



Survei Kondisi Fisik Siswa Tim Futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru

Fekie Adila¹, Crinaldy Manurung², Agus Sulastio³, Dina⁴, Ittaqwa⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Riau, Riau, Indonesia

Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau

Email: fekie.adila@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Berdasarkan latar belakang yang diperoleh dari fakta dan situasi pada tahun 2021 di SMA Negeri 14 Pekanbaru yang telah berdiri sejak 2002 serta telah banyak memenangkan penghargaan futsal sekota pekanbaru 10 tahun belakang ini namun pada tahun 2021 bertepatan pada masa pandemi covid 19 tidak ada penghargaan yang didapat berdasarkan fakta tersebut tidak diketahui tingkatan kondisi fisik siswa futsal. Oleh sebab itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik tim futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Dari 7 tes pengukuran diantaranya memperoleh rata-rata 43,8 untuk *bleep test*, 26,81 untuk *leg dynamometer*, 4,3 untuk tes lari 30 meter, *lilinois agility* 18,83, *standing stork* 18,76, *sit and reach* 13,27, *soccer volley* 9,06 telah diberikan kepada 15 sampel penelitian.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler, Futsal

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi dalam upaya menciptakan siswa yang berkompeten dan memiliki kualitas baik dapat memberikan kontribusi terhadap olahraga di Indonesia. Akhir-akhir ini upaya dalam memperoleh prestasi banyak mendapatkan tantangan baik pada level daerah maupun Nasional. Umumnya olahraga sudah menjadi suatu aktifitas yang sering dilakukan di masyarakat karena dapat menjadi sarana untuk menghilangkan stres, bersosial, dan menjaga tubuh agar tetap bugar selain dari itu dalam olahraga juga terkandung nilai yang positif seperti sportifitas, disiplin, pantang menyerah, bekerja sama. Proses yang sistematis dalam olahraga dapat mendorong pengembangan baik aspek fisik dan rohaniah, pengembangan dengan pembinaan potensi-potensi yang tepat baik sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan dan prestasi puncak dalam membentuk indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila (Bangun, 2016).

Untuk mendapatkan prestasi perlu dilakukannya pembinaan, pembinaan dapat dilakukan dari jenjang sekolah banyak sekali ditemukan sekolah – sekolah yang mempunyai

siswa berprestasi Sitepu (2018) mengemukakan anak memerlukan pembinaan pembelajaran melalui pemberian stimulus. Stimulus yang dimaksud ialah pendidikan yang membantu tumbuh kembang jasmani dan rohani agar memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut tanpa kehilangan momentum penting dalam tumbuh kembangnya.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga bola besar (Raibowo, Ilahi, et al., 2021). Olahraga ini memiliki lapangan bermain yang cukup kecil dibandingkan dengan lapangan olahraga bola besar lainnya dengan keadaan lapangan yang kecil tidak ada celah bagi Siswa untuk melakukan kesalahan (Lhaksana, 2011). Lapangan yang kecil di bandingkan dengan olahraga bola besar lainnya yang membuat olahraga ini berbeda dari sepak bola namun dari segi teknik menurut Ashari, (2019) jika diamati dalam sepak bola terdapat teknik seperti menggiring, mengumpan, menendang dan mengontrol bola. Namun olahraga futsal sendiri dominan memiliki karakteristik yang menggunakan energi anaerobik dengan intensitas yang tinggi dan memanfaatkan *intermittent recovery* fisik secara aktif sehingga menuntut Siswa untuk memiliki kondisi fisik yang bagus. Saat ini permainan futsal modern telah mengalami banyak kemajuan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi, perkembangan ini membuat perubahan yang cepat baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental Siswa (Iturbide Luquin & Elosua Olidén, 2017).

Dari segi kondisi fisik menurut Mochaman Sajoto dikutip (Dalam Maliki et al., 2017) diantaranya yang menjadi komponen fisik adalah 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) kecepatan, 4) daya ledak, 5) daya lentur, 6) koordinasi, 7) keseimbangan, 8) reaksi, 9) kecepatan. Dalam olahraga seluruh komponen kondisi fisik tersebut digunakan namun terkhusus dalam olahraga futsal komponen fisik yang dominan digunakan menurut Lhaksana, J, (2012) meliputi 1) daya tahan, 2) kecepatan, 3) kelincahan, 4) kekuatan, 5) kelentukan dan 6) koordinasi. Berikutnya Ridwan (2020) menjelaskan kondisi fisik sebagai prasyarat yang harus dimiliki siswa atau Siswa untuk mendapatkan peningkatan dan pengembangan prestasi yang optimal. Keuntungan jika seorang siswa atau Siswa memiliki kondisi fisik yang baik akan berdampak terhadap ritme gerakan yang jauh lebih efisien, terhindar dari cedera dan dapat bermain secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan penjelasan di atas dan hasil observasi langsung sebelumnya di SMA Negeri 14 Pekanbaru ditemukan riwayat prestasi futsal yang telah di dapat semenjak tahun 2002 ketika sekolah tersebut berdiri namun 10 tahun belakangan ini pada tahun 2021 tidak

ada penghargaan yang didapat di karenakan adanya covid 19, pada tahun 2022 SMA Negeri 14 Pekanbaru kembali mendapat prestasi kejuaraan turnamen futsal (Platinum Arena Futsal) Indonesia. tetapi pada tahun 2023 Tim Futsal SMA Negeri 14 pekanbaru mengikuti turnamen yaitu Unilak Cup 2023 mengalami kekalahan di delapan besar, permasalahan yang diketahui di lapangan, peneliti melihat pada saat pertandingan, siswa memiliki fisik baik, sedang, dan kurang. Pada saat pertandingan berlangsung di awal babak pertama siswa masih memiliki fisik yang baik dan memiliki keunggulan permainan dan skor di awal babak pertama, dan pertandingan babak kedua berlangsung fisik siswa udah terlihat kelelahan dalam pertandingan dan tidak mempunyai konsentrasi yang baik yang mengakibatkan selalu terjadi kecolongan di menit menit terakhir sehingga sering terjadinya kekalahan ini terjadi juga karena dampak dari covid 19 terhadap dunia olahraga banyak kompetisi olahraga yang gagal atau tertunda selain itu dampaknya juga menyebabkan latihan di istirahatkan sementara waktu (Susanto, 2020). Berdasarkan observasi tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Survei Kondisi Fisik Tim Futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru”

METODE PENELITIAN

Berdasarkan fenomena dan tujuan penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif sebagai mana yang dijelaskan oleh Sugiyono (2018) metode deskriptif digunakan peneliti untuk mengamati objek, suatu sistem, peristiwa yang dialami dengan tujuan agar dapat menggambarkan fenomena yang terjadi sedangkan metode deskriptif kuantitatif yaitu metode penelitian dengan tujuan utama membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang termasuk ke dalam tim futsa SMA Negeri 14 Pekanbaru sebanyak 15 orang, dari 15 sampel ini nantinya akan melaksanakan tes pengukuran berikut: *Bleep Test, Leg Dynamometer, Kecepatan 30 Meter, Lilinois Aglity Run, Standing Stork, Shit and Reach, Soccer Volley Test*. Pengambilan sampel tersebut berdasarkan pengambilan keputusan sebagaimana pendapat Suharsimi Arikunto (2014:112) jika subjek penelitian berjumlah kurang dari 100 orang maka sebaiknya diambil semua namun jika sampel lebih dari 100 dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Teknik sampling yang digunakan

adalah total sampling artinya teknik pengambilan yang seluruh jumlah populasi di ambil untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Oleh sebab itu data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran akan dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif (Budiwanto, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Diperolehnya hasil dari penelitian setelah melakukan pengambilan data dengan 7 instrument pengukuran yaitu: *Bleep Test*, *Leg Dynamometer*, Kecepatan 30 Meter, *Lilinois Aglity Run*, *Standing Stork*, *Shit and Reach*, *Soccer Volley Test* maka data yang diperoleh akan di analisis dengan deskriptif statistik dengan rumus persentase. Berikut hasil dan pembahasan:

Daya Tahan

Tes pengukuran daya tahan dilakukan untuk melihat daya tahan dari 15 siswa futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dengan menggunakan *Bleep Test* sebagai instrumen nya, berikut pemaparan hasil:

Tabel. 1. Distribusi Frekuensi Perolehan Daya Tahan Tim Futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	>53	0	0%
2	Baik	43-52	11	73%
3	Cukup	34-42	4	27%
4	Kurang	25-33	0	0%
5	Kurang sekali	<25	0	0%
Jumlah			15	100%

Frekuensi siswa dari hasil putaran bleep tes yang telah di peroleh menunjukkan skor Vo2max yang bervariasi dimulai dari siswa yang memperoleh skor Vo2max <25 sebanyak 0 atau tidak ada sama sekali dilanjutkan dari skor 25-33 sebanyak 0 atau tidak ada sama sekali dan skor 34-42 sebanyak 4 orang dengan persentase 27% berada pada kategori Cukup serta dari skor 43-52 terdapat lebih banyak siswa yaitu 11 dengan persentase 73% berada pada kategori Baik lebih lanjut dari skor >53 tidak ada siswa yang memperoleh skor Vo2max pada tingkat tersebut.

Kekuatan Kaki

Tes pengukuran kekuatan kaki dilakukan untuk melihat kekuatan kaki dari 15 siswa futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dengan menggunakan *Leg dynamometer test* sebagai instrumennya, berikut pemaparan hasil:

Tabel. 2. Distribusi Frekuensi Perolehan Kekuatan Kaki Tim Futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	>152,50	0	0%
2	Baik	112,50- 153,00	0	0%
3	Cukup	76,50 – 112,00	1	7%
4	Kurang	52,50 – 76,00	4	27%
5	Kurang sekali	< 52,00	10	67%
Jumlah			15	100%

Frekuensi siswa dari hasil *Leg dynamometer test* yang telah di peroleh menunjukkan skor yang bervariasi dimulai dari siswa yang memperoleh skor <52,00 sebanyak 10 atau 67% berada pada kategori Kurang Sekali dilanjutkan dari skor 52,50-76,00 sebanyak 4 atau 27% berada pada kategori Kurang dan skor 76,50-112,00 sebanyak 1 orang dengan persentase 7% berada pada kategori Cukup serta dari skor 112,50-153,00 tidak terdapat siswa atau frekuensinya 0 lebih lanjut dari skor >152,50 tidak ada siswa yang memperoleh skor pada tingkat tersebut.

Kecepatan

Tes pengukuran kecepatan dilakukan untuk melihat kecepatan dari 15 siswa futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dengan menggunakan lari cepat 30meter sebagai instrumennya, berikut pemaparan hasil:

Tabel. 3. Distribusi Frekuensi Perolehan Kecepatan Tim Futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	<4,0	2	13%
2	Baik	4,2- 4,0	2	13%
3	Cukup	4,4- 4,3	8	53%
4	Kurang	4,6- 4,5	2	13%
5	Kurang sekali	>4,6	1	7%
Jumlah			15	100%

Frekuensi siswa dari hasil lari cepat 30 meter yang telah di peroleh menunjukkan waktu yang bervariasi dimulai dari siswa yang memperoleh waktu <4,6 sebanyak 1 atau 7% pada kategori Kurang Sekali dilanjutkan dari waktu 4,6-4,5 sebanyak 2 atau 13% pada kategori Kurang dan waktu 4,4-4,3 sebanyak 8 orang dengan persentase 53% berada pada kategori Cukup serta dari waktu 4,2-4,0 terdapat 2 orang siswa dengan persentase 13% berada pada kategori Baik lebih lanjut dari waktu >4,0 terdapat 2 orang siswa dengan persentase 13% pada kategori Baik Sekali.

Kelincahan

Tes pengukuran kelincahan dilakukan untuk melihat kelincahan dari 15 siswa futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dengan menggunakan *lilinois agility run* sebagai instrumen nya, berikut pemaparan hasil:

Tabel. 4. Distribusi Frekuensi Perolehan Kelincahan Tim Futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	<17,0	0	0%
2	Baik	17,9 – 17,0	2	13%
3	Cukup	21,7- 18,0	12	80%
4	Kurang	23,0 – 21,8	1	7%
5	Kurang sekali	>23,0	0	0%
Jumlah			15	100%

Frekuensi siswa dari hasil *lilinois agility run* yang telah di peroleh menunjukkan waktu yang bervariasi dimulai dari siswa yang memperoleh waktu >23,00 sebanyak 0 atau tidak ada sama sekali dilanjutkan dari waktu 23,00-21,8 sebanyak 1 atau 7% pada kategori Kurang dan waktu 21,7-18,00 terdapat lebih banyak siswa yaitu 12 orang dengan persentase 80% berada pada kategori Cukup serta dari waktu 17,9-17,00 terdapat 2 orang siswa dengan persentase 13% berada pada kategori Baik lebih lanjut dari waktu <17,0 tidak ada siswa yang memperoleh waktu pada tingkat tersebut.

Keseimbangan

Tes pengukuran keseimbangan dilakukan untuk melihat keseimbangan dari 15 siswa futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dengan menggunakan *standing stork* sebagai instrumen nya, berikut pemaparan hasil:

Tabel. 5. Distribusi Frekuensi Perolehan Keseimbangan Tim Futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	>50 detik	1	7%
2	Baik	37- 50	1	7%
3	Cukup	14- 36	3	20%
4	Kurang	5-13	10	67%
5	Kurang sekali	0-14	0	0%
Jumlah			15	100%

Frekuensi siswa dari hasil *standing stork* yang telah di peroleh menunjukkan waktu yang bervariasi dimulai dari siswa yang memperoleh waktu 0,14 detik sebanyak 0 atau tidak ada sama sekali dilanjutkan dari waktu 5-13 detik lebih banyak siswa yaitu 10 atau 67% pada kategori Kurang dan waktu 14,-36 detik terdapat 3 orang dengan persentase 20% berada pada kategori Cukup serta dari waktu 37-50 detik terdapat 1 orang siswa dengan persentase 7% berada pada kategori Baik lebih lanjut dari waktu <50 detik terdapat 1 orang siswa atau 7% pada kategori baik sekali.

Kelentukan

Tes pengukuran kelentukan dilakukan untuk melihat kelentukan dari 15 siswa futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dengan menggunakan *sit and reach* sebagai instrumennya, berikut pemaparan hasil:

Tabel. 6. Distribusi Frekuensi Perolehan Kelentukan Tim Futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	<i>Excellent</i> (Baik sekali)	>15	4	27%
2	<i>Above Average</i> (Di atas rata-rata)	12-15	5	33%
3	<i>Average</i> (Rata-rata)	7-11	6	40%
4	<i>Bellow Average</i> (Dibawah rata-rata)	4-6	0	0%
5	<i>Poor</i> (kurang)	< 4	0	0%
Jumlah			15	100%

Frekuensi siswa dari hasil *sit and reach* yang telah di peroleh menunjukkan skor yang bervariasi dimulai dari siswa yang memperoleh skor <4 cm sebanyak 0 atau tidak ada sama sekali dilanjutkan dari skor 4-6 cm sebanyak 0 atau tidak ada sama sekali dan skor 7-11 cm terdapat lebih banyak siswa yaitu 6 orang dengan persentase 40% berada pada kategori *Average* (Rata-rata) serta dari skor 12-15 cm terdapat 5 orang siswa dengan persentase 33%

berada pada kategori *Above Average* (Di atas rata-rata) lebih lanjut dari skor >15 cm terdapat 4 orang siswa dengan persentase 27% pada kategori *Excellent* (Baik sekali).

Koordinasi Mata-Kaki

Tes pengukuran koordinasi mata-kaki dilakukan untuk melihat koordinasi mata-kaki dari 15 siswa futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dengan menggunakan *soccer wall volley* sebagai instrumen nya, berikut pemaparan hasil:

Tabel. 7. Distribusi Frekuensi Perolehan Koordinasi Mata-Kaki Tim Futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	19-20	0	0%
2	Baik	17-18	0	0%
3	Cukup	15-16	4	27%
4	Kurang	13-14	2	13%
5	Kurang sekali	<12	9	60%
	Jumlah		15	100%

Frekuensi siswa dari hasil *soccer wall volley* yang telah di peroleh menunjukkan skor yang bervariasi dimulai dari siswa yang memperoleh skor <12 terdapat lebih banyak siswa yang memperoleh skor tersebut yaitu 9 orang siswa atau 60% dilanjutkan dari skor 13-14 sebanyak 2 atau 13% pada kategori Kurang dan skor 15-16 sebanyak 4 orang dengan persentase 27% berada pada kategori Cukup serta dari skor 17-18 terdapat 0 siswa atau tidak ada sama sekali lebih lanjut dari skor 19-20 tidak ada siswa yang memperoleh skor tersebut.

Pembahasan

Dilakukannya tes pengukuran terhadap 15 siswa yang mengikuti tim futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dengan tujuan untuk melihat tiap-tiap komponen fisik yang diperlukan saat melakukan olahraga futsal. Diketahui hasil survei dari kondisi fisik ke 15 siswa tersebut adapun kondisi fisik itu dibagi menjadi dua baik berdasarkan kondisi fisik umum dan khusus. Kedua jenis ini memiliki perbedaan mendasar dimana kondisi fisik umum merupakan kemampuan gerak yang mendasar dan bermanfaat bagi peningkatan kemampuan tubuh seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelentukan dan koordinasi sedangkan kondisi fisik khusus lebih mengarah kepada banyak dibutuhkannya komponen fisik tertentu dalam suatu olahraga sesuai dengan karakteristiknya (Solissa, 2022).

Survei terhadap daya tahan dengan *bleep test* sebagai instrumen nya untuk mengukur kapasitas paru tiap siswa tim futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru Hasil Vo2max yang didapat juga bervariasi mulai dari 34-42 ada 4 orang siswa yang termasuk kategori cukup dan dominan siswa berada pada kategori baik karena terdapat 11 orang siswa yang berada pada kategori tersebut. Dibutuhkannya daya tahan dalam bermain futsal karena sesuai dengan karakteristik olahraga futsal yang harus terus bergerak aktif tanpa merasa kelelahan. Karakteristik permainan futsal yang memerlukan kondisi fisik yang prima dengan kondisi fisik siswa yang prima maka akan menguntungkan dalam permainan karena dapat menciptakan pola permainan yang efektif (Hatfield & Hilman, 2001) sebagaimana yang dikatakan Anggraini & Herdiyanto (2018) daya tahan yang bagus tidak akan membuat siswa letih namun sebaliknya jika daya tahan tidak bagus maka akan membuat siswa gampang lelah.

Survei terhadap kekuatan kaki menggunakan *leg dynamometer* sebagai instrument untuk mengetahui kekuatan kaki siswa. Hasil survei mendeskripsikan kekuatan kaki tim futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru pada kategori kurang sekali dilihat dari rata-rata siswa berada pada kategori tersebut selebihnya ada 4 siswa pada kategori kurang dan 1 pada kategori cukup. Olahraga futsal identik dengan karakteristik olahraga yang menggunakan kaki sebagai teknik permainannya oleh Karna itu diperlukannya latihan yang terprogram terhadap otot kaki siswa karena otot kaki merupakan kondisi fisik khusus dalam olahraga futsal (Barasakti & Faruk, 2019).

Survei terhadap kecepatan dengan instrument lari 30 meter siswa rata-rata mempunyai hasil yang cukup bervariasi namun dengan sebaran yang baik mulai dari kategori kurang sekali hanya 1 siswa, kurang 2 siswa, cukup 8 siswa, baik 2 siswa, baik sekali 2 siswa. Artinya pada survei kondisi ini siswa memperoleh kecepatan pada kategori cukup karena dalam permainan pemain akan memerlukan kecepatan saat mengiring bola sesuai sebagaimana (Raibowo et al., 2021) mengatakan selain kondisi fisik yang lain kecepatan dan kelincahan juga sangat penting dalam futsal.

Survei terhadap kelincahan dengan instrument *lilinois agility* pada survei sebelum kecepatan berada pada rata-rata cukup begitu juga untuk leincahan rata-rata siswa berada pada kategori cukup dengan jumlah 12 siswa dan selebihnya terdapat 1 siswa pada kategori kurang dan 2 orang pada kategori baik. Artinya kecepatan dan kelincahan memang

merupakan komponen fisik dasar dan pengembangan dimana kelincahan terjadi ketika seseorang mempunyai komponen fisik kecepatan dan koordinasi yang seimbang.

Survei keseimbangan dengan *standing strok* sebagai instrumennya berada pada kategori yang beragam mulai dari 10 siswa pada kategori kurang, 3 siswa pada kategori cukup, 1 siswa pada kategori baik dan 1 siswa pada kategori baik sekali namun rata-rata dari hasil survei keseimbangan menunjukkan pada kategori kurang. Keseimbangan diperlukan dalam melakukan gerakan yang intensitasnya tinggi dan bervariasi sehingga dengan keseimbangan yang bagus akan membuat gerakan lebih efisien.

Survei kelentukan dengan *sit and reach* sebagai instrumen mendapatkan hasil 6 siswa pada kategori rata-rata, 5 siswa pada kategori di atas rata-rata dan 4 orang masuk kategori baik sekali artinya kelentukan yang dimiliki siswa pada kategori di atas rata-rata. Untuk kelentukan merupakan kemampuan ruang pada sendi untuk melakukan meregang semaksimal mungkin.

Survei koordinasi mata-kaki menggunakan *soccer wall volley sebagai instrument* dalam upaya mengukur kemampuan komponen mata-kaki siswa tim futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru. Hasil yang didapat juga bervariasi namun siswa lebih banyak memperoleh kategori kurang sekali yaitu 9 siswa diikuti 2 siswa pada kategori kurang, 4 siswa pada kategori cukup.

Berdasarkan survei yang ditemukan 15 siswa tim futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru tidak memiliki kondisi fisik yang merata. Penurunan ini terjadi akibat dari pandemi covid 19 yang sempat melanda Negara Indonesia tentunya juga berdampak pada kegiatan olahraga seperti banyak kompetisi olahraga yang batal, tidak dapat berolahraga dengan maksimal dan di istirahatkannya latihan-latihan disekolah terutama ekstrakurikuler yang ada

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik Tim Futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru bahwa: Daya tahan yang dimiliki sekarang oleh pemain futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dalam kategori Baik. Kekuatan otot kaki yang dimiliki oleh pemain futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dalam kategori kurang sekali. Kecepatan yang dimiliki oleh pemain futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dalam kategori cukup. Kelincahan yang dimiliki sekarang oleh pemain futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dalam kategori sedang. keseimbangan yang

dimiliki oleh pemain futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dalam kategori kurang. Kelentukan yang dimiliki oleh pemain futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dalam kategori baik. Koordinasi yang dimiliki sekarang oleh pemain futsal SMA Negeri 14 Pekanbaru dalam kategori kurang sekali. Jika terus dilatih dengan lebih sistematis dan konsisten bisa saja siswa yang awalnya ekstrakurikuler dapat menjadi calon atlet berbakat dengan usia muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. P. S., & Herdiyanto, Y. (2018). Kualitas Kondisi Fisik (Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Daya 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>
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arifianto, I., Raibowo, S., & Jatra, R. (2021). Groundstroke Training Games Dalam Bentuk Video untuk Siswa Junior Tennis Lapangan. *Jurnal Menssana*, 6(1), 12–22. <https://doi.org/10.24036/MensSana.06012021.18>
- Ashari, R. F. (2019). *Buku Panduan Taktik Menyerang Futsal Menggunakan formasi 3- 1*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Hatfield, B. ., & Hilman, C. (2001). *The Psychophyhsiology of Sport: A Mechanistic Understanding of The Psychology of Superior Performance (2nd ed.)*. *Handbook of Sport Psychology*.
- Iturbide Luquin, L. M., & Elosua Olidén, P. (2017). The values associated with the sport: Analysis and evaluation of sportspersonship. *Revista de Psicodidactica*, 22(1), 29–36. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.15918>
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi FUTSAL Modern*. Depok: Be Champion.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Nugroho Susanto. (2020). Pengaruh Virus COVID 19 Terhadap. *Human Relations*,. 3(1), 1–8. <https://doi.org/COVID 19, Sport, Event. Priyonoadi, B>
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>
- Ridwan, M. dkk (2020). Aktivitas Permainan, Cuaca, dan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Journal Of Sport Education Volume 2(2)*. 2020. 40-46
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat permainan bola basket untuk anak usia dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27-33.
- Solissa, J. (2022). *Metode Latihan Daya Ledak Tendangan Dollyo Taekwondo*. Kota Malang: CV Literasi Nusantara Abadi.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.