

Survei Latihan Kondisi Fisik Dalam Permainan Futsal:Literatur Review

Rifo Agasi Pratama¹, M. Alfarizi², Rices Jatra³

^{1,2,3} Universitas Islam Riau, Riau, Indonesia

Jl.Khairudin Nst no.113, Simpang tiga. Bukit Raya, kota Pekanbaru, riau 28284

Email : rifoagasipratama88@gmail.com

ABSTRAK

Latihan koondisi fisik adalah elemen yang sangat penting untuk mencapai prestasi, hal yang wajib di miliki dalam permainan futsal adalah kondisi fisik, kondisi fisik yang harus di kembangkan dan ditingkatkan harus sesuai dengan kebutuhan pamain futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur kondisi fisik pada pemain futsal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian literatur review 5 sumber litatur yang di gunakan sebagai data yang di review yang di ambil dari database (google scoler). Yang menunjukkan komponeh Latihan kondisi fisik di antaranya, sirkuit, interval, daya tahan otot, kekuatan, kelincahan. Kesimpulan dalam permainan futsal membutuhkan Latihan kondisi fisik yang baik, perlu nya mengembangkan komponen Latihan kondisi fisik.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Futsal, Survei

ABSTRACT

Physical conditioning training is a very important element to improve performance, the ball that must be owned in futsal is physical condition, physical condition that must be developed and improved according to the needs of futsal players. The purpose of this study is to bury the physical bond in futsal players. This study uses a literature review research method of 5 svenbex litatur used as reviewed data taken from the database (google scaler). Which determines the components of physical conditioning training among circuits, intervals, muscle endurance. strength and agility Conclusion in futsal games requires good physical conditioning training, it is necessary to develop components of physical conditioning training.

Keywords: Physical Condition, Futsal, Survey

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bagian penting dari kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas setiap hari. Banyak hal yang membuat manusia mengabaikan pentingnya olahraga, seperti kesibukan pekerjaan yang padat dan kurangnya waktu luang, yang menyebabkan kondisi fisik manusia menurun. (Litardiansyah & Hariyanto, 2022).

Olahraga sangat penting bagi kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas setiap hari. Banyak hal yang membuat orang mengabaikan pentingnya olahraga, seperti pekerjaan yang padat dan kurangnya waktu luang, yang menyebabkan kurangnya kesehatan fisik (Adil, 2020).

Olahraga modern sekarang ini banyak sekali jenis, bentuk dan perlengkapan latihan kelincahan yang dibuat dan didesain sedemikian rupa sehingga perlengkapan dan peralatan latihan kelincahan dapat meningkatkan kualitas kelincahan seorang atlet. Dari berbagai jenis perlengkapan atau peralatan latihan kelincahan salah satunya adalah tangga latihan (ladder drill) (Wahid, 2023)

Latihan fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot secara terencana, terstruktur, dan berulang-ulang yang melibatkan penggunaan energi untuk meningkatkan kebugaran (Pranata, 2022).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen-komponen kondisi fisik adalah: (1) kekuatan (strength), (2) daya tahan (endurance), (3) daya otot (muscular power), (4) kecepatan (speed), (5) daya lentur (flexibility), (6) kelincahan (agility), (7) koordinasi (coordination), (8) keseimbangan (balance), (9) ketepatan (accuracy) dan, (10) reaksi (reaction). (Supriady, 2021)

Terdapat paling tidak empat aspek yang perlu diperhatikan untuk mencapai prestasi tinggi dalam dunia olahraga, yaitu fisik, teknis, taktis, dan mental. Dalam hal fisik, harus diberikan perhatian dan pengembangan khusus terhadap beberapa komponen, diantaranya daya tahan (kardiovaskuler), daya tahan kekuatan (strength endurance), kekuatan otot (strength), fleksibilitas (flexibility), kecepatan (speed), kelincahan (agility), dan daya ledak otot (power) (Wahyana Mujari Wahid, 2023)

