

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET FUTSAL CFKB ACADEMY BTUSANGKAR
 KABUPATEN TANAH DATAR**

Arif Pratama Putra¹, Hanif Badri²

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

arifpratamaputra5@gmail.com, hanifbadri@fik.unp.ac.id

Abstract

The problem in this study is that there is no training center on the physical condition of the athletes and the coaches do not understand, know about the physical condition of the athletes they coach. During training, the trainer only focuses on training the components of the physical condition of the endurance of the heart and lungs (cardiorespiratory). Meanwhile, to support an athlete's performance improvement, a coach should also know the quality of other physical condition components such as strength, agility, explosive power, speed, and endurance. This type of research is descriptive. The population in this study were the CFKB Academy Batusangkar Tanah Datar Regency futsal athletes. The number of samples used in this study amounted to 14 athletes. To obtain data, tests and measurements were carried out on the ability of the athlete's physical condition. Data were analyzed using descriptive analysis with percentages. The results of the research on physical conditions with tests and measurements showed the ability of the physical condition of the largest percentage were as follows: (1) Muscle Power of futsal athletes by 42.86% in the moderate category, (2) Abdominal Muscle Strength of futsal athletes by 64.29% in the good category, (3) Arm Muscle Strength of futsal athletes 57.14% in the low category, (4) Speed of futsal athletes by 42.86% in the moderate category, (5) Agility of futsal athletes by 42.86% in the moderate category, (6) Endurance of futsal athletes of 57.14% in medium category.

Keywords: Physical Condition, Futsal Athlete

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum adanya pemusatan latihan terhadap kondisi fisik atlet dan pelatih kurang memahami, mengetahui tentang kemampuan kondisi fisik atlet yang mereka bina. Pada saat latihan pelatih hanya terfokus melatih komponen kondisi fisik daya tahan jantung dan paru-paru (cardiorespiratory) saja. Sedangkan untuk mendukung peningkatan prestasi seorang atlet seharusnya seorang pelatih juga mengetahui kualitas komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya seperti kekuatan, kelincahan, daya ledak, kecepatan, serta daya tahan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 orang atlet. Untuk memperoleh data dilakukan tes dan pengukuran terhadap kemampuan kondisi fisik atlet. Data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian kondisi fisik dengan tes dan pengukuran menunjukkan kemampuan kondisi fisik dari persentase terbesar adalah sebagai berikut : (1) Daya Ledak Otot atlet futsal sebesar 42.86% dalam kategori sedang, (2) Kekuatan Otot Perut atlet futsal sebesar 64.29% dalam kategori baik, (3) Kekuatan Otot Lengan atlet futsal 57.14% dalam kategori kurang, (4) Kecepatan atlet futsal sebesar 42.86% dalam kategori sedang, (5) Kelincahan atlet futsal



sebesar 42.86% dalam kategori sedang, (6) Daya Tahan atlet futsal sebesar 57.14% dalam kategori sedang.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Atlet Futsal

PENDAHULUAN

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat, baik jasmani maupun rohaninya. Menurut Apri Agus (2012:22) “tujuan orang berolahraga diantaranya untuk meningkatkan derajat kesehatan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi, untuk pencapaian prestasi dan untuk pendidikan”.

Olahraga juga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan kegiatan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat baik secara rohani maupun jasmani. Dalam olahraga banyak aspek yang bisa membentuk manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan apa yang disebutkan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Mencapai prestasi terbaik banyak faktor yang mempengaruhi atlet, faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:80), bahwasanya pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal yang timbul dari luar atlet seperti: pelatih, pembina, iklim, dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit garis, keluarga dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas faktor internal merupakan yang ditentukan oleh kondisi atlet itu sendiri, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi diri atlet seperti secara psikologis, program latihan, dan lingkungannya. Hubungan kedua faktor ini tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainnya.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini terutama di Indonesia. Di Indonesia sendiri, masyarakat banyak yang sudah mengenal olahraga ini dan banyak pula yang menyukainya bahkan menekuninya. Diantara berbagai cabang olahraga yang ada Indonesia,



futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Perkembangan futsal di Indonesia bisa juga dibuktikan dengan banyaknya lapangan futsal di Indonesia dan juga banyaknya instansi atau lembaga dan sekelompok masyarakat dalam komunitas yang memainkan. Karena selain sebagai sarana prestasi, olahraga futsal juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan kekuatan, kelincahan, daya ledak, kecepatan, serta kelentukan dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain.

Menurut Syafruddin dalam Ahmadi (2014:2), kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari peningkatannya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan. Agar setiap atlet tampil prima dalam bermain futsal, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti daya tahan aerobic dan anerobic, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai.

Menurut Syafruddin (2012:64) menyatakan bahwa "kondisi fisik (Physical Condition) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik". Maksudnya, kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Menurut Jonath Krempel dalam Irawadi (2014:1) mengartikan bahwa "kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi". Dengan adanya factor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan.

Dari gambaran di atas dapat dilihat bahwa dalam permainan futsal kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik individu tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik. Istilah kondisi fisik mengacu pada suatu

program latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

Club futsal kota budaya (CFKB) Batusangkar Kabupaten Tanah Datar pertama kali didirikan pada tahun 2013. Awal mula didirikannya CFKB Batusangkar Kabupaten Tanah Datar karena inisiatif dari atlet-atlet futsal Kabupaten Tanah Datar yang ikut serta dalam kejuaraan PORPROV XII di Kabupaten Limapuluh Kota pada tahun 2012. Pada saat itu CFKB Batusangkar hanya diisi oleh atlet-atlet futsal yang bermain di PORPROV XII, karena saat itu masih belum populernya olahraga futsal dan juga belum memadainya fasilitas olahraga futsal di Kabupaten Tanah Datar. Barulah pada tahun 2017 didirikan CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar karena telah didukung dengan fasilitas-fasilitas yang telah memadai terutama untuk olahraga futsal dengan dibangunnya beberapa lapangan futsal di Kabupaten Tanah Datar. Tujuan didirikan CFKB Academy Batusangkar untuk memberi pelatihan futsal kepada anak-anak di Kabupaten Tanah Datar dan terutama bertujuan untuk memajukan futsal di Kabupaten Tanah datar.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan terhadap atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar tampak belum adanya pemusatan latihan terhadap kondisi fisik atlet dan pelatih tidak memahami, mengetahui tentang kemampuan atlet yang mereka bina. Pada saat latihan pelatih hanya terfokus melatih komponen kondisi fisik daya tahan jantung dan paru-paru (cardiorespiratory) saja. Sedangkan untuk mendukung peningkatan prestasi seorang atlet seharusnya seorang pelatih juga mengetahui kualitas komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya seperti kekuatan, kelincahan, daya ledak, kecepatan, serta kelentukan. Oleh sebab itu pelatih tidak memiliki data yang jelas tentang kualitas komponen kondisi fisik sehingga pelatih kurang optimal dalam merumuskan strategi dan program latihan untuk meningkatkan prestasi para atlet.

Kurang optimalnya pelatih dalam merumuskan strategi dan program latihan, hal ini dibuktikan dengan uji coba maupun pertandingan yang dilakukan seringkali para atlet kelelahan, padahal waktu pertandingan belum habis. Kesulitan mencetak gol karena sulitnya mencari celah dan membongkar pertahanan lawan, sering kalah dalam kontak tubuh, dan tendangan yang lemah dan tidak terarah. Selanjutnya saat bertanding, para atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar seringkali kehilangan kecepatan dalam menyerang maupun saat bertahan dari serangan lawan. Hal-hal ini mungkin disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik pemain CFKB Academy Batusangkar



yang berhubungan dengan daya tahan, keseimbangan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan kecepatan. Selain itu, teknik dasar juga sangat berpengaruh dalam setiap latihan ataupun pertandingan yang dilakukan. Kesempurnaan teknik dasar sangat penting karena akan menentukan gerakan secara keseluruhan (Alimuddin & Dahlan, 2020). Terbukti saat mengikuti turnamen-turnamen yang ada di Kabupaten Tanah Datar maupun di luar Kabupaten Tanah Datar belum banyaknya prestasi yang di raih oleh tim Futsal CFKB Academy Batusangkar, contohnya seperti saat mengikuti turnamen di Riau tim Futsal CFKB Academy Batusangkar hanya bisa sampai babak 8 besar saja.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2020. Penelitian ini dilakukan di lapangan latihan CFKB Academy Batusangkar yaitu lapangan AM Futsal Batusangkar. Tes yang dipakai adalah tes dan pengukuran terhadap kondisi fisik.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2010: 245) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

f = Frekwensi Responden

N = Jumlah Responden

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dikemukakan dalam bab ini merupakan gambaran tentang kemampuan kondisi fisik pada atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar. Subyek penelitian adalah atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar usia 16 – 23 tahun sebanyak 14 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes pengukuran yang dideskripsikan dari hasil tes kondisi fisik atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar. Kondisi Fisik atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar yang diteliti adalah daya Ledak (power), Kekuatan (strength), Kecepatan (speed), Kelincahan (agility), Daya Tahan (endurance).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet Futsal CFKB



Academy Batusangkar. Hasil penelitian kondisi fisik atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar diukur dengan tes vertical jump, sit up, push up, sprint 60m, agility T-Test, bleep tes. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada masing-masing tes, didapatkan data sebagai berikut :

1. Tes Vertical Jump

Berdasarkan table distribusi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, diperoleh data kondisi fisik daya ledak atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebanyak 4 orang (28.57%) dalam kategori baik, 6 orang (42.86%) dalam kategori sedang, 4 orang (28.57%) dalam kategori kurang. Data di atas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik daya ledak atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebagian besar dalam kategori sedang.

2. Tes Sit Up

Berdasarkan table distribusi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, diperoleh data kondisi fisik kekuatan otot perut atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebanyak 5 orang (35.71%) dalam kategori baik sekali, 9 orang (64.29%) dalam kategori baik. Data di atas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik kekuatan otot perut atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebagian besar dalam kategori baik.

3. Tes Push Up

Berdasarkan table distribusi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, diperoleh data kondisi fisik kekuatan otot lengan atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebanyak 2 orang (14.29%) dalam kategori baik , 4 orang (28.57%) dalam kategori sedang, dan 8 orang (57.14%) dalam ketegori cukup. Data di atas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik kekuatan otot lengan atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebagian besar dalam kategori cukup.

4. Tes Sprint 60 m

Berdasarkan tabel distribusi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, diperoleh data kondisi fisik kecepatan atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebanyak 1 orang (7.14%) dalam kategori baik sekali, 5 orang

(35.71%) dalam kategori baik, 6 orang (42.86%) dalam kategori sedang dan 2 orang (14.28%) dalam kategori kurang. Data di atas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik kecepatan atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebagian besar dalam kategori sedang.

5. Agility T-Test

Berdasarkan table distribusi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, diperoleh data kondisi fisik kelincahan atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebanyak 4 orang (28.57%) dalam kategori baik sekali, 2 orang (14.29%) dalam kategori baik, 6 orang (42.86%) dalam kategori sedang dan 2 orang (14.29%) dalam kategori kurang. Data di atas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik kelincahan atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebagian besar dalam kategori sedang.

6. Tes Multi Stage Fitnes / Bleep Tes

Berdasarkan table distribusi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, diperoleh data kondisi fisik kelincahan atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebanyak 4 orang (28.57%) dalam kategori baik, 8 orang (57.14%) dalam kategori sedang dan 2 orang (14.29%) dalam kategori kurang. Data di atas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik daya tahan atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebagian besar dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Kondisi Fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Kondisi fisik (physical condition) atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga di samping komponen teknik, komponen taktik, dan komponen mental (Syafuruddin 2012:64). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan komponen paling mendasar untuk menciptakan suatu prestasi dalam olahraga disamping komponen teknik, taktik dan mental.

Berdasarkan hasil penelitian tentang analisis kondisi fisik atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik, telah didapatkan hasil dan dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Pengambilan tes untuk daya ledak otot menggunakan tes vertical jump, dari hasil tes daya ledak otot atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebagian



besar masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 6 orang 42.86%. Diharapkan kepada pelatih dapat memberikan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak atlet futsal karena hal tersebut masih bisa ditingkatkan lagi bagi atlet yang masih dalam kategori kurang dan sedang agar bisa memaksimalkan performa atlet dalam suatu pertandingan. Pelatih juga harus memberikan latihan kecepatan dan kekuatan terlebih dahulu sebelum memasuki latihan power seperti yang telah dijelaskan pada kajian teori. Atlet yang memiliki power yang baik akan mempengaruhi kemantapan seorang atlet dalam melakukan shooting dan bloking untuk kiper. Atlet yang memiliki power yang baik akan mempengaruhi kemantapan seorang atlet dalam melakukan shooting dan bloking untuk kiper.

2. Pengambilan tes kekuatan otot perut menggunakan tes sit up. Berdasarkan hasil tes yang didapatkan bahwa sebagian besar atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar masuk kedalam kategori baik yaitu sebanyak 9 orang 64.29% dari total sampel. Kualitas kekuatan otot perut atlet futsal diharapkan dapat di pertahankan agar performa atlet dalam pertandingan agar mencapai hasil yang maksimal. Kekuatan otot perut bagi atlet sangat berfungsi untuk kekuatan power saat melakukan shooting ke gawang lawan.
3. Pengambilan tes kekuatan otot lengan dilakukan dengan menggunakan tes push up. Berdasarkan hasil tes kekuatan otot lengan atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebagian besar masuk dalam kategori cukup yaitu sebanyak 8 orang 57.14% dari total sampel. Masalah ini sebaiknya menjadi perhatian khusus bagi pelatih untuk lebih meningkatkan latihan kekuatan otot lengan agar dapat meningkat dan minimal masuk dalam kategori sedang supaya dapat mendukung performa atlet untuk menuju puncak prestasi. Kekuatan otot lengan berfungsi pada saat melindungi bola dari rebutan lawan saat pertandingan. Kekuatan otot lengan juga berfungsi saat melakukan kontak body dengan lawan agar tidak mudah terjatuh pada saat pertandingan berlangsung.
4. Pengambilan tes kecepatan dilakukan dengan menggunakan tes sprint 60 m, dari hasil tes kecepatan yang dilakukan pada atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebagian besar masuk kedalam kategori sedang yaitu sebanyak 6 orang 42.86% dari total sampel. Komponen kondisi fisik untuk kecepatan harus lebih ditingkatkan lagi agar mencapai kategori baik. Dalam olahraga futsal kecepatan sangat diperlukan terutama dalam teknik dasar futsal seperti kecepatan dalam mengiring

bola (dribble), kecepatan dalam melakukan passing bola, kecepatan menerobos pertahanan lawan serta kecepatan dalam berlari spring mengiring bola.

5. Pengambilan tes kelincahan menggunakan Agility T-Test. Berdasarkan hasil tes kelincahan atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebagian besar masuk dalam kategori sedang sebanyak 6 orang 42.86% dari total sampel. Pelatih diharapkan dapat mempertahankan kualitas kelincahan para atlet dan jika perlu ditingkatkan ke kategori baik agar dapat mendukung performa atlet menuju puncak prestasi di masa depan. Kelincahan menjadi faktor penting bagi atlet futsal dan sangat berfungsi saat dalam pertandingan untuk melawati lawan, melakukan gerakan-gerakan tipuan saat mengiring bola (dribble), dan juga gerakan tipuan saat menerima passing dari teman.

Pengambilan tes daya tahan dilakukan dengan menggunakan tes multi stage fitness atau bleep tes, dari hasil tes daya tahan yang dilakukan pada atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar sebagian besar masuk kedalam kategori sedang yaitu sebanyak 8 orang 57.14% dari total sampel. Meskipun pelatih sering menfokuskan latihan kondisi fisik daya tahan tapi tetap saja kemampuan yang dimiliki atlet pada umumnya belum masuk pada kategori baik. Jika seorang atlet mempunyai atau memiliki kapasitas aerobik yang baik maka akan cepat dalam melakukan recovery, sehingga mampu melakukan latihan dengan intensitas tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar dalam kategori sebagai berikut : Komponen kondisi fisik daya ledak atlet futsal dikategorikan sedang dengan presentase terbesar sebanyak 42.86%, Kekuatan Otot Perut atlet futsal dikategorikan baik dengan presentase terbesar sebanyak 64.29%, Kekuatan Otot Lengan atlet futsal dikategorikan cukup dengan presentase terbesar sebanyak 57.14%, Kecepatan atlet futsal dikategorikan sedang dengan presentase terbesar sebanyak 42.86%, Kelincahan atlet dikategorikan sedang dengan presentase terbesar sebanyak 42.86%, Daya tahan atlet futsal dikategorikan sedang dengan presentase terbesar sebanyak 57.14%.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang : Sukabina Press
 Ahmadi, p., (2014). Studi Analisis Kondisi Fisik (Vo2max) Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau



- Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014. Skripsi. Universitas Bengkulu.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: RinekaCipta
- Alimuddin, A., & Dahlan, F. (2020). The Development of Soft Ball Sport Through Toss Ball Training in The Athlete Soft Ball. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 38–41.
- Lhaksana, Justinus, dan Partosi, Ishak H. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta : Raih Asa Sukses
- Narti, Aulia. (2009). *Futsal*. Bandung : PT. Indah Jaya Adipratama
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Lubuk Agung Bandung
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Undang-Undang RI No.3 (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : CITRA UMBARA
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada