

OVERVIEW OF THE PHYSICAL CONDITION OF FUTSAL ATHLETES IN MERANTI ISLANDS DISTRICT

Muhammad Afrizal, Aref Vai, Agus Prima Aspa

muhammad.afrizal2797@student.unri.ac.id, aref.vai@lecturer.unri.ac.id, agus.prima@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 822-8818-1041

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The aim of this research is to find out an overview of the physical condition of futsal athletes in Meranti Islands Regency. This type of research is descriptive. This research will be carried out at the Selatpajang City Futsal Field, while the time of this research is after a proposal seminar has been carried out and approved by the supervisor and examining lecturer. The sampling technique used all members of the population (the entire population was sampled), namely 12 people. Based on the results of research on the physical condition of Meranti Islands Regency Futsal Athletes, the current endurance/bleep test for Meranti Islands Regency Futsal Athletes is in the good category. The speed possessed by Meranti Islands Regency Futsal Athletes is in the good category. The agility run currently owned by Meranti Islands Regency Futsal Athletes is in the poor category. The leg muscle explosive power possessed by Meranti Islands Regency Futsal Athletes is in the medium category. The eye and foot coordination currently possessed by Meranti Islands Regency Futsal Athletes is in the good category. The sit and reach of Meranti Islands Regency Futsal Athletes is in the good category.*

Keywords: *Overview, Physical Condition, Futsal Athlete*

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI

Muhammad Afrizal, Aref Vai, Agus Prima Aspa

muhammad.afrizal2797@student.unri.ac.id, aref.vai@lecturer.unri.ac.id, agus.prima@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: +62 822-8818-1041

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan Futsal Kota Selatpanjang, sedangkan waktu penelitian ini setelah dilakukan seminar proposal dan disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji. Teknik pengambilan sampel menggunakan seluruh anggota populasi (semua populasi dijadikan sampel) yaitu berjumlah 12 orang. Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik pada Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti bahwa : daya tahan/ bleeb tes yang dimiliki sekarang oleh Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti dalam kategori baik. Kecepatan yang dimiliki oleh Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti dalam kategori baik. agility run yang dimiliki sekarang oleh Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti dalam kategori kurang. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti dalam kategori sedang. Koordinasi mata dan kaki yang dimiliki sekarang oleh Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti dalam kategori baik. Sit and reach yang dimiliki oleh Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti dalam kategori baik.

Kata Kunci: Tinjauan, Kondisi Fisik, Atlet Futsal

PENDAHULUAN

Secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang dengan usaha untuk mendorong; membangkitkan; mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohaniah pada setiap manusia. Olahraga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan; jiwa sportifitas; tidak mudah menyerah; mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi; semangat bekerja sama; mengerti akan adanya aturan dan berani mengambil keputusan.

Olahraga dianjurkan untuk keperluan kesehatan aktivitas gerak raga dengan intensitas yang bagus untuk keperluan pelaksanaan tugas kehidupan sehari-hari serta membentuk kondisi fisik yang prima. Karena itu olahraga mempunyai dosis masing-masing sesuai dengan kemampuan kondisi fisik orang yang melakukan olahraga tersebut, semakin rutin kegiatan olahraga yang dilakukan maka kondisinya akan semakin terlatih.

Demikian untuk menjaga serta pemeliharannya setiap individu dapat mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik dengan latihan yang teratur dan terprogram. Latihan yang teratur mengenai kondisi fisik dalam permainan futsal tim akan mengetahui sejauh mana kemampuan fisik yang mereka lakukan.

Komponen kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau pondasi dalam bermain futsal. Jika siswa memiliki kondisi yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti taktik; taktik; dan mental. Oleh sebab itu banyak faktor yang akan memengaruhi keberhasilan suatu tim olahraga khusus cabang olahraga futsal dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik. Kondisi fisik di dalam olahraga futsal sangat dibutuhkan komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan kemampuan gerak sebagai ketahanan tubuh. Beberapa komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan; kelentukan; komposisi tubuh; daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan; power; kelincahan; keseimbangan; koordinasi dan kecepatan reaksi (Nurhasan, 2011). Seorang atlet futsal sangat membutuhkan komponen kebugaran jasmani di dalam menunjang kondisi fisiknya. Untuk mengetahui unsur kondisi fisik tersebut penting dilakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur tersebut.

Futsal secara umum adalah permainan yang menyerupai sepak bola dan memiliki tujuan untuk saling mencetak gol dalam mencapai suatu kemenangan. Olahraga futsal merupakan olahraga yang menyenangkan bagi para siswa, karena tidak memerlukan lapangan yang luas dan dapat dimainkan oleh banyak pemain karena sistem pergantian pemainnya, dimana seorang pemain dapat keluar masuk lapangan berulang-ulang (Lubis, Ramadan, & Erna, 2018).

Permainan futsal modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Menurut Benny Badaru (2017) berpendapat bahwa “permainan futsal terdapat berbagai pemain yang di antaranya ada pivot atau pemain depan, flank atau pemain sayap, anchor atau pemain bertahan, dan penjaga gawang”.

Teknik keterampilan futsal hampir sama dengan sepak bola, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki, karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran

lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola. Selain itu, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan/passing. Permainan futsal banyak diisi oleh passing dan menembak bola langsung ke gawang lawan. Permainan futsal terdapat faktor penting yang harus diperhatikan, yaitu faktor penguasaan keterampilan teknik dasar. Untuk menjadi pemain futsal yang baik, setidaknya pemain harus menguasai keterampilan atau teknik dasar futsal, diantaranya meliputi: 1) mengumpan bola 2) mengumpan lambung 3) menguasai bola 4) menggiring bola 5) menyundul bola 6) menembak bola.

Menurut muhammad ilham fahlevi (2022) Seorang pelatih juga harus paham tentang komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan futsal. Komponen gerak yang dibutuhkan sebagai unsur pergerakan pemain futsal adalah kecepatan yang berguna untuk meningkatkan lari siswa atau pada saat menggiring bola, kekuatan juga berguna untuk menjaga otot-otot tubuh serta keseimbangan tubuh, kelincahan dalam dunia olahraga sangat berguna untuk gerakan siswa saat mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda dan daya tahan berguna juga untuk meningkatkan performa atau stamina siswa saat latihan maupun saat pertandingan berlangsung. Komponen-komponen kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau pondasi dalam bermain futsal. Jika siswa memiliki fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan teknik, taktik, dan mental. Oleh sebab itu banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu tim olahraga khusus cabang olahraga futsal dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik.

Asosiasi Futsal Kabupaten (Afkab) Kepulauan Meranti segera dibentuk, pelantikan direncanakan usai pilkada 2020 mendatang. Farid Santana mengaku bahwa dirinya ditunjuk sebagai Ketua Afkab Kepulauan Meranti berdasarkan surat mendat nomor : 006 AFP-Riau /XI/2020 yang masuk pada senin (23/11/2020) lalu. Pria asal Desa Bokor, Kecamatan Rangsang Barat itu juga berkomitmen untuk mengembangkan futsal di Kepulauan Meranti untuk lebih baik lagi kedepannya.

“Perkembangan olahraga futsal ditanah jantan in cukup pesat. Di berbagai tempat sering kita lihat kelompok pemuda mengadakan turnamen futsal secara mandiri. Pemain lokal yang dilahirkan dari turnamen itu pun cukup memiliki kemampuan untuk bersaing dengan daerah lain. Hanya saja selama ini pembinaan dan pendampingan dari Asosiasi Futsal kepada mereka belum optimal. Kedepan, dimasa kepengurusan kami ini, kami ingin menata itu semua agar menjadi lebih baik dan tersistem. Mudah-mudahan apa yang kita inginkan bisa terwujud dan tentunya tidak terlepas dukungan dari semua pihak harapnya. Selanjutnya prestasi yang pernah diraih tidak kalah dari cabor lain, di tahun 2018 pemain asal Kepulauan Meranti pernah memperkuat liga tertinggi di Indonesia. Kemudian juga pemain asal tahanan Kepulauan Meranti ini juga pernah di panggil Timnas untuk TC U20 dalam ajang piala Asia di Thailand. Selanjutnya futsal Kepulauan Meranti ini pernah juga mengikuti berbagai event kejuaraan seperti Poprov tahun 2017 dan Afkot 2021.

Sebelum melakukan sebuah penelitian tentunya harus berdasarkan observasi dan sebuah masalah yang ada. Oleh karena itu peneliti melakukan observasi yang dilakukan secara langsung saat latihan dan pertandingan yang di dampingi pelatih futsal Kabupaten Kepulauan Meranti, Coach Sudirman. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di lapangan menunjukkan bahwa atlet sering mengalami kelelahan yang berlebihan dan tingkat kelincahan, kekuatan dan kecepatanpun mempengaruhi saat pertandingan. Pada saat pertandingan kurangnya tingkat kekuatan otot kaki terhadap

menembak bola kearah gawang lawan, kurangnya tingkat kecepatan keterampilan mengiring bola, masih kurangnya tingkat kelincahan terhadap keterampilan mengoper dan menerima bola. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk membahas Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti.

Setelah mengetahui rumusan masalah yang disebutkan di atas, tujuan dari penellitian ini adalah “untuk mengetahui Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsak Kabupaten Kepulauan Meranti”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Suharsimi Arikunto (2013 : 3) bahwa : “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian”. Dalam penelitian deskriptif fenomena ada yang berupa bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan yang lainnya.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan Futsal Kota Selatpajang, sedangkan waktu penelitian ini setelah dilakukan seminar proposal dan disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji.

Teknik pengambilan sampel menggunakan seluruh anggota populasi (semua populasi dijadikan sampel) yaitu berjumlah 12 orang atlet. sampel yang di gunakan adalah total sampling yaiu pengambilan sampel dengan pengambilan keseluruhan dari populasi. Dengan demikian maka jumlah sampel penelitian ini adalah 12 orang.

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif maka teknik analisis yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistic deskriptif). Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif. (Budiwanto, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel Daya Tahan *Aerobik*

Hasil tes Bleep Test dari 12 orang atlet futsal kabupaten kepulauan meranti, maka ditemukan skor tertinggi adalah 4,45 dan skor terendah yaitu 6,30 dan jarak pengukuran (*range*) adalah 1,85. Kemudian diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 5,64, standar deviasi yaitu 0,54 dan nilai tengah (median) adalah 5,38. Selanjutnya distribusi klasifikasi hasil tes bleep tes atlet futsal kabupaten kepulauan meranti tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Hasil Bleep Tes Atlet Futsal
Kabupaten Kepulauan Meranti

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI		Keterangan
		FA	FR	
1	>65,00	1	8.33	BAIK SEKALI
2	55-64,99	4	33.33	BAIK
3	45-54,99	3	25.00	SEDANG
4	35-44,99	4	33.33	KURANG
5	<34,99	0	0.00	KURANG SEKALI
JUMLAH		12	100.00	

Berdasarkan pada Tabel 1 di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 12 orang atlet futsal kabupaten kepulauan meranti, yang memiliki kategori baik sekali berjumlah 1 orang (8.33%) dan kategori baik tidak ada satu orang pun yang memilikinya dan untuk kategori sedang yaitu ada 3 orang (25,00%). Selanjutnya yang memiliki kategori kurang yaitu ada sebanyak 4 orang (33,33%) dan kategori kurang sekali tidak ada yaitu ada 1 orang (8,33%).

Variabel Kecepatan

Hasil data dari 12 orang Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti, untuk variabel kecepatan ditemukan skor tertinggi adalah 65,13 dan skor terendah yaitu 37,32 dan jarak pengukuran (*range*) adalah 24,71. Kemudian diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 50,00, standar deviasi yaitu 10,00 dan nilai tengah (median) adalah 47,40. Berikut ditampilkan distribusi kategori hasil data kecepatan Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Kecepatan Atlet Futsal
Kabupaten Kepulauan Meranti
Tes kecepatan lari 30 M

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI		Keterangan
		FA	FR	
1	<34,99	0	0.00	BAIK SEKALI
2	35-44,99	4	33.33	BAIK
3	45-54,99	3	25.00	SEDANG
4	55-64,99	4	33.33	KURANG
5	>65,00	1	8.33	KURANG SEKALI
JUMLAH		12	100	

Variabel Kelincahan

Hasil data kelincahan dari 12 orang Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 50,00 standar deviasi yaitu 10,00. Kemudian skor tertinggi untuk variabel kelincahan adalah 63,36 dan skor terendah yaitu 29,18,

sedangkan jarak pengukuran (range) yakni 34,19 dan nilai tengah (median) adalah 52,10. Selanjutnya distribusi kategori hasil data kelincahan Atlet Futsal tersebut dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Kelincahan Atlet Futsal
Kabupaten Kepulauan Meranti
Tes kelincahan /agility run

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI		Keterangan
		FA	FR	
1	<34,99	0	0.00	BAIK SEKALI
2	35-44,99	4	33.33	BAIK
3	45-54,99	3	25.00	SEDANG
4	55-64,99	5	41.67	KURANG
5	>65,00	0	0.00	KURANG SEKALI
JUMLAH		12	100	

Variabel Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil data dari 12 orang atlet futsal Kabupaten Kepulauan Meranti, untuk variabel daya ledak otot tungkai maka ditemukan skor tertinggi adalah 65,76 dan skor terendah yaitu 32,25 kemudian jarak pengukuran (range) adalah 33,52. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 50,00 nilai tengah (median) yaitu 48,44 dan standar deviasi yaitu 10,00. Berikut ditampilkan distribusi kategori hasil data daya ledak otot tungkai atlet futsal kabupaten kepulauan meranti tersebut pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal
Kabupaten Kepulauan Meranti
Daya ledak otot tungkai

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI		Keterangan
		FA	FR	
1	>65,00	2	16.67	BAIK SEKALI
2	55-64,99	1	8.33	BAIK
3	45-54,99	6	50.00	SEDANG
4	35-44,99	3	25.00	KURANG
5	<34,99	0	0.00	KURANG SEKALI
JUMLAH		12	100	

Variabel Kordinasi Mata-Kaki

Hasil data koordinasi mata-kaki dari 12 orang atlet futsal Kabupaten Kepulauan Meranti, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 50,00, standar deviasi yaitu 10,00 Kemudian skor tertinggi untuk variabel koordinasi mata-kaki adalah 64,18 dan skor terendah yaitu 31,45, sedangkan jarak pengukuran (range) yakni 32,73 dan nilai tengah (median) adalah 51,09. Selanjutnya distribusi kategori hasil data koordinasi mata-kaki

atlet futsal Kabupaten Kepulauan Meranti tersebut dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti
Koordinasi Mata dan Kaki

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI		Keterangan
		FA	FR	
1	>65,00	0	0.00	BAIK SEKALI
2	55-64,99	5	41.67	BAIK
3	45-54,99	3	25.00	SEDANG
4	35-44,99	4	33.33	KURANG
5	<34,99	0	0.00	KURANG SEKALI
JUMLAH		12	100	

Variabel Kelentukan

Hasil data kelentukan dari 12 orang atlet futsal Kabupaten Kepulauan Meranti, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 50,00, standar deviasi yaitu 10,00 Kemudian skor tertinggi untuk variabel kelentukan adalah 59,98 dan skor terendah yaitu 30,04, sedangkan jarak pengukuran (range) yakni 29,95 dan nilai tengah (median) adalah 53,99. Selanjutnya distribusi kategori hasil data kelentukan atlet futsal Kabupaten Kepulauan Meranti tersebut dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6. Distribusi Hasil Data Kelentukan Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti
Kelentukan

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI		Keterangan
		FA	FR	
1	<34,99	0	0.00	BAIK SEKALI
2	35-44,99	4	33.33	BAIK
3	45-54,99	4	33.33	SEDANG
4	55-64,99	4	33.33	KURANG
5	>65,00	0	0.00	KURANG SEKALI
JUMLAH		12	100	

Analisis Data

Berdasarkan data hasil penelitian , peneliti mengolah data tersebut untuk mendapatkan tingkat kondisi fisik pada Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti pada kategori baik yaitu (58,33%).

Tabel 7. Analisis Data

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI		Keterangan
		FA	FR	
1	>65,00	3	25.00	BAIK SEKALI
2	55-64,99	7	58.33	BAIK
3	45-54,99	2	16.67	SEDANG
4	35-44,99	0	0.00	KURANG
5	<34,99	0	0.00	KURANG SEKALI
JUMLAH		12	100	

Pembahasan

Pelaksanaan olahraga futsal, pemain di tuntut untuk bergerak cepat baik dalam bertahan maupun menyerang. Hampir seluruh kondisi fisik diperlukan dalam olahraga futsal. Faktor daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata dan kaki, kelentuka, serta kondisi fisik lainnya diperlukan dalam setiap teknik dasar olahraga futsal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat daya tahan terhadap kemampuan Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti menunjukkan kategori baik. Tingkat daya tahan/ bleeb tes pada pemain dan atlet futsal harus memiliki daya tahan otot tungkai pada Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti menunjukkan kategori sedang. Tingkat kekuatan daya ledak otot tungkai Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti memiliki tingkat kekuatan otot tungkai yang masi sedang. Kekuatan otot tungkai merupakan salah yang baik. Daya tahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal agar dapat mengikuti permaian dalam satu pertandingan. Dalam waktu itu, para pemain harus mampu bermain dengan baik dalam menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang ddimilikinya. Pemain yang memiliki tingkat daya tahan yang baik akan mampu untuk melakukannya dengan baik. Sebaliknya pemain yang tidak memiliki daya tahan yang baik maka mereka tidak akan maksimal dalam mnampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya.

Hasil penelitian tes kecepatan lari 30 meter kemampuan Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti tingkat kecepatan menunjukkan kategori baik. tingkat kecepatan tes lari 30 meter Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti memiliki tingkat kecepatan yang masi baik. kecepatan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal, para pemain harus memiliki kecepatan yang bagus untuk mengejar bola. Pemain harus mampu melakukan serangan dengan cepat dan mengantisipasi serangan balik dari lawa untuk mempertahankan daerah pertahanannya. Selain itu, para pemain akan mampu brmain cepat dengan umpan umpan pendek. Jika kecepatan yang dimiliki tidak baik, maka para pemain akan kesulitan dalam mengembangkan permainan dan hasil yang diperoleh tidak memuaskan.

Hasil penelitian kelincahan kemampuan Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti menunjukkan kategori kurang. kelincahan merupakan suatu gambaran yang dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pemain tim futsal. Para pemain harus memiliki kemampuan kelincahan yang baik. Kelincahan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam bermain futsal. Kelincahan yang baik mampu membuat pemain menjalankan kemampuan teknik dan takitk yang dimilikinya.

Hasil penelitian terhadap kemampuan daya ledak satu unsur utama dalam permainan futsal. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh pada hasil tendangan bola setiap permainan. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik, maka hasil tendangan yang dilakukan pemain akan semakin cepat dan akurat, yang tentu saja akan menyulitkan lawan terutama penjaga gawang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan shooting pada Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti tingkat koordinasi mata dan kaki menunjukkan kategori baik. koordinasi mata dan kaki mempengaruhi kemampuannya menyelaraskan gerakan anggota tubuh guna mencapai tingkat akurasi yang tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan terhadap kemampuan sit and reach pada Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti menunjukkan kategori baik. kelentukan sangat berpengaruh pada permainan futsal, khususnya pada saat melakukan dribbling bola, karena ada pengaruh yang signifikan kelentukan dengan mengiring bola. Kelentukan merupakan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Hasil penelitian dapat menjadi bahan referensi guna melihat kondisi fisik pemain futsal khususnya dimasa setelah pandemi tergambar bahwa kondisi fisik pemain mengalami kemunduran. Oleh karena itu pihak pelatih harus meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain yang berguna agar formasi atau strategi pemain dapat terlaksanakan dengan baik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik pada Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti bahwa : daya tahan/ bleeb tes yang dimiliki sekarang oleh Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti dalam kategori baik. Kecepatan yang dimiliki oleh Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti dalam katgori baik. agility run yang dimiliki sekarang oleh Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti dalam kategori kurang. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti dalam kategori sedang. Koordinasi mata dan kaki yang dimiliki sekarang oleh Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti dalam kategori baik. Sit and reach yang dimiliki oleh Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti dalam kategori baik.

Rekomendasi

Beberapa saran yang diberikan sebagai berikut :

- Disarankan kepada Atlet Futsal Kabupaten Kepulauan Meranti agar trus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kondisi fisik dapat terus meningkatkan karena tingkat kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga.
- Disarankan kepada pelatih agar memperhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kondisi fisik semakin meningkat sehingga bisa bermain lebih bagus lagi.
- Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentng faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia, 2003–2005.
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4)
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawan, Roma. 2020. Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*. Vol (5s) No(1)
- Juniarsyah. (2011 C.E.). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung. *Jurnal Endurance Tungkai. Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*. Vol. 1(1), 8(4), 1–7.
- Justinus Lhaksana (2011) *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0039.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. bandung: pt remajarosdakarya Lubis, Ramadan, & Erna, (2018). Pengembangan Alat Bantu Latihan Olahraga Futsal. *JURNAL PRESTASI*,. *JURNAL PRESTASI*, 5(2), 2(2), 79–83.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris.
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka
- Nugraha, A, C. (2016). *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa
- Rosmawati (2016:13). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*,
- Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS. Sugiyono. 2022. *Metode Penilaian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&d*. Bandung : alfabeta, cv
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. UNP Press. Padang
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. depok: pt rajagrafindo persada