Futsal adalah salah satu jenis olahraga di mana bola digunakan untuk bermain. Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan atau di dalam ruangan, dan tidak berbeda dengan sepakbola dalam hal ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, durasi permainan, jumlah pemain inti (lima pemain plus beberapa pemain cadangan), dan peraturan permainan. Ada beberapa aspek yang harus diperhatikan saat berlatih dan bermain futsal, yaitu teknik, fisik, taktik, dan mental. Komponen-komponen ini sangat berpengaruh pada bagaimana atlet futsal berprestasi. Konsep umum permainan futsal sangat berbeda dengan sepak bola pada umumnya dengan bola yang lebih kecil dan aturan permainan yang lebih ketat membuat permainan futsal begitu sangat cepat dan dinamis (Al-Fadirohimi & Pambudi, 2022)

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 (Debyanto et al., 2022)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelusuran literatur, atau literatur review, untuk mendeskripsikan teori, temuan, dan penelitian lain yang digunakan untuk merumuskan masalah yang diselidiki. Studi literatur, juga dikenal sebagai penelitian kepustakaan, adalah jenis penelitian yang berfokus pada ide atau temuan sastra, mengajukan pertanyaan kritis, dan memberikan kontribusi teoritis dan metodologis terhadap suatu topik. Data sekunder digunakan dalam penelitian ini, yang berasal dari temuan penelitian sebelumnya dan digabungkan ke dalam dokumen yang bertujuan untuk memecahkan masalah yang ada (Prawira et al., 2021).

Sumber jurnal yang akan digunakan sebagai referensi diperoleh pada situs google scholar. Merujuk pada kata kunci “pengaruh latihan kondisi fisik dalam futsal” yang dipergunakan pada jurnal Nasional dan dipilih sesuai dengan tema yang telah ditentukan didapatkan 5 jurnal nasional. Kemudian untuk temuan, dispesifikasi pada 5 tahun terakhir yaitu sekitar 2020-2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian yang dilakukan di berbagai lokasi. Literatur pertama data penelitian dari Jamaludin, Lalu Hulfian dan Lalu Sapta Wijaya Kusuma, Universitas Pendidikan

Mandalika mengambil data pada semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Montong Gading yang berjumlah 30 orang siswa. Literatur kedua oleh Pera Prima dan Dwi Cahyo Kartiko dari Universitas Negeri Surabaya. Literatur ketiga oleh Yanuar Ahmad Ramadiansyah dari Universitas Negeri Surabaya. Literatur keempat oleh P. Muhammad Yusuf, Fadli Zainuddin dari Universitas Pendidikan Mandalika Mataram. Literatur kelima oleh Jamaludin, Lalu Hulfian* , Lalu Sapta Wijaya Kusuma dari Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia.

Substansi dari artikel dan jurnal penelitian termasuk judul, nama peneliti, dan hasil penelitian dimasukkan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Literatur

No	Penulis Jurnal (Tahun) dan Judul	Hasil Studi	Inti jurnal	Persamaan dan perbedaan dengan peneliti skripsi
1	Yanuar Ahmad Ramadiansyah, 2022. "ANALISIS KONDISI FISIK ATLET FUTSAL LUMAJANG PADA PERSIAPAN PORPROV 2021".	Membahas mengenai kemampuan menunjukkan kondisi fisik atlet futsal	mengetahui kondisi fisik atlet futsal putra Kabupaten Lumajang untuk persiapan Porprov VII tahun 2022	Persamaan: sama-sama membahas tentang teknik kondisi fisik, Perbedaan: tidak membahas pengaruh kondisi fisik.
2	P. Muhammad Yusuf, Fadli Zainuddin, 2020. "Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma".	Membahas mengenai, mengukur kondisi fisik kelincahan pemain futsal	mengukur kondisi fisik kelincahan pemain futsal UNDIKMA.	Persamaan: sama-sama membahas kondisi fisik,dalam futsal Perbedaan: metode latihan kondisi fisik
3	Albi Salsa Billa, Siti Nurrochmah, Supriyadi, Lokananta Teguh Hari Wiguno, 2023. " Survei Motivasi Berlatih, Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Ekstrakulikuler Olahraga Hoki Setelah PPKM Level 4".	Membahas mengenai metode keterampilan teknik dasar berada di tingkat rata-rata dan motivasi berada di tingkat rata-rata	mengetahui dan mengkaji motivasi berlatih, tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa kegiatan ekstrakurikuler olahraga hoki di SMK Negeri 11 Malang setelah pemberlakuan PPKM level 4.	Persamaan; sama-sama membahas kondisi fisik Perbedaan: tidak membahas kondisi fisik tetang futsal
4	Jamaludin, Lalu Hulfian, Lalu Sapta Wijaya Kusuma, 2023. "Metode latihan sirkuit dan interval dapat meningkatkan	Membahas program air alert training menggunakan metode sirkuit dan interval	meningkatkan komponen kondisi fisik melalui Air alert training.	Persamaan:sama-sama membahas pengaruh kondisi fisik pada atlet Perbedaan: metode latihan

	kondisi fisik pemain futsal”.	untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.		dalam kondisi fisik
5	Bagus Aji Litardiansyah, Eko Hariyanto, 2020. “Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas”.	Membahas memperhatikan n kondisi fisik, teknik dan taktik yang dapat memberikan dampak pada penampilan peserta.	mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri SMA Negeri Ngoro Jombang	Persamaan: sama-sama membahas teknik dalam kondisi fisik futsal. Perbedaan: Tidak ada penilain secara langsung

Tabel 2. Berdasarkan *critical appraisal*, terdapat 5 jurnal yang membahas mengenai metode latihan kondisi fisik dalm permainan futsal. Penjelasan tersebut diinterpretasikan dalam table berikut:

No	Penulis Jurnal	Tahun Publikasi	Pemeriksaan Permainan Renang
1	Yanuar Ahmad Ramadiansyah,	2021	Tidak dilakukan pemeriksaan secara langsung
2	P. Muhammad Yusuf, Fadli Zainuddin,	2020	Tidak dilakukan pemeriksaan secara langsung
3	Albi Salsa Billa, Siti Nurrochmah, Supriyadi, Lokananta Teguh Hari Wiguno	2023	Tidak dilakukan pemeriksaan secara langsung
4	Jamaludin, Lalu Hulfian, Lalu Sapta Wijaya Kusuma,	2023	Tidak dilakukan pemeriksaan secara langsung
5	Bagus Aji Litardiansyah, Eko Hariyanto	2020	Tidak dilakukan pemeriksaan secara langsung

Didapatkan 5 artikel maupun jurnal sebagai literature utama dengan berbagai macam

Pembahasan

Yusuf & Zainuddin (2020). Dalam artikel nya yang berjudul “ Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma” Menjelaskan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kondisi fisik kelincahan pemain futsal UNDIKMA. Sehingga dapat memastikan seberapa besar tingkat kelincahan para pemain dalam beberapa bulan berlatih. Dari hasil di atas kondisi fisik Kelincahan pemain futsal UNDIKMA dikategorikan masih di bawah rata rata, karena dari 15 jumlah pemain futsal hanya 1 orang yang kelincahannya di kategori baik dengan persentase 6,67%. 5 orang di kategori sedang

dengan persentase 33,33%. 7 orang dengan kategori kurang dengan persentase 46,67% dan 2 orang dengan kategori kurang sekali dengan persentase 13,33%. Bahwa di sini membuktikan latihan kondisi fisik itu kurang berkembang dan optimal. Sehingga perlunya upaya untuk mengatasi hal tersebut.

Yanuar Ahmad Ramadiansyah (2021). Dalam artikelnya yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Lumajang Pada Persiapan Porprov 2022". Menjelaskan penilaian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet futsal Porprov Lumajang memiliki Kesegaran Jasmani rata-rata 11,03/menit dengan kategori cukup. Daya tahan otot rata-rata 22,75 untuk Push Up yang masuk kategori cukup, sementara untuk Sit Up rata-rata 49,41 dalam kategori baik sekali. Fleksibilitas rata-rata yang diperoleh adalah 39,33 dengan kategori baik sekali. Kekuatan otot rata-rata untuk otot punggung adalah 99,75 dengan kategori cukup dan rata-rata untuk otot tungkai adalah 97 dengan kategori kurang sekali. Dari hasil penelitian data kondisi fisik atlet futsal Porprov Lumajang bahwa tingkat kondisi fisik atlet futsal Porprov Lumajang secara keseluruhan dalam kategori baik dan adapun aspek kondisi fisik yang perlu ditingkatkan terutama di aspek daya tahan dan kekuatan otot dan juga penting bagi tim pelatih untuk terus memonitor aktifitas fisik para pemain agar tetap terjaga hingga hari bertanding dimulai.

Litardiansyah & Hariyanto, (2022). Dalam artikelnya yang berjudul "Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas" bahwa keterampilan kondisi fisik pada hasil analisis deskriptif kuantitatif peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri Ngoro Jombang unsur kelincahan dalam kategori "cukup" dan peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri Ngoro Jombang dalam kategori "sangat kurang". Permainan futsal dilakukan dengan bergerak secara cepat dengan lapangan lebih kecil dibandingkan olahraga sepakbola, pemain futsal diharuskan memiliki kelincahan yang baik, berguna untuk melewati lawan atau mengelabui lawan serta mengontrol bola dengan bergerak. Dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri SMA Negeri Ngoro Jombang dalam kondisi fisik kategori cukup.

Bagus Aji Litardiansyah, Eko Hariyanto (2023). Dalam artikelnya yang berjudul "Survei Motivasi Berlatih, Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Hoki Setelah PPKM Level 4" bahwa keterampilan kondisi fisik k siswa ekstrakurikuler hoki berada di tingkat rata-rata, keterampilan teknik dasar berada di tingkat rata-rata dan motivasi berada di tingkat rata-rata

Jamaludin, Lalu Hulfian, Lalu Sapta Wijaya Kusuma (2023). Dalam artikelnya yang berjudul "Metode latihan sirkuit dan interval dapat meningkatkan kondisi fisik pemain futsal", bahwa latihan sirkuit dan interval Terdapat peningkatan kondisi fisik setelah melakukan latihan metode sirkuit. Temuan dari hasil penelitian ini adalah metode latihan sirkuit memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik siswa SMAN 1 Montong Gading yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Hasil analisis data Untuk kelompok latihan sirkuit nilai $(\text{sig.}) < \alpha (0,05)$ yaitu $(0,000 < 0,05)$, maka H_0 ditolak, H_1 diterima. Jadi, ada peningkatan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Montong Gading dengan metode latihan sirkuit dan Untuk kelompok latihan interval nilai $(\text{sig.}) < \alpha (0,05)$ yaitu $(0,000 < 0,05)$, maka H_0 ditolak, H_1 diterima. Jadi, ada peningkatan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Montong Gading dengan metode latihan interval.

Dan Juga Didapatkan 5 artikel dari jurnal mahasiswa Pendidikan olahraga sebagai literature dengan berbagai macam:

(Kumalasari & Mochamad Ridwan, 2023) Dalam atikelnya yang berjudul "Pengaruh Penggunaan Media Augmented Reality Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Peserta Didik". Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode preexperimental dengan desain penelitian yaitu One Grup Pretest-Posttest Design dimana tidak terdapat kelompok kontrol yang diterapkan pada penelitian ini dan peserta didik tidak ditempatkan secara acak. Desain penelitian ini terdapat adanya pemberian pretest sebelum dikenakan perlakuan dan posttest setelah diberikannya perlakuan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah penerapan media Augmented Reality dapat meningkatkan hasil belajar passing sepak bola peserta didik. Populasi Pada penelitian ini yaitu seluruh kelas VIII SMP Negeri 1 Nganjuk dengan jumlah 288 peserta didik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah diuji oleh dosen ahli dalam sepak bola dengan reliabilitas tes pengamatan passing 0.652. Aspek penilaian pengetahuannya menggunakan rubrik penilaian RPP yang telah dibuat oleh guru. Dasar Pengambilan keputusan yaitu berdasarkan pada nilai (Sig.) yaitu jika $\text{Sig. (2-tailed)} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima namun, apabila $\text{Sig. (2-tailed)} > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil belajar pretest-posttest kognitif maupun nilai hasil belajar pretest-posttest keterampilan dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan bahwa adanya pengaruh penggunaan media augmented reality terhadap hasil belajar

passing sepak bola peserta didik. Presentase peningkatan hasil belajar kognitif sebesar 43% dan 15% pada hasil belajar keterampilan Media ini telah divalidasi oleh ahli yaitu Drs. Sudarso, M.Pd. dan Vega Candra Dinata, S.Pd., M.Pd. Hasil yang diperoleh yaitu untuk memperbaiki ukuran layar yang menjadi inti materi dan perbaikan KKO pada suara media pembelajaran. Setelah mendapat masukan dari ahli, hal yang dilakukan yaitu merevisi media pembelajaran yang akan digunakan dalam penelitian. Setelah dilakukannya perhitungan diketahui bahwasanya, data diperoleh hasil dari ahli 1 sebesar 79,16 dikatakan Layak dan Valid. Ahli 2 sebesar 93,75 dikatakan sangat layak dan Valid.

Wahid, W. M. (2023).Artikelnnya yang berjudul “Pengaruh Variasi Ladder Drill Dalam Peningkatan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola” Bahwa Latihan Ladder drill ialah instrumen yang dimanfaatkan untuk mengasah kelincahan, berbentuk seperti jajaran tangga, ditempatkan di permukaan lapangan ataupun tanah guna melatih otot-otot kaki. Frekuensi Latihan yang digunakan adalah 4 kali dalam seminggu. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 4 minggu. latihan ladder drill dilakukan dalam 4 variasi latihan, High Knee Run, Two Hops, M And Out, and Later Hops.Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 org. Pengukuran kelincahan menggiring bola dilakukan dengan tes menggiring bola. Berikut adalah beberapa dampak yang terjadi: 1. Peningkatan Kecepatan dan Ketepatan: Latihan kelincahan yang terfokus pada gerakan cepat, perubahan arah, dan manuver dapat membantu pemain futsal mengembangkan kecepatan dan ketepatan dalam menggiring bola. Melalui latihan yang terus-menerus, pemain dapat memperkuat otot-otot yang terlibat dalam gerakan kelincahan, memperbaiki koordinasi antara mata dan kaki, serta meningkatkan kemampuan reaksi terhadap perubahan situasi di lapangan. 2. Peningkatan Kontrol Bola: Latihan kelincahan yang melibatkan perubahan arah dan manuver rumit akan melatih pemain untuk memiliki kendali yang lebih baik

terhadap bola. Ini termasuk menguasai kelincahan dengan menggunakan kedua kaki, memperbaiki kemampuan menjaga bola dekat dengan kaki, serta meningkatkan kepekaan terhadap sentuhan dan pergerakan bola.

