat akan melakukan *shooting* ke gawang lawan masih lemah karena kurangnya *power* otot tungkai, bola yang melenceng dan tidak tepat sasaran karena kurangnya ketepatan atau *accuration*. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes kondisi fisik futsal diantaranya yakni tes daya tahan (*bleep test*), tes kecepatan (*sprint* 20 meter), tes kekuatan (*sit up*), tes kelentukan (*sit and reach*), tes kelincahan (*shuttle run*), dan tes daya ledak (*standing long jump*). Sampel pada penelitian ini sebanyak 10 orang atlet lacroi futsal Club, Rengat. Dari hasil tes yang dilakukan di lapangan didapatkan hasil rata-rata kondisi fisik ialah 18,10 terletak pada interval 9,6 – 10 dengan kategori **Sempurna**.

Keywords : Analysis of the Level of Physical Conditions in Lacroi Futsal Club Players in Rengat City

Copyright © 2023 Dian pratiwi, ahmad rahmadan

Corresponding Author : ahmad rahmadan, Universitas Islam Riau, Indonesia

Email : hmadrahmadani@edu.uir.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah kegiatan fisik yang melibatkan aspek jasmani dan rohani yang bertujuan untuk menyehatkan tubuh manusia dan terhindar dari berbagai gejala penyakit yang ada. Tujuan tersebut membuat seseorang dituntut untuk rajin dalam berolahraga sehingga olahraga digolongkan menjadi kegiatan yang penting dan menjadi rutinitas setiap orang untuk memperoleh kesehatan jasmani dan rohani yang baik serta fisik yang sempurna.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang sangat banyak diminati oleh berbagai kalangan pada saat ini. Olahraga ini merupakan pengembangan dari olahraga sepakbola yang dimainkan dengan menggunakan kaki yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan sehingga sebuah tim dapat memenangkan pertandingan. Olahraga ini dilakukan di lapangan yang berukuran lebih kecil daripada sepakbola sehingga permainan ini mengharuskan seorang pemain untuk selalu tetap berlari selama permainan. Oleh karena itu, permainan ini sangat membutuhkan kondisi fisik yang ekstra maksimal dari olahraga lainnya. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga futsal meliputi *endurance* (daya tahan), *strenght* (kekuatan), *speed* (kecepatan), *flexibility* (kelentukan/kelenturan), *balance* (keseimbangan), *agility* (kelincahan) (*flexibility, speed, and balance*), *coordination* (koordinasi), *accuration* (ketepatan), *reaction* (reaksi), dan *power* (*strenght and speed*).

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam menunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum, dan kelentukan umum. Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Sedangkan kemampuan fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik tersendiri sama halnya dengan olahraga futsal.

Kondisi fisik merupakan keadaan dimana tubuh seseorang dalam keadaan yang diinginkan. Menurut (Hardiansyah, 2018a) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara letterlate kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal (Anwar et al., 2013).

Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik, seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. (Afkhari & Rosmaneli, 2019). Pada kesempatan lain, (Puspitasari, 2019) Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga.

Sedangkan kondisi fisik dapat melampaui kondisi yang optimal jika dilakukan latihan yang terstruktur. Sama halnya dengan yang disampaikan oleh (Ridwan & Irawan, 2018) kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif. Serta menurut (Kusuma, Adinata, Chandra, 2017) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai sesuatu yang tidak dapat ditawar-tawar lagi.

Kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik tidak bisa dipisahkan. Hal tersebut diungkapkan oleh (Indrayana & Yuliani, 2019) Kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam permainan sepakbola, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kualitas atlet, senada dengan yang disampaikan oleh (Arridho, Qalbi et al., 2021) kondisi fisik merupakan salah satu komponen terpenting dalam meningkatkan kualitas dan prestasi seorang siswa. Kondisi fisik juga merupakan unsur penting dalam penyusunan program latihan dan dapat dijadikan sebagai tolak ukur peningkatan fisik seorang siswa. Seorang siswa yang mempunyai kondisi fisik baik akan dapat melakukan program latihan dengan baik dan pada saat bertanding juga menampilkan permainan yang baik. Kondisi fisik yang baik akan memudahkan siswa mencapai prestasi maksimal. Komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan. Komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Berdasarkan penjelasan di atas ada beberapa komponen kondisi fisik dasar (umum) yang dilihat daya tahan aerobik, kelenturan pinggang, dan kelincahan.

Kondisi fisik digunakan untuk menjadikan fisik lebih prima saat seseorang melakukan aktivitas tertentu. Hal tersebut diungkapkan oleh (Fikri, 2018) kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang dijadikan bebannya. Seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi fisik baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan. Serta menurut (Sandika & Mahfud, 2021) menurut Aktivitas fisik yang baik dapat dilakukan dengan berolahraga dimana olahraga sendiri merupakan alat pemersatu bangsa yang dapat membentuk karakter individu ataupun kolektif, serta mendinamiskan sektor-sektor pembangunan lainnya merupakan potensi yang dimiliki olahraga.

Kondisi fisik menjadi syarat penting bagi atlet. Menurut (Pujianto, 2015b) Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Sedangkan menurut (Febriatmoko et al., 2013) Kondisi fisik adalah suatu kesatuan komponen fisik yang dimiliki seseorang, kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Futsal adalah olahraga populer di dunia yang banyak digemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Menurut (Hamzah et al., 2018) futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Cabang olahraga ini asal mulanya dari cabang olahraga sepakbola yang lebih disederhanakan. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil dibandingkan sepakbola.

Menurut (Daryanto et al., 2021) futsal adalah salah satu olahraga yang dimainkan oleh individu pada satu timnya dengan memanfaatkan kemampuan dari masing-masing individu lainnya sehingga dapat memenangkan di setiap permainan. Sedangkan tujuan permainan futsal itu sendiri menurut (Mashud et al., 2019) adalah tujuan dari permainan futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola dari lawan.

Menurut (Sintaro et al., 2020) futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepak bola, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepak bola. Sedangkan menurut (Titania & Zulrafli, 2022) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan menggerakkan bola menggunakan kaki.

Setelah melihat beberapa pengertian dari futsal di atas, dapat dikatakan bahwa olahraga futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh 5 orang yang salah satunya penjaga gawang, olahraga ini pengembangan dari olahraga sepakbola. Hanya saja dalam olahraga ini menggunakan lapangan yang sedikit kecil dari sepakbola dan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola dari lawan.

Setelah melakukan observasi untuk mengetahui lebih jauh masalah yang sering kali terjadi di tim Saga Futsal Club, didapatkan hasil observasi diantaranya adalah passing yang masih lemah dikarenakan tidak adanya power saat melakukannya dan passing yang tidak tepat sasaran dikarenakan kurangnya ketepatan. Saat melakukan dribling kurang cepat karena kurangnya kelincahan atau agility yang dimiliki atlet, badan yang masih kaku saat membawa bola yang disebabkan kurang flexibility atau kelentukan atlet, bola yang sering lepas dari kaki yang disebabkan kurangnya koordinasi antara mata dan kaki saat membawa bola, dan saat akan melakukan shooting ke gawang lawan masih lemah karena kurangnya power otot tungkai, bola yang melenceng dan tidak tepat sasaran karena kurangnya ketepatan atau accuration.

Dari beberapa masalah di atas, yang penulis jumpai di lapangan dan rasanya perlu untuk dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet dengan judul penelitian “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Tim Lacroi Futsal Club, Rengat”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa adanya maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Menurut (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016) penelitian deskriptif adalah Penelitian deskriptif diarahkan untuk mengetahui nilai variabel independen (baik satu variabel maupun lebih) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan variabel satu dengan variabel yang lain.

PEMBAHASAN

Data yang akan di deskripsikan pada penelitian ini adalah data tes kondisi fisik atlet lacroi futsal club, Rengat . Adapun tes kondisi fisik yang digunakan adalah daya tahan (bleep test), tes kecepatan (sprint 20 meter), tes kekuatan (sit up), tes kelentukan tubuh (sit and reach), tes kelincahan (shuttle run) dan tes daya ledak otot tungkai (standing broad jump). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini.

1. Data Tes Daya Tahan (*Bleep Test*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat.

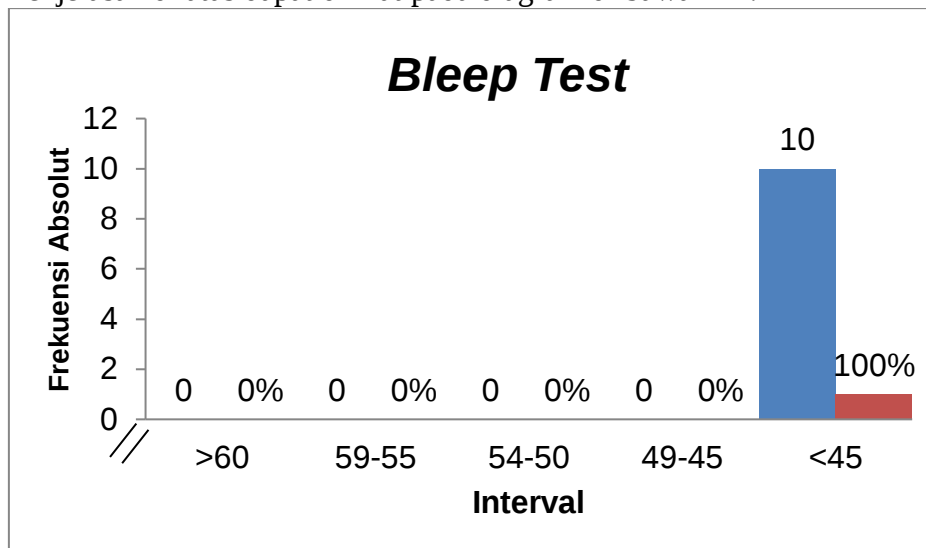
Setelah dilakukan pengolahan data tes daya tahan (bleep test) pada atlet Lacroi Futsal Club, Rengat. Maka didapat nilai maksimal yakni 46,5 dengan nilai minimal 26,4, standart deviasi 5,794 dan nilai average 38,61. Selain nilai tersebut, dijelaskan juga nilai frekuensi absolut yang didapat sesuai dengan acuan norma yang ada. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Data Tes Daya Tahan (*Bleep Test*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	>60	0	0%
2	59-55	0	0%
3	54-50	0	0%
4	49-45	0	0%
5	<45	10	100%
Jumlah		10	100

Sumber: Olahan Data 2023

Penjelasan di atas dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Grafik 4.1 Diagram Tes Bleep Test Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

2. Data Tes Kecepatan (*Sprint 20 Meter*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat.

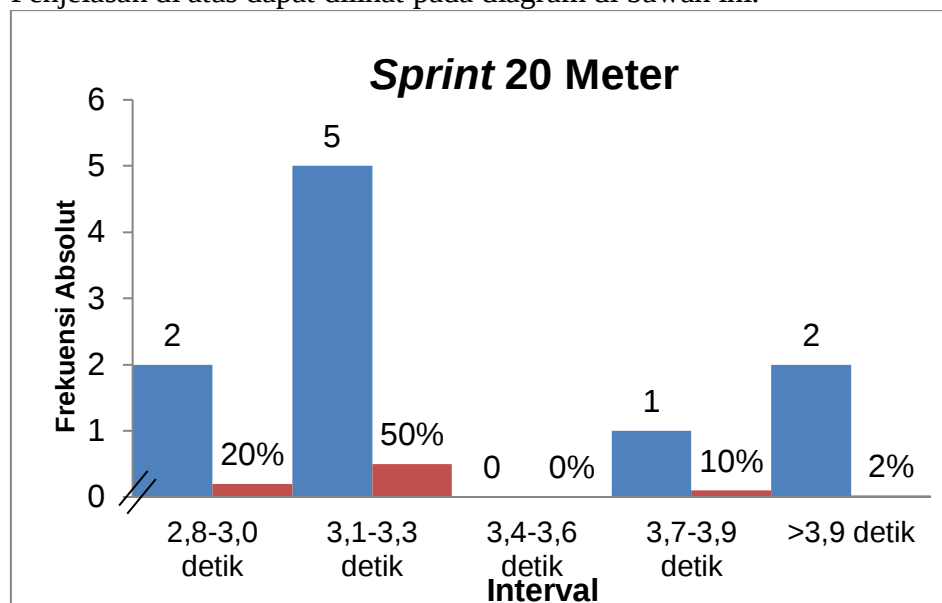
Setelah dilakukan pengolahan data tes kecepatan (*sprint 20 meter*) pada atlet Lacroi Futsal Club, Rengat. Maka didapat nilai maksimal yakni 46,5 dengan nilai minimal 26,4, standart devisiasi 5,794 dan nilai average 38,61. Selain nilai tersebut, dijelaskan juga niali frekuensi absolut yang didapat sesuai dengan acuan norma yang ada. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Data Tes Kecepatan (*Sprint 20 Meter*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	2,8-3,0 detik	2	20%
2	3,1-3,3 detik	5	50%
3	3,4-3,6 detik	0	0%
4	3,7-3,9 detik	1	10%
5	>3,9 detik	2	20%
Jumlah		10	100

Sumber: Olahan Data 2023

Penjelasan di atas dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Grafik 4.2 Diagram Tes Kecepatan (*Sprint 20 Meter*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

3. Data Tes Kekuatan (*Sit Up*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat.

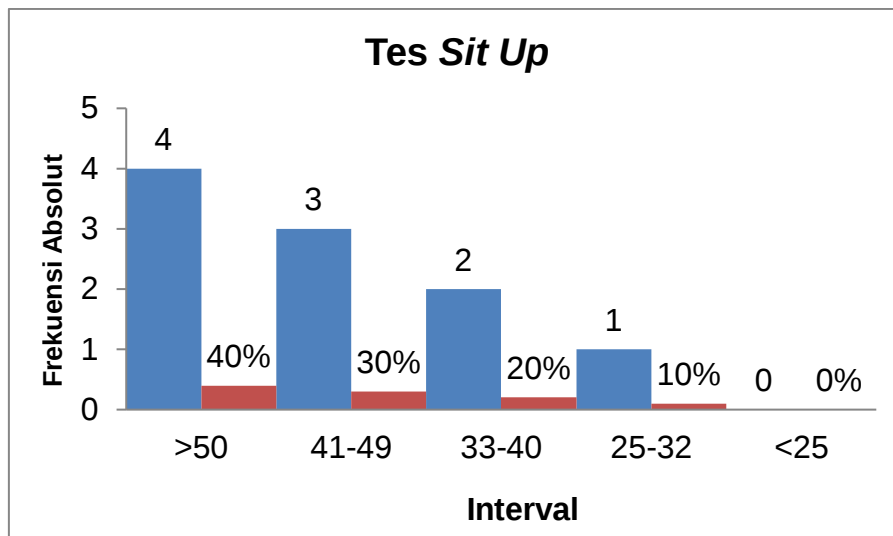
Setelah dilakukan pengolahan data tes kekuatan (sit up) pada atlet Lacroi Futsal Club, Rengat. Maka didapat nilai maksimal yakni 60 dengan nilai minimal 29, standart deviasi 9.040 dan nilai average 46,20. Selain nilai tersebut, dijelaskan juga nilai frekuensi absolut yang didapat sesuai dengan acuan norma yang ada. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Data Tes Kekuatan (*Sit Up*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	>50	4	40%
2	41-49	3	30%
3	33-40	2	20%
4	25-32	1	10%
5	<25	0	0%
Jumlah		10	100

Sumber: Olahan Data 2023

Penjelasan di atas dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Grafik 4.3 Diagram Tes Kekuatan (Sit Up) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat.

4. Data Tes Kelentukan (Sit and Reach) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

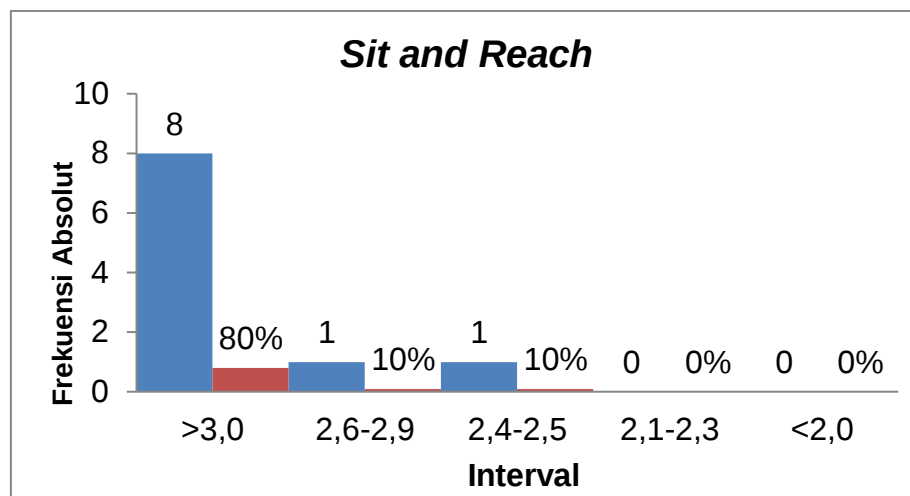
Setelah dilakukan pengolahan data tes kelentukan (sit and reach) pada atlet Lacroi Futsal Club, Rengat. Maka didapat nilai maksimal yakni 4,8 dengan nilai minimal 2,5, standart devisiasi 0,771 dan nilai average 3,60. Selain nilai tersebut, dijelaskan juga niali frekuensi absolut yang didapat sesuai dengan acuan norma yang ada. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Data Tes Kelentukan (Sit and Reach) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	>3,0	8	80%
2	2,6-2,9	1	10%
3	2,4-2,5	1	10%
4	2,1-2,3	0	0%
5	<2,0	0	0%
Jumlah		10	100

Sumber: Olahan Data 2023

Penjelasan di atas dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Grafik 4.4 Diagram Tes Kelentukan (*Sit and Reach*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat.

