

**Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Di Mts Masmur Pekanbaru****Physical Condition Level of Futsal Players at Mts Masmur Pekanbaru**Dela Musi Rais¹, Leni Apriani²^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Program Sarjana Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Email: delamusirais@student.uir.ac.id , leniapriani@edu.uir.ac.id

Histori artikel	Abstrak <i>Abstract</i>
Received: 15-01-2023	penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain futsal pada ekstrakurikuler futsal di MTS Masmur Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTS Masmur Pekanbaru dengan para pemain futsal laki-laki sebanyak 15 orang. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan instrumen yang digunakan berupa tes <i>Flexometer</i> , <i>vertical jump</i> , lari 50 meter, <i>shuttle run</i> , lari 15 menit. Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan dengan menggunakan sistem statistik yang terdapat kategori kurang sebanyak 14 orang dengan persentase (93,38%), kategori cukup sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), dan kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase (6,67%). Dengan demikian nilai rata-rata siswa pada ekstrakurikuler futsal di MTS Masmur Pekanbaru adalah 3,09 yang tergolong pada interval 2.0 – 3.9, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tes kondisi fisik yang telah dilakukan di MTS Masmur Pekanbaru ini tergolong dalam kategori Kurang
Accepted: 30-01-2023	
Published: 13-02-2023	
	Kata Kunci: Tingkat kondisi fisik, futsal
	<i>This study was conducted to determine the level of physical condition of futsal players in futsal extracurricular at MTS Masmur Pekanbaru. The sample in this study was students who took part in futsal extracurricular at MTS Masmur Pekanbaru with 15 male futsal players. This type of research is a quantitative descriptive study, with the instruments used in the form of flexometer tests, vertical jumps, 50-meter runs, shuttle runs, 15-minute runs. Based on data processing carried out using a statistical system, there are less than 14 categories of people with a percentage (93,38%), less categories 0 people with a percentage (0%), good categories as much 1 person with a percentage (6,67%). Thus the average score of students on futsal extracurricular at MTS Masmur Pekanbaru is 3,09 which is classified as at intervals of 2.0 – 3.9, thus it can be said that the physical condition test that has been carried out at MTS Masmur Pekanbaru is classified as Less</i>
	Keywords : <i>Level of physical condition, futsal</i>

PENDAHULUAN

Kondisi fisik dalam dunia olahraga adalah suatu hal yang sangat penting, karena olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan penggerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh baik secara jasmani maupun rohani, untuk mendapatkan prestasi yang baik maka harus memiliki kondisi fisik yang baik pula, sedangkan untuk meningkatkan kondisi fisik bila dilakukan dengan proses latihan yang baik dapat mengalami peningkatan sampai tahap maksimal yang dapat dicapai seseorang tersebut, dengan berolahraga setiap hari dan teratur maka kesehatan pada tubuh kita akan tetap terjaga.

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung, dan dapat



meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres selain dari manfaat yang telah di sebutkan di atas. Sesuai dengan (UU RI, 2005) Undang-undang Nomor 4 tentang Keolahragaan Pasal 1 ayat 4 yang berbunyi: olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga dapat menghasilkan kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir semua kalangan masyarakat Indonesia baik di Kota maupun di Desa, dari anak-anak sampai orang dewasa, permainan futsal merupakan cabang olahraga beregu yang cenderung dimainkan cepat dan dinamis, maka dari pada itu kondisi fisik para pemain sangat berpengaruh terhadap permainan mereka dilapangan,

Kondisi fisik merupakan sebuah keadaan tubuh seseorang yang sangat berperan penting dalam menjalani aktivitas-aktivitas kita sehari-hari, seperti pada permainan futsal kondisi fisik yang baik akan menghasilkan permainan yang baik begitupun sebaliknya, kondisi fisik yang buruk akan menghasilkan permainan yang buruk pulak saat bermain, kondisi fisik meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi.

Adapun faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pada pemain yakni melakukan pemanasan sebelum bermain, latihan harus bersungguh-sungguh, dan pemahaman pemain terhadap kondisi fisik, sehingga para pemain dapat memperhatikan tingkatan kondisi fisiknya masing masing supaya tubuh mereka tetap dalam kondisi sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan di salah satu *club* ekstrakurikuler futsal di MTS Masmur Pekanbaru, dilihat dari proses latihan sampai permainan para pemain saat bertanding dilapangan terlihat masih banyaknya pemain yang mudah kelelahan pada saat bermain dilapangan, tidak fokus saat bermain sehingga banyak kesalahan seperti kontrol bola bahkan *shooting* dan juga *passing* bola yang dilakukan tidak benar, bahkan sering terjadi cedera ringan pada para pemain yang sudah kelelahan tersebut.

Penelitian ini membuktikan bahwa kondisi fisik yang baik dalam beraktivitas seperti kegiatan berolahraga termasuk permainan futsal sangatlah penting dan sangatlah berpengaruh besar terhadap potensi dan prestasi pemain, maka dari pada itu menjaga kondisi fisik merupakan kewajiban bagi kita agar dapat hidup sehat.

TUJUAN

Untuk meningkatkan kondisi fisik pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru.



METODE

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Untuk memperoleh data yang sesuai, maka dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Metode yang dimaksud untuk mengumpulkan data-data mengenai kondisi fisik para pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru.

Metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini disebut sebagai metode *positivistik* karena berlandaskan pada filsafat *positivisme*. Metode ini metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu *konkrit/empiris*, *obyektif*, terukur, *rasional*, dan sistematis. Metode ini juga disebut metode *discovery*, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan sebagai ipteck baru, metode ini disebut metode kuantitatif karena metode penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan sistematik (Sugiyono, 2019)

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran peneliti akan mendapatkan data yang objektif. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 5 (lima) item tes, yaitu :

1. Tes kekuatan menggunakan *Flexometer*
2. Tes daya ledak otot tungkai menggunakan tes *Vertical – Jump*
3. Tes kecepatan menggunakan tes lari 50 Meter
4. Tes kelincahan menggunakan tes *Shuttle Run 6 x 10 Meter*
5. Tes daya tahan menggunakan tes lari selama 15 menit

HASIL

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tentang kondisi fisik pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru. Adapun tes yang akan diberikan diantaranya tes kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya ledak dan daya tahan. Setelah data yang dihimpun dari lapangan terkumpul, kemudian data tersebut akan diolah dengan menggunakan program excel untuk memudahkan proses penghitungan. Jelasnya dapat dilihat dari uraian di bawah ini.

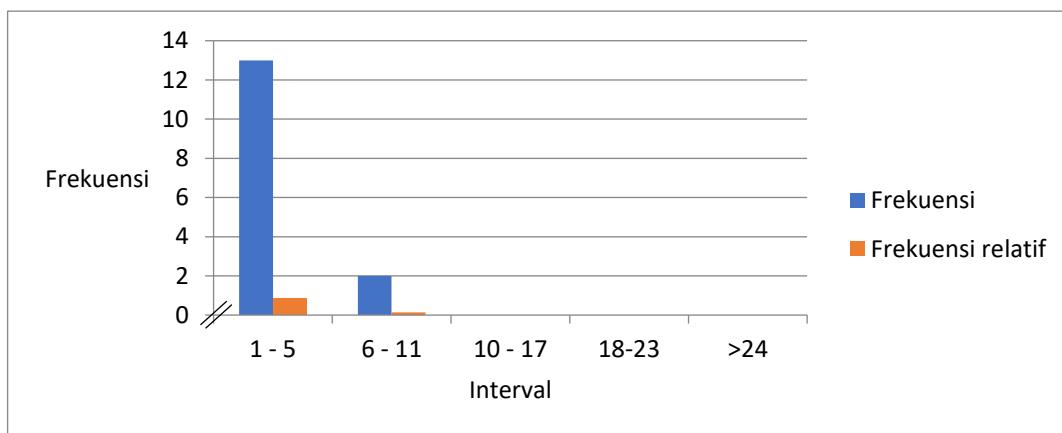
1. Data tes Kelentukan (*Flexometer*) pada pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru.

Berdasarkan norma tes kelentukan pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru yaitu nilai maksimal 10, nilai minimal 1, nilai mean 0,26, nilai median 2,5, nilai modus (nilai yang sering muncul) 1, Berikut adalah tabel frekuensi kelentukan (*Flexometer*) pada pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru:

Tabel 1. Distribusi Data Kelentukan (*Flexometer*) Pemain Futsal di MTS Masmur Pekanbaru

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi relatif
1.	1-5	13	86,71%
2.	6-11	2	13,34%
3.	12-17	0	0%
4.	18-23	0	0%
5.	>24	0	0%
Jumlah		15	100%

Data diatas dapat juga di lihat dari grafik histogram berikut :



Grafik 1. Grafik Histogram data tes kelentukan (*Flexometer*) pada pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada tes kelentukan (*Flexometer*) pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru dapat diperoleh : sampel sebanyak 15 orang (100%), dalam kategori Sempurna sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori cukup sebanyak 2 orang dengan persentase (13,34%), dan kategori kurang sebanyak 13 orang dengan persentase (86,71%).

Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Data Kelentukan (*Flexometer*) Pemain Futsal di MTS Masmur Pekanbaru



No.	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1.	Sempurna	0	0%
2.	Baik sekali	0	0%
3.	Baik	0	0%
4.	Cukup	2	13,34%
5.	Kurang	13	86,34%
Jumlah		15	100%

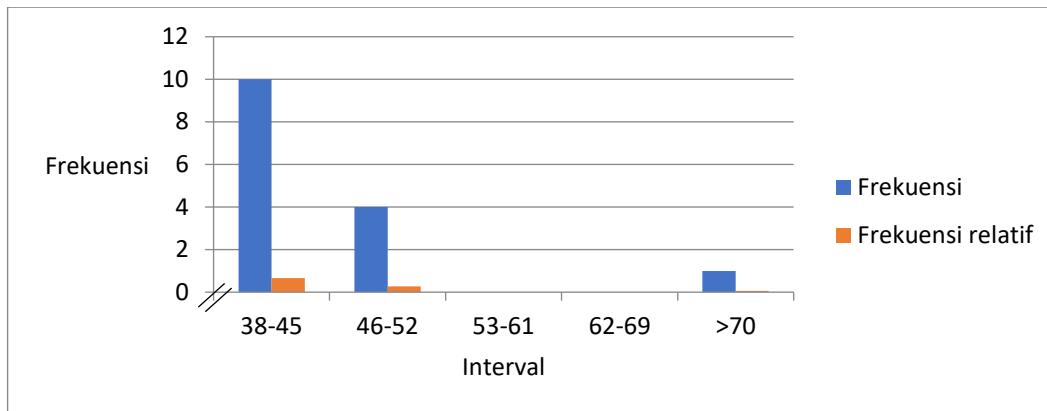
2. Data tes Daya ledak (*Vertical jump*) pada pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru.

Berdasarkan norma tes kelentukan pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru yaitu nilai maksimal 81, nilai minimal 26, nilai mean 2,75, nilai median 39, nilai modus (nilai yang sering muncul) 48, Berikut adalah tabel frekuensi daya ledak (*Vertical jump*) pada pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru:

Tabel 3. Distribusi Data Daya Ledak (*Vertical jump*) Pemain Futsal di MTS Masmur Pekanbaru

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi relatif
1.	38-45	10	66,7%
2.	46-52	4	26,68%
3.	53-61	0	0%
4.	62-69	0	0%
5.	>70	1	6,67%
Jumlah		15	100%

Data diatas dapat juga di lihat dari grafik histogram berikut :



Grafik 2. Grafik Histogram data tes daya ledak (*Vertical jump*) pada pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada tes daya ledak (*Vertical jump*) pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru dapat diperoleh : sampel sebanyak 15 orang (100%), dalam kategori Sempurna sebanyak 1 orang dengan persentase (6,67%), kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori cukup sebanyak 4 orang dengan persentase (26,68%), dan kategori kurang sebanyak 10 orang dengan persentase (66,7%).

Tabel 4. Data Daya Ledak (*Vertical jump*) Pemain Futsal di MTS Masmur Pekanbaru

No.	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1.	Sempurna	1	6,67%
2.	Baik sekali	0	0%
3.	Baik	0	0%
4.	Cukup	4	26,68%
5.	Kurang	10	66,7%
Jumlah		15	100%

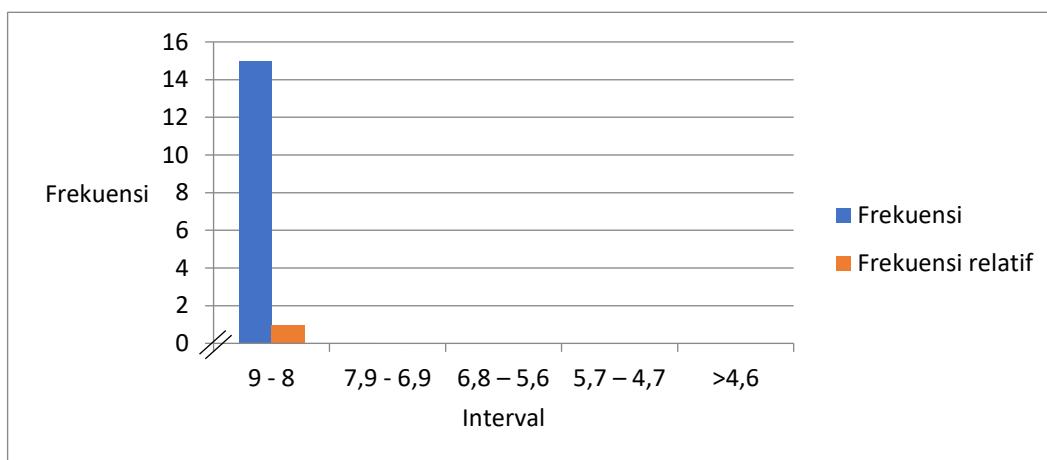
3. Data tes Kecepatan lari 50 meter pada pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru.

Berdasarkan norma tes kelentukan pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru yaitu nilai maksimal 13,07, nilai minimal 7,08, nilai mean 0,57, nilai median 8,35, nilai modus 0, kategori kurang/cukup/baik/baik sekali/sempurna padakondisi fisik pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Distribusi Kecepatan Lari 50 Meter Pemain Futsal di MTS Masmur Pekanbaru

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi relatif
1.	9 - 8	15	100%
2.	7,9 - 6,9	0	0
3.	6,8 – 5,6	0	0
4.	5,7 – 4,7	0	0
5.	>4,6	0	0
Jumlah		15	100%

Data diatas dapat juga di lihat dari grafik histogram berikut :



Grafik 3. Grafik Histogram Data Tes Kecepatan Lari 50 Meter Pemain Futsal di MTS Masmur Pekanbaru

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada tes daya ledak (*Vertical jump*) pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru dapat diperoleh : sampel sebanyak 15 orang (100%), dalam kategori Sempurna sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategosi cukup sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), dan kategori kurang sebanyak 15 orang dengan persentase (100%).

Tabel 6. Data Kecepatan Lari 50 Meter Pemain Futsal di MTS Masmur Pekanbaru



No.	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1.	Sempurna	0	0%
2.	Baik sekali	0	0%
3.	Baik	0	0%
4.	Cukup	0	0%
5.	Kurang	15	100%
Jumlah		15	100

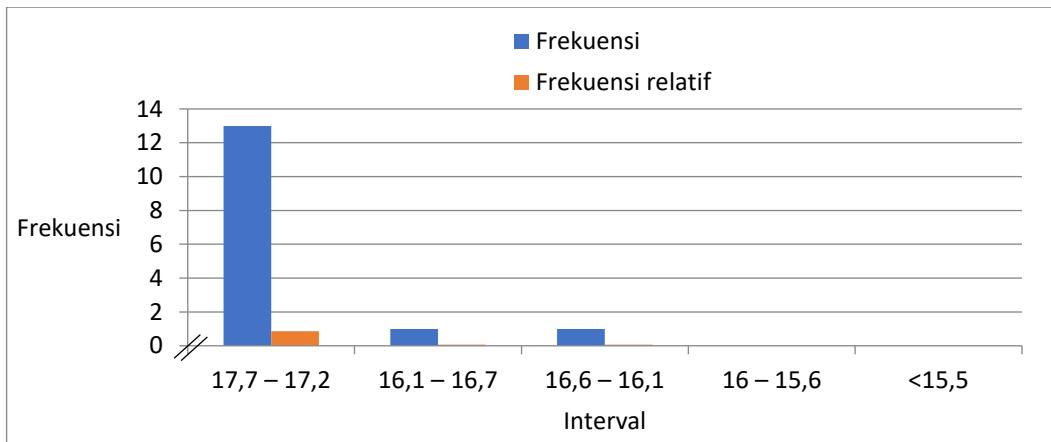
4. Data tes Kelincahan (*Shuttle run*) pada pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru.

Berdasarkan norma tes kelentukan pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru yaitu nilai maksimal 22,11, nilai minimal 16,23, nilai mean 1,3, nilai median 19,21, nilai modus 0, kategori kurang/cukup/baik/baik sekali/sempurna padakondisi fisik pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Distribusi Kelincahan (*Shuttle run*) Pada Pemain Futsal di MTS Masmur Pekanbaru

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi relatif
1.	17,7 – 17,2	13	86,71%
2.	16,1 – 16,7	1	6,67%
3.	16,6 – 16,1	1	6,67%
4.	16 – 15,6	0	0%
5.	<15,5	0	0%
Jumlah		15	100%

Data diatas dapat juga di lihat dari grafik histogram berikut :



Grafik 4. Grafik Histogram Data Tes Kelincahan (*Shuttle run*) Pada Pemain Futsal di MTS Masmur Pekanbaru

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada tes daya ledak (*Vertical jump*) pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru dapat diperoleh : sampel sebanyak 15 orang (100%), dalam kategori Sempurna sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori cukup sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), dan kategori kurang sebanyak 15 orang dengan persentase (100%).

Tabel 8. Data Kelincahan (*Shuttle run*) Pada Pemain Futsal di MTS Masmur Pekanbaru

No.	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1.	Sempurna	0	0%
2.	Baik sekali	0	0%
3.	Baik	1	6,67%
4.	Cukup	1	6,67%
5.	Kurang	13	86,71%
Jumlah		15	100%

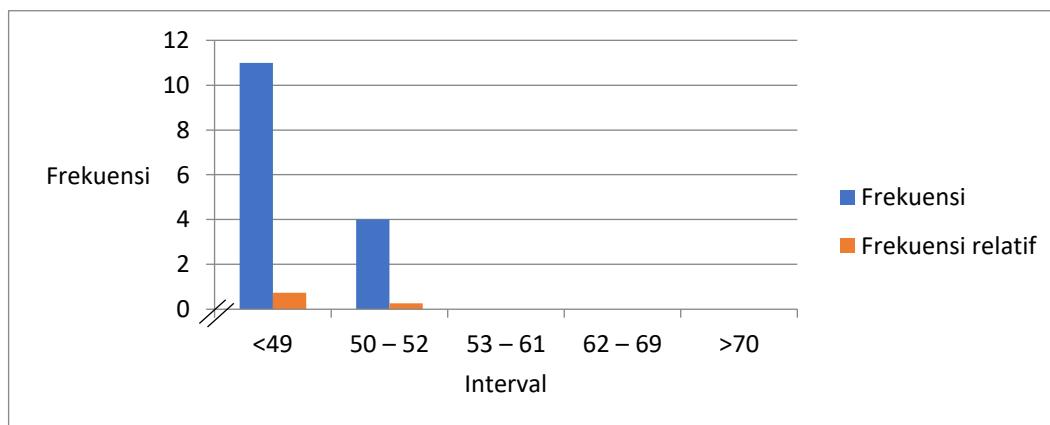
5. Data tes Daya tahan ($VO_{2\max}$) pada pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru.

Berdasarkan norma tes kelentukan pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru yaitu nilai maksimal 52,33, nilai minimal 31,60, nilai mean 2,96, nilai median 47,54, nilai modus 0, kategori kurang/cukup/baik/baik sekali/sempurna padakondisi fisik pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Distribusi Daya Tahan (VO2max) Pada Pemain Futsal di MTS Masmur Pekanbaru

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi relatif
1.	<49	11	73,37%
2.	50 – 52	4	26,68%
3.	53 – 61	0	0%
4.	62 – 69	0	0%
5.	>70	0	0%
Jumlah		15	100%

Data diatas dapat juga di lihat dari grafik histogram berikut :



Grafik 5. Grafik Histogram Data Tes Daya tahan (VO2max) Pada Pemain Futsal di MTS Masmur Pekanbaru

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada tes daya ledak (*Vertical jump*) pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru dapat diperoleh : sampel sebanyak 15 orang (100%), dalam kategori Sempurna sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori baik sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), kategori cukup sebanyak 4 orang dengan persentase (26,63%), dan kategori kurang sebanyak 11 orang dengan persentase (73,37%).

Tabel 10. Data Daya Tahan (VO2max) Pada Pemain Futsal di MTS Masmur



No.	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1.	Sempurna	0	0%
2.	Baik sekali	0	0%
3.	Baik	0	0%
4.	Cukup	4	26,68%
5.	Kurang	11	73,37%
Jumlah		15	100%

PEMBAHASAN

Setalah dilakukan tes kondisi fisik pada pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru, penghitungan nilai dilakukan dengan menggunakan persentase, dan dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata keseluruhan pada kelima tes yang sudah dilakukan yakni sebesar 3,09 dengan tergolong dalam kategori kurang. Oleh sebab itu kondisi fisik hendaknya harus disadari oleh pelatih serta para pemain itu sendiri, agar pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya, dan bagi para pemain agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisiknya masing-masing, karena kondisi fisik tersebut sangat penting dan merupakan dasar dari prestasi yang akan dicapai, pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik akan memiliki peluang besar dalam mencapai sebuah prestasi, begitupun sebaliknya apabila kondisi fisik rendah maka anak sangat sulit bagi pemain untuk menggapai prestasi.

Ada beberapa penelitian yang dipandang relevan dengan penelitian ini, yaitu di antaranya penelitian yang berjudul "Profil kondisi fisik pemain futsal kota Bandung" yang dibuat oleh Agung Dwi Juniarsyah, Didik Zafar Sidik, Didi Sunandi, dan Doddy A.Karim, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian dengan metode deskriptif, dan ditujukan pada 18 orang sampel dengan tujuan untuk mengidentifikasi Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal Kota Bandung. Hasil pengolahan dan analisis data dari penelitian ini adalah untuk hasil tes kondisi fisik pemain tim Futsal Kota Bandung terdapat 6 pemain yang termasuk dalam kategori Cukup dengan persentase 33,33%, 10 pemain yang termasuk dalam kategori Kurang dengan persentase 55,56% dan 2 pemain yang termasuk dalam kategori Sangat Kurang dengan persentase 11,11% dari 18 pemain yang mengikuti tes. (Juniarsyah et al., 2019)

Penelitian yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 4 Bojonegoro" yang dibuat oleh M.Iqbal Rosyidi dan Oce Wirawan. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Bojonegoro. Hasil penelitian ini dapat dijadikan evaluasi keberhasilan pembelajaran ekstrakurikuler dan untuk meningkatkan prestasi futsal di SMA



4 Bojonegoro. Penelitian ini dilakukan berdasarkan data yang diperoleh berjumlah 16 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal diSMA Negri 4 Bojonegoro, berdasarkan hasil penelitian diatas ditarik kesimpulan bahwa nilai rata-rata daya tahan VO2Max pada siswa adalah 44,81 ml/kg/min dengan kategori kurang, nilai rata-rata kecepatan 5,15 detik dengan kategori sedang, nilai rata-rata kelincahan 12,62 detik dengan kategori kurang sekali, nilai rata-rata kelentukan 29,43 cm dengan kategori sedang, dan nilai rata-rata kekuatan otot tungkai 51,3 cm dengan kategori sedang. (Rosyidi & Wirawan, 2019)

Penelitian yang berjudul “Evaluasi Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra SMA Negri 1 Siduarjo” yang dibuat oleh Sri Hadi Wakasito dan Oce Wirawan, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif dan bertujuan untuk mengetahui kondisi fisikatlit futsal SMA Negri 1 Sidoarjo. Hasil dari penelitian yang ditujukan pada 15 atlit sebagai sampel diketahui bahwa terdapat kategori “Baik Sekali” sebanyak 1 atlit, kategori “Baik” sebanyak 13 atlit, dan pada kategori “Cukup” sebanyak 1 atlit. (Wakasito & Wirawan, 2021)

Kendala yang peneliti alami saat melakukan penelitian dilapangan adalah keterbatasan waktu karena tes penelitian dilakukan pada saat jam pelajaran olahraga dilaksanakan, kemudian keterbatasan lahan atau tempat untuk melakukan penelitian sehingga harus berbagi dengan lahan parkir kendaraan dan anak-anak murid yang sedang melakukan aktivitas lainnya di pekarangan sekolah tersebut.

Hasil dari pada penelitian yang telah peneliti lakukan adalah tes kelentukan (*Flexometer*) dengan nilai rata-rata 6 dengan kategori kurang, tes Daya ledak (*Vertical jump*) dengan nilai rata-rata 3,07 dengan kategori kurang, tes kecepatan lari 50 meter dengan nilai rata-rata 2 dengan kategori kurang, tes kelincahan (*Shuttle run*) dengan nilai rata-rata 3,4, dengan kategori kurang, dan tes daya tahan (VO2max) lari `15 menit dengan nilai rata-rata 2,53 dengan kategori kurang, dan nilai rata-rata keseluruhan tes adalah 3,09 dengan kategori **kurang**.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain futsal di MTS Masmur Pekanbaru masuk dalam kategori tergolong kurang dengan nilai rata-rata keseluruhan tes diantaranya tes kelentukan, tes daya ledak, tes kecepatan, tes kelincahan, dan tes daya tahan yang mendapatkan hasil nilai rata-rata sebesar 3,09 dengan kategori **kurang**.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, P. (2013). Analisis kondisi fisik atlet futsal sman 1 putri hijau kabupaten bengkulu utara. *Journal Pendidikan Olahraga*, 45(3), 1–32.
- 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>
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6, 50–55.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Candra, O., Dupri, Gazali, N., Khairullazi, & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singgingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 58–66.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis kemampuan kondisi fisik mahasiswa fakultas keolahragaan Universitas Negri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123.
- Juniarsyah, A. D., Run, S., & Bandung, F. K. (2019). Profil kondisi fisik pemain futsal kota Bandung. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, Vol.IV(2), 72–77.
- KONI. (2003). *Pelaksanaan dan Hasil Program Latihan Olahraga* (R. Lutan, Harsono., Nurhasanah., A. Suherman., & Suryatna. (eds.)). IKIP Bandung.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern* (D. Anggoro (ed.)). Be Champion. www.penebar_swadaya.com
- Mahardi, Y. T. (2021). Survei tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB poetra katharjo nganjuk U-14. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 99.
- Makorohim., Fransazeli, M., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35–43. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- Mulyono, M. asriandy. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal* (S. W. dan A. Latif (ed.)).
- Nurhidayat. (2019). *Tingkat pemahaman pemain terhadap peraturan permainan futsal*. 1–124.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–43. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>
- Rosyidi, M., & Wirianaw, O. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Setyawan, D. A., Kresnapati, P., Kusumawardhana, B., & Herlambang, T. (2021). Pengembangan aplikasi tes kondisi fisik olahraga futsal berbasis android. *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 516–531. danangpjkrupgris@gmail.com, aawardhana21@gmail.com, Tubagusherlambang@upgris.ac.id
- Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android. *Journal of Telematics and Information Technology*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.33365/tft.v1i1.860>
- Sugiyono, P. D. (2019). *Buku metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA. www.cvalfabet@yahoo.com
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 161–167. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Toha, M. (2020). Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Futsal Pada Remaja Putus Sekolah Di Desa Suka Maju Bengkulu Utara. *Educative Sportive*, 1(01), 6–12. <https://doi.org/10.33258/edusport.v1i01.1062>
- Wakasito, S. H., & Wirianaw, O. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik Pemain futsal SMAN 1 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 144–150. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42196>