(Asih & Mochamad Ridwan, 2023)Artikel yang berjudul “Pengaruh Media Augmented Reality Terhadap Motivasi Belajar Passing Sepak Bola” meningkatkan motivasi belajar peserta didik adalah menggunakan media pembelajaran yang interaktif dan terbaru, salah satu media interaktif adalah Augmented Reality, menggunakan media Augmented Reality pada pembelajaran PJOK khususnya pada materi sepak bola

memungkinkan dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan media AR passing sepak bola dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik serta mengetahui seberapa besar peningkatan motivasi peserta didik setelah menggunakan media AR pada materi Passing sepak bola. dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakannya pretest dengan diberikannya angket motivasi belajar sebanyak 17 pernyataan setelah diberikannya pretest peserta didik menerima perlakuan atau diberikannya media Augmented Reality. Dari uji-t data di atas dikatakan bahwa t hitung $-12,181$ dan t table $2,045$ (df $29;0,05$) dengan nilai sig $0,000$. Dengan ini t hitung $-12,181 > t$ table $2,045$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka dari itu H_0 diterima. Hasil menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada motivasi belajar peserta didik setelah adanya penerapan media Augmented Reality pada materi passing sepak bola. Kemudian untuk mengetahui seberapa besar peningkatan motivasi belajar passing sepak bola setelah diberikannya treatment media Augmented Reality selama 2 kali pertemuan. Dapat disimpulkan besar peningkatan motivasi belajar passing sepak bola setelah diberikan treatment media Augmented Reality yang dilakukan selama 2 kali pertemuan yaitu sebesar 8%.

(Muhammad Zaki, 2021) yang berjudul "Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Penerapan Gaya Mengajar Drill Dan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Iv-A SD Yayasan Pendidikan Nurul Hasanah Tahun Ajaran 2020/2021" hasil observasi pendahuluan yang dilakukan di SD Yayasan Pendidikan Nurul Hasanah, dinyatakan bahwa keterampilan siswa dalam melakukan shooting pada permainan sepak bola masih rendah, siswa sering mengalami kesulitan dalam membuat gol saat pertandingan, akurasi tendangan siswa yang kurang akurat serta gaya mengajar yang monoton sehingga membuat proses pembelajaran kurang tersampaikan dengan maksimal, hal ini dapat dilihat dari rata-rata ketuntasan pelajaran pendidikan jasmani yang belum memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75. Khususnya siswa kelas V yang berjumlah 34 siswa yang mampu melakukan shooting dengan baik hanya 4 orang, berarti dari data tersebut hanya 11.77% dari siswa seluruhnya yang berhasil menguasai teknik dasar shooting dalam permainan sepak bola. Jadi nilai ini belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal secara klasikal yang ditetapkan yaitu 85% dari keseluruhan siswa. siswa kelas IV-A SD Yayasan Pendidikan Nurul Hasanah Tahun Ajaran 2020/2021 yang berjumlah 34 orang siswa dengan

perincian 20 siswa putra dan 14 siswa putri. Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan teknik dasar shooting pada permainan sepak bola siswa kelas IV-A SD Yayasan Pendidikan Nurul Hasanah Medan. Pada pratindakan nilai rata-rata keterampilan teknik dasar shooting dalam permainan sepak bola yaitu 49.01, sesudah diberi perlakuan siklus I rata-rata keterampilan teknik dasar shooting dalam permainan sepak bola yaitu 68.94, sedangkan setelah mendapat perlakuan dalam siklus II memiliki rata-rata keterampilan teknik dasar shooting dalam permainan sepak bola yaitu 74.82. Berdasarkan data tersebut menggambarkan, rata-rata keterampilan teknik dasar shooting dalam permainan sepak bola siswa kelas IV-A SD Yayasan Pendidikan Nurul Hasanah Medan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, rata-rata mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II.