5. Data Tes Kelincahan (*Shuttle Run*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

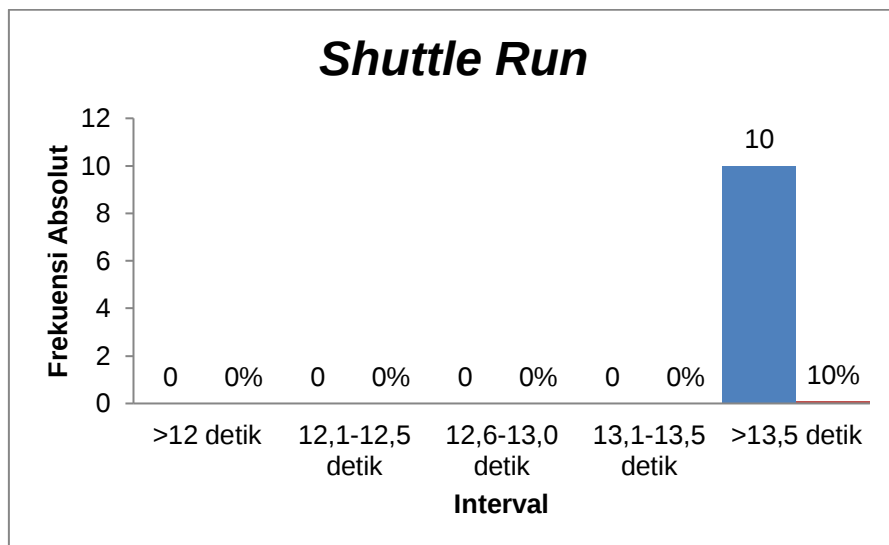
Setelah dilakukan pengolahan data tes kelincahan (*shuttle run*) pada atlet Lacroi Futsal Club, Rengat. Maka didapat nilai maksimal yakni 22,54 dengan nilai minimal 14,55, standart devisiasi 2,797 dan nilai average 19,02. Selain nilai tersebut, dijelaskan juga niali frekuensi absolut yang didapat sesuai dengan acuan norma yang ada. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Data Tes Kelincahan (*Shuttle Run*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	>12 detik	0	0%
2	12,1-12,5 detik	0	0%
3	12,6-13,0 detik	0	0%
4	13,1-13,5 detik	0	0%
5	>13,5 detik	10	100%
Jumlah		10	100

Sumber: Olahan Data 2023

Penjelasan di atas dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Grafik 4.5 Daigram Tes Kelincahan (*Shuttle Run*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

6. Data Tes Daya Ledak (*Standing Long Jump*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat.

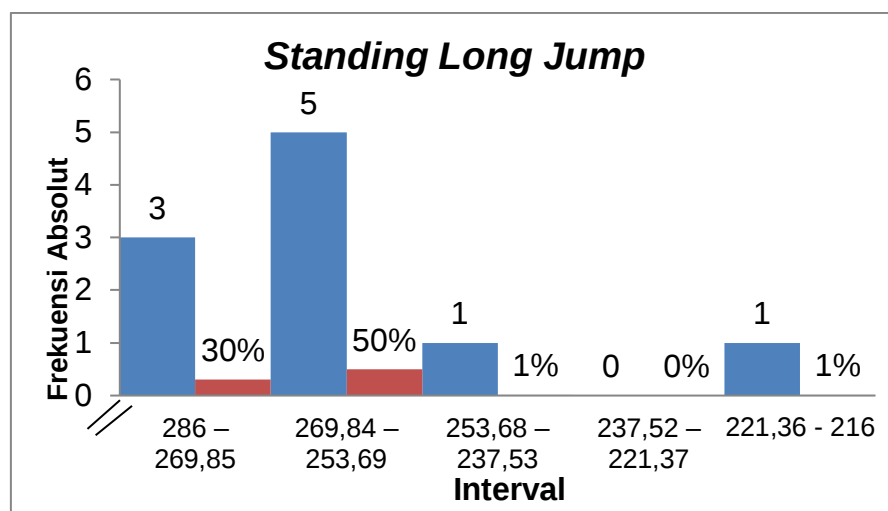
Setelah dilakukan pengolahan data tes daya ledak (*standing long jump*) pada atlet Lacroi Futsal Club, Rengat. Maka didapat nilai maksimal yakni 286 dengan nilai minimal 216, standart devisiasi 22,288 dan nilai average 260,4. Selain nilai tersebut, dijelaskan juga niali frekuensi absolut yang didapat sesuai dengan acuan norma yang ada. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Data Tes Daya Ledak (*Satnding long Jump*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	286 – 269,85	3	30%
2	269,84 – 253,69	5	50%
3	253,68 – 237,53	1	10%
4	237,52 – 221,37	0	0%
5	221,36 - 216	1	10%
Jumlah		10	100

Sumber: Olahan Data 2023

Penjelasan di atas dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Grafik 4.6 Daigram Tes Daya Ledak (*Standing Long Jump*) Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan statistic deskriptif, setelah diadakan tes terhadap kondisi fisik atlet lacroi futsal club, Rengat didapatkan ternyata dari 10 atlet yang dijadikan sampel, Berdasarkan norma tes kondisi fisik atlet Lacroi Futsal Club, Rengat diperoleh 0 orang dalam kategori kurang, 0 orang dalam kategori cukup, 0 orang dalam kategori baik, 1 orang dalam kategori baik sekali, dan 9 orang dalam kategori sempurna.

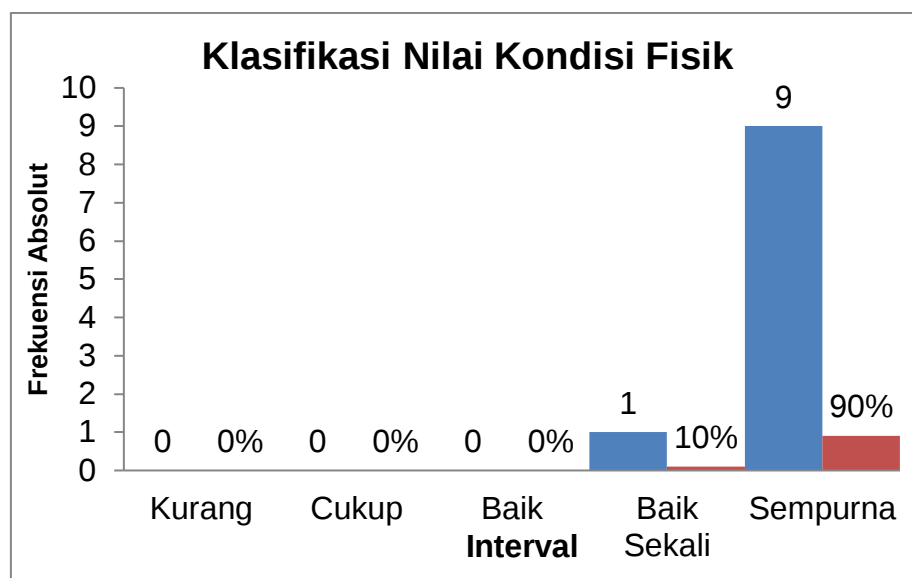
Data tersebut didapatkan berdasarkan tes kondisi fisik yang telah dilakukan. Adapun tes kondisi fisik tersebut diantaranya adalah tes daya tahan (bleep test), tes kecepatan (sprint 20 meter), tes kekuatan (sit up), tes kelentukan (sit and reach), tes kelincahan (shuttle run), dan tes daya ledak (standing long jump). Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Klasifikasi Jumlah Nilai Tes Kondisi Fisik Pada Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	2,0 – 3,9	Kurang	0	0%
2	4,0 – 5,9	Cukup	0	0%
3	6,0 – 7,9	Baik	0	0%
4	8,0 – 9,5	Baik Sekali	1	10%
5	9,6 - 10	Sempurna	9	90%
Jumlah			10	100%

Sumber: Olahan data 2023

Penjelasan di atas dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Grafik 4.7 Diagram Jumlah Nilai Kondisi Fisik Atlet Lacroi Futsal Club, Rengat

Data tersebut di atas menunjukkan hasil dari tes keseluruhan kondisi fisik atlet Lacroi Futsal Club, Rengat, dari penjelasan di atas juga dapat dilihat seberapa besar tingkat kondisi fisik yang dimiliki sehingga dapat menjadi acuan bagi semua pihak dalam melatih atlet Lacroi Futsal Club, Rengat. Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tingkat kondisi fisik yang mengikuti tes ada 10 orang, dan dari 10 orang atlet Lacroi Futsal Club, Rengat didapat skor 18,10 dilihat dari norma kondisi fisik terletak pada interval 9,6 - 10, maka klasifikasinya tergolong Sempurna.

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan. Kondisi fisik utama yang memberikan sumbangan terbesar pada pencapaian kesempurnaan penampilan dalam permainan dalam futsal yakni daya tahan jantung paru, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai.

Kondisi fisik menjadi salah satu aspek yang paling penting dalam permainan futsal, hal ini disebabkan permainan futsal yang identik dengan lari, menendang, waktu yang relatif lama serta efektifitas tubuh dalam memainkannya. Hal ini menyebabkan perlu adanya perhatian yang lebih terhadap kondisi fisik dalam permainan futsal agar apa yang menjadi tujuan dalam permainan futsal dapat tercapai dan terlaksana.

Setelah dilakukan penelitian tentang kondisi fisik pada atlet Lacroi Futsal Club, Rengat untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet futsal club tersebut, maka didapatkan hasil yang sempurna. Maksudnya, hasil yang didapat sesuai dengan bentuk tes yang telah diberikan kepada atlet tersebut mendapatkan hasil di atas rata-rata sehingga diklasifikasikan kondisi fisik atlet Lacroi Futsal Club, Rengat dengan kategori sempurna.

Dari penjelasan data di atas tentunya sangat mempengaruhi terhadap permainan futsal atlet Lacroi Futsal Club, Rengat yang seharusnya sudah maksimal kerna didukung oleh komponen kondisi fisik yang baik sehingga setiap permainan dapat di maksimalkan untuk mendapatkan kemenangan. Sehingga kedepan seorang pelatih hanya perlu mempertahankan kondisi fisik tersebut serta memberi jam tambahan untuk melatih komponen kondisi fisik pendukung lainnya sehingga dapat terus mencapai level maksimal dalam kondisi fisik.

KESIMPULAN

Ditulis menggunakan nomor atau berbentuk narasi sesuai naskah. Kesimpulan memuat sari dari kajian dan sekaligus juga merupakan jawaban atas permasalahan yang dikaji dalam artikel. Sehubungan dengan hal tersebut, penulisan kesimpulan harus disesuaikan dengan urutan permasalahan yang dikaji serta relevan dengan tujuan penelitian. Pada bagian Kesimpulan tidak boleh ada pembahasan baru atau komentar dari penulis.

REFERENSI

Penulisan referensi harus menggunakan footnote dengan aplikasi mendeley dengan style APA 7th (American Psychological Association 7th edition) sebagai gaya referensi. Contoh:

a. Text Book

Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports, Universitas Negeri Semarang*, 6(1), 7–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpes.v6i1.17315>

Afkhar, S., & Rosmaneli. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 28–32. <https://doi.org/http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/54>

Agustini, A., Riyoko, E., & Hera, T. (2022). Hubungan Kelenturan Tubuh Terhadap Kemampuan Menari Ya Saman Pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Palembang. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran, Universitas PGRI Palembang*, 6(5), 1596–1604. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v6i5.8950>

Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Universitas Negeri Semarang*, 3(2), 78–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v3i2.4377>

Anwar, S., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604. <https://doi.org/10.15294/active.v2i9.1861>

Alvarez, J. C. B., D'ottavio, S., Vera, J. G., & Castagna, C. (2009). Aerobic Fitness In Futsal Players Of Different Competitive Level. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(7), 2163–2166. <https://doi.org/https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b7f8ad>

Arridho, Qalbi, I., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–351. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>

Asri, N., Soegiyanto, S., & Mukarromah, S. B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tennis Meja. *Journal of Physical Education and Sport, Universitas Negeri Semarang*, 6(2), 179–185. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpes.v6i2.17393>

Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.

Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada

Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, D. T. (2018). Perbandingan Latihan Bayangan Dengan Drilling dan Strokes Terhadap Reaksi dan Ketepatan Smash. *Jurnal Penelitian Pembelajaran, Universitas Airlangga Surabaya*, 4(2), 160–170. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12328

Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Khairullazi, K., & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal, Universitas Islam Riau*, 1(1), 58–66. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>

Candra, O., Dupri, D., & Irshanty, N. P. (2020). Analysis Conditions Basketball Referee Riau (AWABRI). *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Islam Riau*, 3(2), 126–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.783>

Daryanto, Z. P., Sugiharto, S., Hartono, M., & Rahayu, S. (2021). *Alat Pelontar Bola Futsal ZPD Untuk Keterampilan Teknik Permainan Futsal*. Ahlimedia Press. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>

Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health, Universitas Negeri Malang*, 2(4), 224–231. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p224-231>

Febriatmoko, H., Junaidi, S., & Nugroho, P. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Putra Mandiri Kota Semarang Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 2012–2014. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jssf.v2i3.3870>

Fikri, A. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepak Bola Pengcab Pssi Kota Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(1), 140–149. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.420>

Hamzah, B., Hadiana, O., & Muhammadiyah Kuningan, S. (2018). Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.210>

Hanief, N., Puspodari, P., Lusianti, S., & Apriliyanto, A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. *Jurnal Kejaora, Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 1(2), 17–28. <https://doi.org/https://doi.10.36526/kejaora.v7i1.1994>

Hardiansyah, S. (2018a). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>

Hardiansyah, S. (2018b). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssanaana, Universitas Negeri Padang*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>

Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. *Juranl Pendidikan Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Garut*, 5(1), 178–188. <https://doi.org/https://doi.https://doi.org/10.36526/porkes.v6i2.1568>

- Illahi, Y. K. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga, Universitas Negeri Padang*, 2(1), 142–148. <https://doi.org/http://jpdo.ppj.unphttps://doi.org/10.15294/miki.v3i2.4377>
- Indah, D., Mulyadi, H., Rahman, A., & Ardiansyah, A. (2022). Pelatihan Kelenturan Tubuh Bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Stkip Rokania. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania, STKIP Rokania, Rokan Hulu*, 3(1), 174–181. <https://doi.org/https://doi.org/10.56313/jmn.v3i1.111>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, Universitas Negeri Jakarta*, 4(2), 72–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/jsce.04211>
- Jatra, R., & Endrisman, R. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau*, 3(1), 600–609. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.346>
- Kurdi, K., & Qomarrullah, R. (2020). Hubungan Kecepatan Reaksi Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Pada Servis Tenis Lapangan Mahasiswa Universitas Cenderawasih. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25060>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Buku
- Kusuma, Adinata, Chandra, K. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pengkab PSSI Buleleng. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 15–38. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23887/penjakora.v4i1.11754>
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga, Universitas PGRI Semarang*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/doi:/Prefix 10.26877>
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, Universitas Lambung Mangkurat*, 10(01), 28–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/GJIK.101.04>
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health, Universitas Negeri Malang*, 2(4), 239–246. <https://doi.org/https://doi.10.17977/um062v2i42020p239-246>
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester 1 FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area, Universitas Islam Riau*, 3(1), 70–78. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Jurnal Medikora, Universitas Negeri Yogyakarta*, 16(1), 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23475>

- Pujianto, A. (2015a). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport, Universitas Negeri Semarang*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>
- Pujianto, A. (2015b). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning.” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo17019>
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola Ssb Bu Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.859>
- Setiawan, H., Soetardji, & Nugroho, P. (2014). Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim PORPROV Kota Semarang Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness, Universitas Negeri Semarang*, 3(4), 13–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jssf.v3i4.6276>
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11(11), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android. *Jurnal Telematics and Information Technology, Universitas Teknokrat Indonesia*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/tft.v1i1.860>
- Supriyono, E. (2015). Aktifitas Fisik Kesimbangan Guna Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lansia. *Teaching and Teacher Education, Universitas Negeri Yogyakarta*, 12(1), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5731>
- Sulistiyono, N. P. (2018). *Kondisi Fisik Sepakbola*. Yogyakarta: Raja Grafindo Persada
- Susanto, D. M., Maidarman, M., Suwirman, S., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 2(3), 692–704. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.660>
- Titania, A., & Zulrafla, Z. (2022). Tingkat VO2 Max Pemain Tim Futsal Putri Accasia Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Terintegrasi, Universitas Islam Riau*, 3(1), 56–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>
- Tomi, P., & Umar. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.567>
- Ulfiansyah, F. N., B, K. S., & Kriswantoro, K. (2015). Pengaruh Latihan Reaksi Bervariasi Dan Tetap Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang. *Unnes Journal of Sport Sciences, Universitas Negeri Semarang*, 4(2), 18–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ujoss.v4i2.8644>

Wiriawan, O. (2017). *Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing