

**ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 7
SAROLANGUN JAMBI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**AHMAD DONI
NIM. 20086007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi

Nama : Ahmad Doni

NIM : 20086007/2020

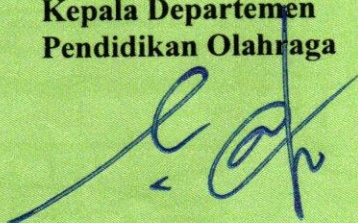
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

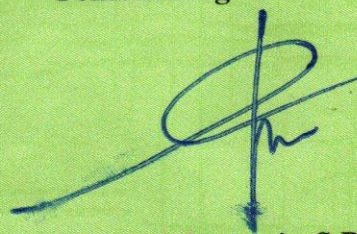
Padang, April 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0010118703

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ahmad Doni
NIM : 20086007/2020

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

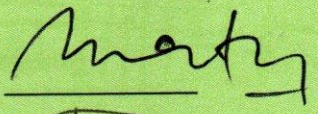
**Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 7
Sarolangun Jambi**

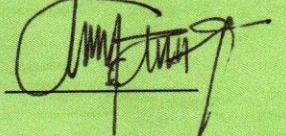
Padang, April 2026

	Nama
1. Ketua	: Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd
2. Anggota	: Dr. dr Eldawaty, MH.Kes
3. Anggota	: Ozha Wahyu Pra Adha, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Ahmad Doni

NIM. 20086007

ABSTRAK

Ahmad Doni, 2026. “Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi”.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi klub SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi yang diduga dipengaruhi oleh kurangnya tingkat kondisi fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal SMAN 7 Sarolangun.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2026 di Lapangan SMAN 7. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMAN 7 Sarolangun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus sampling, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan yaitu daya tahan (*bleep test*), kecepatan (lari 20 m), kelincahan (*t-test*), dan daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*). Teknik analisis data yang digunakan yaitu persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan pemain futsal SMAN 7 Sarolangun berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata (39,09), kecepatan berada pada kategori kurang dengan rata-rata (5,54), kelincahan berada pada kategori sedang dengan rata-rata (17,94), dan daya ledak otot tungkai berada pada kategori kurang dengan rata-rata (1,53). Secara keseluruhan, kondisi fisik pemain futsal SMAN 7 Sarolangun berada pada kategori sedang dengan rata-rata (207), sehingga diperlukan program latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan.

Kata kunci: Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah menciptakan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna serta segala nikmat dan limpahan karunia-Nya. Shalawat dan salam kita sanjungkan kepada pemimpin revolusioner umat Islam sedunia, yakni Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan umatnya yang selalu berpegang teguh hingga akhir zaman. Akhirnya penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 7 SAROLANGUN JAMBI”** ini dapat terselesaikan.

Ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya dan tak terhitung penulis sampaikan kepada berbagai pihak. Sesungguhnya dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak memenuhi rintangan, halangan, dan kesulitan, namun karena didorong dengan niat yang ikhlas, tekad yang kuat, serta bantuan baik berupa moril, materi, bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak dalam menyelesaikan skripsi ini kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, M.T., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Kepala Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, yang telah

memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan masa pendidikan di Perguruan Tinggi.

4. Ibu Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan ilmu, bimbingan, dukungan dan arahnya serta sumbang pemikirannya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr.dr Eldawaty, MH.Kes selaku Penguji dan Dosen Penasehat Akademik (PA) yang telah memberikan ilmu, dukungan dan arahan selama masa perkuliahan.
6. Bapak Ozha Wahyu Pra Adha, S.Pd.,M.Pd selaku Penguji yang telah meluangkan waktu,memberikan arahan serta ilmu dan dukungan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Segenap Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan didikan kepada penulis.
8. Teristimewa Terimakasih sebesar besarnya kedua orang tua saya Ayahanda M.Amin.Y yang berhasil membuat saya terus bersemangat dan bangkit dari kata menyerah,Alhamdulillah saya bisa berada di tahap ini yah, dan Ibunda Misra Pintu surgaku yang telah merawat dengan sepenuh cinta dan membesarkan dengan kasih sayang yang tak terhingga serta senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan yang tiada hentinya baik moril dan materi,terimakasih sudah menjadi tempatku untuk pulang ayah ibu.
9. Kedua Saudari Perempuan tersayangku yaitu Yuni Indah Sari dan Ria Novita yang senantiasa memberikan dukungan serta doa ,Terimakasih sudah banyak membantu beruntungnya Penulis mempunyai Dua Saudari Perempuan yang

baik sepertimu yang bisa bertukar pikiran dan selalu memberi arahan serta doa dan semangat.

10. Teruntuk Keponanakan ku yang manis yaitu Regina Ramadhani yang selalu Mendoakan dan selalu memberikan keceriaan dalam proses pembuatan Skripsi ini.
11. Teruntuk Sahabat - sahabat karibku di kampung halaman terimakasih telah menyediakan pundak untuk bersandar, telinga untuk mendengar keluh kesah dan motivasi tanpa henti sehingga perjuangan panjang ini bisa diselesaikan dengan baik .
12. Rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Olahraga Angkatan 2020, terimakasih banyak telah menjadi bagian dari cerita hidup dan pengalaman yang tidak akan pernah terlupakan.

Padang, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	viii
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Futsal	8
2. Teknik Dasar Permainan Futsal	11
3. Kondisi Fisik.....	21
4. Pembentukan Kondisi Fisik.....	22
5. Unsur-Unsur Kondisi Fisik.....	23
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual	32
D. Pertanyaan Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Jenis dan Sumber Data	35
E. Defenisi Operasional.....	35
F. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	37

G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	44
B. Pembahasan	52
C. Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Mengoper Bola (<i>Passing</i>)	13
Gambar 2. Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	15
Gambar 3. Menembak Bola (<i>Shooting</i>)	16
Gambar 4. Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	18
Gambar 5. Mengontrol Bola (<i>Controlling</i>)	19
Gambar 6. Kerangka Konseptual	33
Gambar 7. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump</i>	38
Gambar 8. Pelaksanaan <i>T-Test</i>	39
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Test Sprint</i> 20 meter	41
Gambar 10. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	42
Gambar 11. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	46
Gambar 12. Histogram Kelincahan	47
Gambar 13. Histogram Kecepatan	49
Gambar 14. Histogram Daya Tahan	50
Gambar 15. Histogram Kondisi Fisik	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma <i>Standing Board Jump</i>	38
Tabel 2. Norma <i>T-Test</i>	40
Tabel 3. Norma <i>Test Sprint</i> 20 Meter	41
Tabel 4. Norma <i>Bleep Test</i>	43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi	45
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi	46
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Futsal SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi	48
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Futsal SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi	49
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar. Sebagian besar masyarakat Indonesia sangat menyukai olahraga, namun mereka belum mengetahui dengan jelas tentang bagaimana cara berolahraga yang benar, karena pada dasarnya berolahraga akan membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan bugar. Hal ini sesuai yang di jelaskan dalam Undang-Undang republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 Bab 1 pasal 1 tentang sistem keolahragaan prestasi sebagai berikut:

“Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.”

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk mendorong atlet mencapai prestasi terbaik dalam kompetisi, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional, seperti Olimpiade dan kejuaraan dunia.

Komponen prestasi merupakan unsur-unsur penting yang berperan dalam menentukan tingkat pencapaian dan keberhasilan atlet atau tim dalam suatu cabang olahraga. Pencapaian prestasi tidak semata-mata bergantung

pada kondisi fisik, melainkan merupakan hasil keterkaitan dan kerja sama berbagai aspek pendukung lainnya. Komponen olahraga prestasi mencakup aspek kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet.

Futsal merupakan olahraga sepak bola mini yang dilakukan di dalam ruangan dan dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang. Futsal adalah pemain tim yang dimainkan lima lawan lima orang dalam lapangan *indoor* maupun *outdoor*. Permainan ini bergulir lebih cepat dari kaki ke kaki dengan permukaan lapangan yang kecil, rata atau keras dalam waktu tertentu serta kemenangan sebuah tim ditentukan pada jumlah memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan.

Futsal merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat luas, khususnya kalangan remaja. Minat masyarakat terhadap futsal sangat besar dan olahraga ini berkembang pesat di Indonesia. Dalam cabang olahraga futsal terdapat persaingan yang sengit di Indonesia. Indonesia merupakan pemain utama dunia futsal pada tahun 2002.

Hal ini disebabkan oleh semakin menyusutnya lahan lapangan di Indonesia, khususnya di perkotaan. Banyak pecinta olahraga yang suka bermain sepak bola di ruangan kecil, seperti kolong jembatan, di lahan kosong, dan di perumahan kecil. Futsal telah berkembang menjadi alternatif yang populer bagi para penggemar olahraga untuk menyalurkan hobi mereka karena kurangnya ruang atau lapangan sehingga banyaknya kelompok umur baik dewasa, remaja, dan anak-anak yang menggemari bermain futsal.

Untuk merencanakan strategi dalam permainan futsal maka strategi guna mempertahankan kinerja tim dan mengembangkan taktik baru untuk membuat permainan sulit dibaca lawan dan menghambat kemajuan tim, analisis sangat penting dalam evaluasi tim futsal modern terhadap kekuatan dan kelemahan satu sama lain. Analisis keterampilan futsal merupakan metode yang sering digunakan dalam proses analisis.

Analisis keterampilan futsal adalah studi tentang metode *fundamental* yang mengevaluasi bakat seseorang untuk berhasil melaksanakan metode tersebut, termasuk mengumpan, menendang, menahan bola, menggiring bola, termasuk konsistensi, akurasi, dan kecepatan. Hal ini mencakup pemahaman pemain tentang peran dan tanggung jawab mereka dalam skenario permainan yang berbeda serta kemampuan mereka dalam membaca pemain dan membuat pilihan taktis yang bijaksana.(Syeikhul, Alakbar dan Widodo, 2024).

Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan dan nyaris tanpa berhenti.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi

penampilan teknik dan taktiknya. Setiap individu pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang harus baik juga. (Debyanto *et al.*, 2022)

Berdasarkan pemantauan dan pengamatan penulis selama melakukan Praktik Lapangan Kependidikan (PLK) di SMA Negeri 7 Sarolangun, ambisi siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler futsal sangatlah besar. Banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Tim Futsal SMA Negeri 7 Sarolangun juga sering mengikuti pertandingan. Namun pelatihnya, M. Harri Fahlevi mengatakan bahwa belum maksimalnya prestasi pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun. Selama penulis melakukan PLK di SMA Negeri 7 Sarolangun ada beberapa ajang turnamen yaitu Osis Cup Smanju yang mana tim ini menjadi tuan rumah namun hasil yang di yang didapatkan sangat jauh dari harapan hanya 1 tim masuk 8 besar dari 6 tim SMA Negeri 7 Sarolangun tersebut. Hal tersebut bisa terjadi karena beberapa sebab atau permasalahan yaitu : Kondisi fisik yang belum bagus, penguasaan teknik yang belum sempurna, penyusunan strategi permainan yang kurang kritis, kurangnya ketahanan mental pemain, rendahnya daya tahan emosional dan kurangnya motivasi atau semangat dalam pertandingan.

Dari semua permasalahan di atas, dapat menghambat kemajuan prestasi pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun. Oleh karena itu, perlu diadakannya tes pengukuran untuk meningkatkan prestasi pemain. Dari sekian banyak permasalahan, penulis tertarik untuk melakukan tes pengukuran yaitu, “Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 7

Sarolangun”. Karena penulis berpendapat bahwa dari sekian banyak permasalahan, kondisi fisik adalah hal penentu utama untuk meningkatkan prestasi yang gemilang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun, variabel tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dan banyak variabel yang meliputi pemain futsal, maka dalam penelitian ini karena keterbatasan penulis dari segi pengetahuan, pengalaman, waktu, penelitian ini dibatasi masalah yang mencakup kondisi fisik yang meliputi : daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, daya tahan pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu :

1. Bagaimana kemampuan kondisi fisik daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun?
2. Bagaimana kemampuan kondisi fisik kelincahan pemain futsal SMA

Negeri 7 Sarolangun?

3. Bagaimana kemampuan kondisi fisik kecepatan pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun?
4. Bagaimana kemampuan kondisi fisik daya tahan pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kondisi fisik daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun.
2. Untuk mengetahui kondisi fisik kelincahan pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun.
3. Untuk mengetahui kondisi fisik kecepatan pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun.
4. Untuk mengetahui kondisi fisik daya tahan antar pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi Masyarakat

- a. Sebagai bahan acuan bagi pemain futsal untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi yang lebih baik.
 - b. Memberi masukan kepada pelatih dan pembina futsal SMA Negeri 7 Sarolangun mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun.
3. Bagi Mahasiswa
- a. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa pada perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
 - b. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.
4. Bagi Sampel
- a. Meningkatkan pemahaman akademis pemain futsal SMA N 7 Sarolangun Melatih keterampilan analitis pemain futsal SMA N 7 Sarolangun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang studi kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat disimpulkan bahwa:

1. Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 1,53 atau sekitar 67%
2. Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 17,94 atau sekitar 47%
3. Kecepatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 5,54 atau sekitar 60%
4. Daya Tahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 39,09 atau sekitar 67%
5. Kondi fisik yang dimiliki pemain Futsal SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi sekarang tergolong sedang dengan rata-rata 207 atau setara dengan 40%

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti sarankan agar dapat mengatasi masalah yang ditemui dilapangan yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi.

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik pemain futsal seperti daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan. Karena keempat unsur kondisi fisik tersebut yang dominan

harus dimiliki pemain futsal. Jadi keempat unsur ini akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan skil yang dimiliki pemain.

2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang disusun berdasarkan model latihan atau bentuk latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadilebih baik
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain futsal SMA Negeri 7 Sarolangun Jambi, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain futsal yang lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R., Risma, R. and Rofi, U.A. (2021) 'Kontribusi Daya Tahan Otot Fleksor Siku Dengan Ekstensor Bahu Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket', *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), p. 21. Available at: <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5627>.
- Adi S, Soenyoto, T. and Ramadhan, I. (2023) 'Latihan Kelentukan Terhadap Performa Olahraga : Sebuah Tinjauan Pustaka Sepak Bola, Futsal, Bulutangkis Dan Renang', *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 2(2 SE-Articles), pp. 40–47. Available at: <https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/19>.
- Adnan, A., & Arlidas. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 84–91.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207.
- Apriantono, T., Juniarsyah, A. D., Adnyana, I. K., Hasan, M. F., & Resmana, D. (2023). The effect of speed training on the physical performance of adolescent futsal players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 172–184.
- Arazes, H. S., Darni, D., Atradinal, A., & Putra, A. N. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batipuh. *Jurnal JPDO*, 6(11), 95–102.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arnando, M. M., Syafruddin, S., Ihsan, N., & Sari, D. N. (2022). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 7(1), 99-107
- Ashari, Y. R., Atradinal, & Putra, E. A. N. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(11), 163–169.
- Atradinal (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Sepak Bola Batu Balang Saiyo (BBS) Padang. Kab. Lima Puluh Kota
- Bafirman, Asep Sujana Wahyuri. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pres.
- Debyanto, K., Atradinal, Yulifri, & Edwarsyah. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85–91

- Dwiyan. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Gerak Mata Dan Kaki, Serta Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan Passing –Control Atlet Crocuta Futsal Academy Indonesia U-16. *Jurnal Segar*, 9(2), 107–114. <https://doi.org/10.21009/segar/0902.06>.
- Faizal Fetri, D. (2019). *Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. Soniawan 2018*, 1169–1178.
- Fiadi, R. O., Rasyid, W., Yulifri, Y., & Saputra, M. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas. *Jurnal JPDO*, 6(8), 87–94.
- Hamdi, A., & Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2019). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Terhadap Siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, No. 1. Vol. 7
- Hambali, S., & Sutiswo, S. (2020). *Under-Passing Learning Using a Playful Approach in Volleyball Game*. 21(Icsshpe 2019), 119–121. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.033>
- Hardiansyah, Sefri. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mensana*. Vol 3. No 1. Hal 117-123.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.404>
- Ipmkr-sumbar, K. R. B., Arnando, M., & Kunci, K. (2025). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa*. 8(2), 175–187.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226
- Itit Guscahayati, T. H. S. (2017). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra. *Jurnal Performa*, 05(1), 1226–1238.
- Kurniawan, S. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Futsal Academy Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi. 5, 7787(8.5.2017), 2005–2003
- Kusuma, E.F. and Irawan, R.J. (2022) ‘Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun’, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), pp. 157–162.
- Marta, I.A. and Oktarifaldi, O. (2020) ‘Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola’, *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), pp. 1–14.

Available at: <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>.

- Masrun, Alnedral, & Yendrizal. (2022). Psychological aspects and the roles for student's sport performance. *Journal Sport Area*, 7(3), 425-436. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).9417](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9417)
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Peforma Olahraga*, 1(01), 1-11
- M.Yusuf Sulaiman, Bahtra, R., Gemaini, A., & Ilham. (2024). PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET FUTSAL VAMOS ACADEMY PADANG. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 277–284
- N Ihsan, N. Ihsan, Yulkifli Yulkifli, and Yohandri Yohandri. "Development of speed measurement system for bulutangkis kick based on sensor technology." (2017): 1-8
- Oktayona, R. D. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1259–1273
- Prasetyo, P. L., & Rohman, F. (2019). Manfaat Latihan Illionist Agility Test Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 7 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 470–473.
- Pratama, E., & Alnedral. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1. <https://doi.org/10.52060/jmo.v4i1.820>
- Prayudha, H. B. (2025). *Tinjauan Daya Tahan, Kelincahan, Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Adrenaline*. 8(5), 9110–9119.
- Putra, A. P., & Badri, H. (2021). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar*. 4(3).
- Rahmad, Y. N., Yenes, R., Witarsyah, & Arifianto, I. (2021). Pengaruh Kondisi Fisik Umum terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patrio>
- Rahmadiani, T., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis Perkembangan Ekstrakurikuler Futsal Ditingkan SMP Negeri Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 223–229.
- Rian, R., Arsil, A., Atradinal, A., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sma Negeri 12 Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.2.2024.27>
- R. Sepriani and E. Eldawaty, “kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman”, *jm*, vol. 3,

no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018

- Rudiansyah, P. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Team Futsal Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 39–43.
- Salunta, H., & Yendriza. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1012–1025.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMA 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Saputra, R., Jonni, J., Erianti, E., & Reski, A. I. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(6), 68–73.
- Shifani, S. D., & Putra, A. N. (2023). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri PS Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi*. 6(9), 188–197.
- Sovens, E., Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2019). Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 13–25. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.697>
- Suhairi, M., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2020). *The Need Analysis of Interactive Multimedia Program as the Medium for Volleyball Subject*. 21(Icshpe2019), 79–82. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.022>
- Sumerta, Ketut, dkk. 2021. Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol 7 No 1, Januari 2021 ISSN 2337-9561*
- Syahroni, A., & Arnando, M. (2025). *Tinjauan kondisi fisik tim futsal putri rafflesia labuhan batu*. 8(3), 437–448.
- Zunasa, R. (2017). *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pemain Bolavoli*. 382–388.