(Syadam Habli, Dede Rohmat N, 2024) Artikel yang berjudul “Efektivitas Modifikasi Latihan Boomerang Run dan Modifikasi Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola” Menggiring bola merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola, menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dilakukan agar permainan sepak bola berjalan dengan baik. Kesalahan mendasar dalam menggiring bola membuat peneliti tertarik membahas hal ini, peneliti memilih metode boomerang run dan shuttle run dalam mengatasi masalah ini dengan modifikasi yaitu latihan dilakukan dengan menggiring bola maka dari itu tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas modifikasi latihan boomerang run dan modifikasi latihan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola. Dengan populasi sebanyak 40 siswa dari sekolah sepak bola tunas rifo dan diperoleh sampel sebanyak 30 siswa yang diperoleh melalui teknik simple random sampling. Populasi pada penelitian ini adalah pemain kelompok umur Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo dengan berjumlah 40 pemain. Peneliti mengambil pemain KU-15 Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo karena peneliti menemukan permasalahan di lapangan yang terjadi kepada pemain Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo. hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel pengujian data pretest dan posttest keterampilan Dribbling Sepakbola pada kelompok Shuttle Run dan Boomerang Run dengan nilai ($\text{sig} > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest keterampilan bermain pada penelitian ini berdistribusi normal dan dapat dianalisis menggunakan uji parametrik. hasil uji Paired

Sample T-Test ditemukan perbedaan rerata pretest dan posttest pada kelompok Shuttle Run sebesar 3,35 dengan nilai sig $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh modifikasi Latihan. hasil uji Paired Sample T-Test ditemukan perbedaan rerata pretest dan posttest pada kelompok Shuttle Run sebesar 3,35 dengan nilai sig $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh modifikasi Latihan Boomerang Run dan k Shuttle Run berguna untuk keterampilan pengaruh Latihan.

KESIMPULAN

Melihat dari penelitian di atas tentang pengaruh metode latihan kondisi fisik dalam futsal: literatur review yang telah di jabarkan dalam beberapa hal penting maka dapat di simpulkan pertama penting nya metode latihan kondisi fisik dalam permainan futsal dengan menjabarkan metode yang efektif dari beberapa penelitian secara agar dapat dijadikan sebagai sebuah acuan metode latihan dalam permainan futsal. Kedua, model latihan latihan yang efektif dapat meningkatkan kondisi fisik dan mencegah kelemahan terhadap kondisi fisik. Ketiga, memberikan pengaruh yang positif terhadap kemampuan kondisi fisik pada tubuh, dan memilih metode latihan yang efisien untuk peningkatan daya tahan kondisi fisik pada atlet maupun siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A. (2020). Survey Minat Dan Motivasi Pemain Futsal SMP. Negeri 21 MAKASSAR” Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 25.
- Al-Fadirohimi, M. A., & Pambudi, A. (2022). Penerapan Metode Profile Matching untuk menentukan Starting Lineup Tim Futsal Nadera Jaya Sukabumi. *Jurnal Teknik Informatika UNIKA Santo Thomas*, 07, 204–213.
- Asih, W., & Mochamad Ridwan. (2023). Pengaruh Media Augmented Reality Terhadap Motivasi Belajar Passing Sepak Bola. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), 123–130. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.903>
- Billa, A. S., Nurrochmah, S., Supriyadi, S., & Wiguno, L. T. H. (2023). Survei Motivasi Berlatih, Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Hoki Setelah PPKM Level 4. *Sport Science and Health*, 5(3), 253–269. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p253-269>
- Debyanto, K., Atradinal, Yulifri, & Edwarsyah. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85–91.

- Jamaludin, J., Hulfian, L., & Wijaya Kusuma, L. S. (2023). Metode latihan sirkuit dan interval dapat meningkatkan kondisi fisik pemain futsal. *Jurnal Porkes*, 6(1), 279–291. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.16918>
- Kumalasari, A. N., & Mochamad Ridwan. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Augmented Reality Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Peserta Didik. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), 76–85. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.904>
- Litardiansyah, B., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>
- Muhammad Zaki, D. M. S. (2021). JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 2, No.2, Mei 2022. *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)*, 2(1), 71–81.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Ramadiansyah, Y. A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Lumajang Pada Persiapan Porprov 2022. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 89–95.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 141–151. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614>
- Syadam Habli, Dede Rohmat N, Y. S. (2024). Efektivitas Modifikasi Latihan Boomerang Run dan Modifikasi Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1).
- Wahid, W. M. (2023). Pengaruh Variasi Ladder Dril Dalam Peningkatan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 188–197.
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 2019–2021. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>