



ANALISIS KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET FUTSAL JORDUS FUTSAL ACADEMY

Dheo Okto Vernando¹, Andri Gemaini², Ridho Bahtra³, Anggun Permata Sari⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : dheooktovernando386@gmail.com

Received: artikel dikirim 10 Juni; Revised: artikel revisi 10 Juli 2025; Accepted: artikel diterima 13 Agustus 2025

Dheo Okto Vernando. 2025. *Analysis of the Physical Condition and Basic Techniques of Jordus Futsal Academy Futsal Athletes*

Analysis of the Physical Condition and Basic Techniques of Jordus Futsal Academy Futsal Athletes

Abstract: The problems encountered in this study include the low physical condition (endurance, speed, and agility) and basic techniques (passing, shooting, dribbling, and controlling) of Jordus Academy futsal athletes. The purpose of this study is to analyze the physical condition and basic techniques of Jordus Academy futsal athletes..

The type of research conducted is quantitative descriptive research. This technique uses survey and test methods. The research location is Rafhely field, Sungayang in July 2025. The population in this study were all Jordus Academy futsal athletes aged 17 with a total of 16 people and sampling by total sampling of 16 people. The research instruments include speed tests (30 meter sprint), agility tests (zigzag run) and endurance tests (interval training) and basic technique measurement tests including passing, dribbling, control and shooting tests. Data analysis techniques use descriptive statistics and t-scores with the help of Ms. Office Excel 2010.

The results of the study show that the physical condition of Jordus Academy futsal athletes is in the fairly good category with an average value of 150 and basic techniques are in the category with an average value of 200. So it can be concluded that the basic techniques of Jordus Academy futsal athletes need to be improved to be good.

Keywords: Variation, Conventional, Passing, Football Training Methods.

Abstrak: Permasalahan yang terdapat pada penelitian ini diantaranya rendahnya kondisi fisik (daya tahan, kecepatan dan kelincahan) dan teknik dasar (*passing, shooting, dribbling* dan *controlling*) atlet futsal Jordus Academy. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis kondisi fisik dan teknik dasar atlet futsal Jordus Academy.

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik ini menggunakan metode survey dan test. Tempat penelitian dilapangan Rafhely, Sungayang pada bulan Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal Jordus Academy kelompok pemain umur 17 dengan jumlah 16 orang dan pengambilan sampel dengan cara total sampling sebanyak 16 orang.

How to Cite: Dheo Okto Vernando, Andri Gemaini, Ridho Bahtra, Anggun Permata Sari. (2025). Analisis Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Futsal Jordus Futsal Academy, 3(4), 93-102. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Instrumen penelitian diantaranya tes kecepatan (*sprint 30 metre*), test kelincahan (*zig zag run*) dan tes daya tahan (*interval training*) dan test pengukuran teknik dasar meliputi tes *passing, dribbling, control* dan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif dan t-score dengan bantuan *Ms. Office Excel 2010*.

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa kondisi fisik atlet futsal Jordus Academy berada pada kategori cukup baik dengan nilai rata-rata 150 dan teknik dasar berada pada kategori dengan nilai rata-rata 200. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik dasar atlet futsal Jordus Academy perlu untuk ditingkatkan untuk menjadi baik.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Futsal.*

PENDAHULUAN

Peraturan berolahraga mempunyai alas filosofis yang kokoh, melingkupi etika, kesamarataan, serta uraian mengenai dasar berolahraga selaku wujud game yang beradab.

Di Indonesia, berolahraga tidak cuma buat kebutuhan pembelajaran, tamasya, serta kesegaran badan, namun pula selaku pertandingan hasil. Perihal itu tertuang dalam Hukum RI No 11 tahun 2022 mengenai Keolahragaan menimbang kalau:

“ Buat tingkatkan mutu hidup serta keselamatan orang, pembangunan sosial di aspek keolahragaan dilaksanakan dengan cara terencana, analitis, terstruktur, bersusun, serta berkepanjangan, dan mengarah pada hasil serta kenaikan keselamatan hidup pelakon berolahraga, alhasil pengembangan serta pengurusan keolahragaan ditunjukan buat tercapainya mutu kesehatan serta kesegaran warga”.

Dalam artikel itu bisa disimpulkan kalau pembinaan berolahraga merupakan salah satu upaya dalam tingkatkan mutu orang Indonesia.

Dalam penataran badan aktivitas olahraga memiliki sesuatu peran yang berarti turut dan berperan besar dalam menciptakan tercapainya tujuan penataran nasional (Rahmat, 2022).

Salah satu kewajiban rezim pusat yang diserahkan pada wilayah hal aspek keolahragaan yang membutuhkan penindakan, jasa serta edukasi yang kilat buat tingkatkan hasil sesuatu wilayah diamati dari aspek Berolahraga (Permatasari, 2021).

Berolahraga futsal telah banyak dipertandingkan dalam kompetisi tingkatan wilayah hingga tingkatan global (Bahtiar, 2019). Berolahraga ini banyak disukai oleh warga. Gampang dimainkan oleh siapa saja, dapat dicoba di dalam serta di luar ruangan, serta tidak menginginkan dimensi alun- alun yang sangat besar (Kurniawan, 2023).

Futsal jadi salah satu berolahraga yang disukai warga Indonesia, mulai dari kanak- kanak, anak muda, dan kalangan ayah pula mencintai berolahraga. Tidak hanya menyehatkan tubuh, berolahraga futsal pula jadi alat tamasya penghilang kejenuhan tiap hari. Pada berolahraga futsal dalam pencapai hasil, para pemeran berupaya meningkatkan keahlian raga ataupun tekniknya.

Alun- alun yang kecil, gawang yang digunakanpun pula kecil, dan jumlah pemeran yang lebih sedikit membuat futsal selaku game yang mengasyikkan. Disamping itu, pemeran lebih banyak menyambut bola ataupun mereka para pemeran dituntut buat giat beranjak mencari bola. Bila pemeran berat kaki beranjak, hingga telah ditentukan rival hendak mengecap berhasil sebesar bisa jadi ke dalam gawang mereka (Kurniawan, 2023).

Bimbingan raga serta kemampuan metode bawah yang bagus amat mempengaruhi kepada kemajuan metode main futsal. Seseorang pemeran futsal wajib memiliki metode bawah yang bagus serta situasi raga yang prima. Kedua ketentuan ini wajib silih berkaitan. Bila seseorang pemeran telah mempunyai keahlian metode bawah yang bagus tetapi tidak dibantu dengan situasi raga yang baik pula, ini hendak membatasi hasil seseorang pemeran futsal (Kurniawan, 2023).

Seseorang pemeran futsal, terlebih pemeran futsal professional, tidak cuma memercayakan daya fisiknya semata dikala bermain, tetapi pula wajib sanggup mempelajari daya mentalnya serta sanggup mencampurkan seluruh itu buat kebaikan timnya (Himawan, 2022). Tiap- tiap regu beranggotakan 5 orang pemeran yang memainkan perlombaan dalam 2 sesi. Berolahraga futsal tertuju buat membuat kombinasi regu untuk menggapai kemenangan (Sugiyono, 2016).

Metode bawah game futsal ialah: memancing(*passing*), menahan bola(*control*), menggiring bola(*dribbling*), serta menembak(*shooting*) serta korban meninggi(*chipping*). Metode bawah itu inilah yang jadi karakter agen berolahraga ini. Bila dari kelima metode bawah permainan futsal di atas sudah dipahami, hingga pemeran bisa main futsal dengan cara bagus serta bisa menggapai hasil yang maksimum.

Alhasil bisa disimpulkan kalau keahlian passing orang yang besar membagikan akibat yang bagus dalam game futsal salah satunya sanggup memusatkan bola cocok arah yang dikehendaki. Dengan begitu, pemeran wajib melaksanakan bimbingan yang teratur supaya terjalin otomatisasi alhasil bisa mempunyai keahlian akurasi passing yang besar (Fitrian, 2022).

Metode passing yang cermat, korban yang bagus serta shooting yang kokoh serta terencana amat dibutuhkan serta dioptimalkan. Semacam Dalam melaksanakan depakan pemeran wajib mempunyai susunan aksi yang lingkungan serta dibantu oleh bagian situasi raga serta bentuk badan badan. Dalam kondisi strategi, posisi, penempatan serta keterampilan orang wajib dapat dipadukan. Uraian strategi yang bagus hendak sama- serupa mendukung dalam game (Aprilianto, 2020).

Metode menggiring bola dalam game futsal sanggup dilaksanakan lewat metode berhamburan, berjalanan, memutar ataupun berbelokan terkait kemampuan yang dipunyai pemeran itu. Menggiring bola ialah aksi memainkan bola dengan metode berlari dengan cara lurus ataupun berkelok- kelok (Setiawan, 2024).

Metode bawah shooting ini pula butuh diajarkan pada tiap bimbingan supaya pada dikala perlombaan bisa mendapatkan hasil tembakan bola yang terencana ke arah gawang. Metode bawah shooting bisa dipecah jadi 2, ialah: shooting memakai punggung kaki serta shooting memakai akhir kaki ataupun akhir sepatu (Hawindri, 2016).

Shooting salah satu Metode yang amat berarti dalam berolahraga futsal, perihal itu telak diperlukan buat para olahragawan dapat meningkatkan permainannya dalam perlombaan. (Hidayat I. P., 2021). Metode ini ialah metode buat menghasilkan berhasil. Ini diakibatkan semua pemeran mempunyai peluang buat menghasilkan berhasil serta memenangkan perlombaan ataupun game.

Dalam melaksanakan shooting, yang awal sekali wajib ditetapkan merupakan ke mana arah bola yang hendak ditentang. Shooting biasanya dicoba buat menghasilkan berhasil. Tetapi adakalanya shooting dicoba bermaksud buat membuang bola sepanjang bisa jadi dari wilayah pertahanan sendiri. Pada metode shooting memakai punggung kaki, posisi pemikiran kita membidik pada bola (Sintaro, 2020).

Kendala itu hendak pengaruhi performa dikala perlombaan apalagi bisa membatasi olahragawan dalam mencapai hasil berolahraga. Kemajuan bumi futsal dikala ini amat cepat, perihal itu bisa nampak dari banyaknya penajaan pertandingan yang diadakan bagus ditingkat wilayah apalagi tingkatan nasional (Anwar, 2019).

Seseorang pemeran futsal yang mau memiliki hasil wajib mempunyai bimbingan yang tertib, giat, terprogram, serta patuh ialah sesuatu cara yang dicoba dengan cara analitis, dengan bertambah hari bertambah menaikkan bobot latihannya (Ardiyanto, 2021). Dalam sesuatu perlombaan dibutuhkan yang namanya pengembangan metode orang serta kenaikan keahlian main futsal. Keahlian serta pengembangan main futsal dikenal dengan sesuatu alterasi dalam bimbingan.

Seseorang pemeran futsal wajib memiliki metode bawah yang bagus serta situasi raga yang prima. Kedua ketentuan ini wajib silih berkaitan. Bila seseorang pemeran telah mempunyai keahlian metode bawah yang bagus tetapi tidak dibantu dengan situasi raga yang baik pula, ini hendak membatasi hasil seseorang pemeran futsal (Kurniawan, 2023).

Kecekatan dalam berolahraga futsal amat diperlukan, sebab seringnya dihadapkan dengan situasi dimana olahragawan wajib berperan kilat semacam, kala penyerangan seseorang olahragawan wajib melaksanakan dribble bola dengan amat kilat atau kala terserang serbuan balik dari rival kita berupaya balik dengan kilat buat menjaga area pertahanannya (Erlangga, 2021).

Pada game futsal endurance pula keahlian serta kemampuan badan untuk melaksanakan aktivitas tanpa kelelahan yang berarti. Olahragawan futsal dituntut buat memiliki tingkatan daya tahan yang baik, sebab futsal ialah berolahraga berat. Pembebanan pada wujud kabur, yang dicoba berkali- kali para pemeran sampai dikala game selesai. Pemeran diwajibkan bertahan hingga 2x20 menit (Kurniawan G. B., 2022).

Kemampuan metode serta siasat, situasi raga yang prima serta psikologis dalam game futsal amat memastikan hasil. Lewat bimbingan situasi raga yang terprogram, situasi raga pemeran yang kurang bagus hendak bertambah, semacam energi kuat(aerobik) lebih besar, kecekatan terus menjadi bertambah, daya terus menjadi besar (Maryami, 2016).

Bila seseorang pemeran futsal hendak menggapai sesuatu hasil yang maksimal wajib wajib memiliki keseluruhan pengembangan raga, metode, siasat, serta psikologis. Dengan begitu, buat menggapai sesuatu hasil yang maksimal di bumi berolahraga, keempat pandangan pendukung itu wajib dicoba dengan bagus, cocok dengan agen yang ditekuninya (Moefti, 2018).

Andil otot yang sangat berkuasa dari demikian banyak golongan otot dalam kecekatan merupakan power otot kaki yang wajib menemukan atensi lebih serta tidak melalaikan bimbingan untuk otot yang lain (Karyono T. , 2016).

METODE

Tipe riset ini terkategori ke dalam tipe riset deskriptif kuantitatif. Riset ini bermaksud buat mengatakan apa terdapatnya. Dalam riset ini periset mau mengatakan situasi raga serta metode bawah olahragawan futsal Jordus Academy. Riset ini dicoba di alun- alun Rafhely, Sungayang pada bulan Juli 2025. Populasi dalam riset ini ialah semua olahragawan futsal Jordus Academy golongan pemeran baya 17 dengan jumlah 16 orang. Sebaliknya ilustrasi penelitiannya ialah dengan keseluruhan sampling sebesar 16 orang.

Buat instrumen uji hendak dijabarkan di dasar ini: menggunakan ttes kecekatan (sprint 30 metre), test kecekatan (zig zag run) serta uji energi kuat (istirahat training) serta test pengukuran metode bawah meliputi uji passing dengan memakai kaki bagian luar, dribling, control serta shooting. Teknik analisis informasi memakai statistic deskriptif serta t- score dengan dorongan aplikasi Ms. Excel 2010.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Riset sudah dicoba pada bulan Juli 2025 di alun- alun Rafhely Futsal Tanah Lantar. Test yang sudah dicoba ialah buat mengukur situasi raga serta metode bawah olahragawan futsal u- 17. Selanjutnya cerita informasi pada riset analisa situasi raga serta metode bawah olahragawan futsal Jordus Academy, selaku selanjutnya:

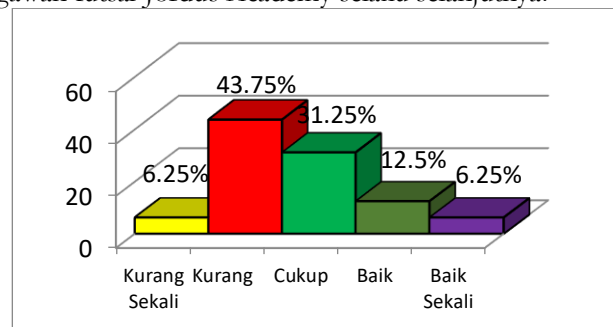
1. Kondisi Fisik Atlet Futsal Jordus Academy

a. Kecepatan

Pada test sprint 30m yang sudah dicoba oleh olahragawan futsal Jordus Academy hingga didapat angka pada umumnya (mean) sebesar 4, 54 detik, angka maksimalnya ialah 3, 6 detik, angka minimalnya ialah 5, 42 detik serta angka standar deviasinya sebesar 0, 48 detik. Selanjutnya penyaluran gelombang kecekatan olahragawan futsal Jordus Academy selaku selanjutnya:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Futsal Jordus Academy

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	5.12 - 5.50	2	12.5%
Kurang	4.73 - 5.11	2	12.5%
Cukup	4.35 - 4.72	8	50%
Baik	3.92 - 4.34	2	12.5%
Baik Sekali	3.58 - 3.91	2	12.5%
Jumlah		16	100%



Gambar 1. Histogram Kecepatan Atlet Futsal Jordus Academy

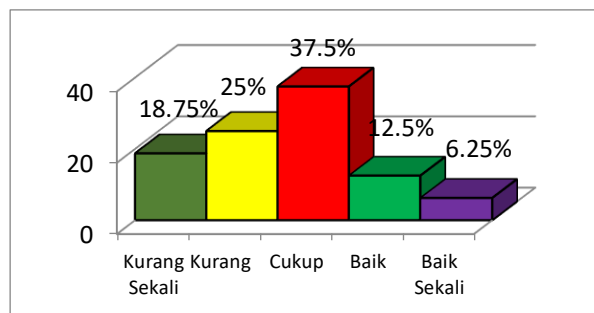
Jadi bisa disimpulkan kalau kecekatan olahragawan futsal Jordus Academy terletak pada jenis lumayan dengan angka pada umumnya sebesar 4, 54 detik.

b. Daya Tahan

Pada test istirahat training yang sudah dicoba oleh olahragawan futsal Jordus Academy hingga didapat angka pada umumnya (mean) sebesar 39, 88, angka maksimalnya ialah 54, 3, angka minimalnya ialah 26,8 serta angka standar deviasinya sebesar 7, 17. Selanjutnya penyaluran gelombang energi kuat olahragawan futsal Jordus Academy selaku selanjutnya:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	<35	3	18.75%
Kurang	35 - 38.3	4	25%
Cukup	38.4 - 45.1	6	37.5%
Baik	45.2 - 50.9	2	12.5%
Baik Sekali	51 - 55.9	1	6.25%
Jumlah		16	100%

**Gambar 1.** Histogram Test Daya Tahan

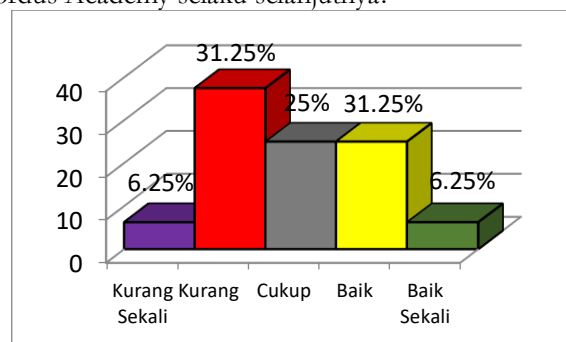
Jadi bisa disimpulkan kalau energi kuat olahragawan futsal Jordus Academy terletak pada jenis lumayan dengan angka pada umumnya sebesar 39, 88.

c. Kelincahan

Pada test zig zag run yang sudah dicoba oleh olahragawan futsal Jordus Academy hingga didapat angka pada umumnya(mean) sebesar 16, 45, angka maksimalnya ialah 18, 7, angka minimalnya ialah 14, 6 serta angka standar deviasinya sebesar 1, 08. Selanjutnya penyaluran gelombang kecekatan olahragawan futsal Jordus Academy selaku selanjutnya:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	>17.89	1	6.25%
Kurang	17.88 - 16.76	6	37.5%
Cukup	16.75 - 15.63	4	25%
Baik	15.62 - 14.50	4	25%
Baik Sekali	<14.50	1	6.25%
Jumlah		16	100%

**Gambar 1.** Histogram Test Kelincahan

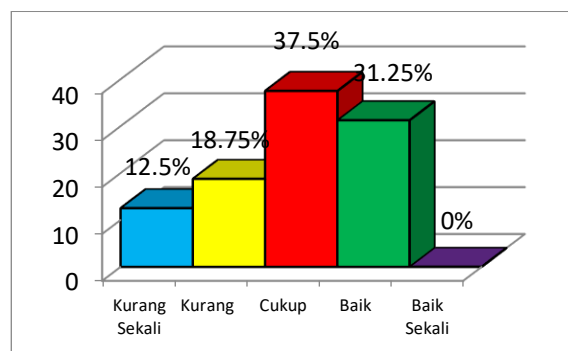
Jadi bisa disimpulkan kalau kecekatan olahragawan futsal Jordus Academy terletak pada jenis kurang dengan angka pada umumnya sebesar 16, 45.

d. Kondisi Fisik

Pada situasi raga bisa dikenal kalau angka ratanya sebesar 150 serta standar deviasinya sebesar 18, 66. Selanjutnya penyaluran gelombang situasi raga olahragawan futsal Jordus Academy selaku selanjutnya:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	<122.02	2	12.5%
Kurang	122.02 - 140.67	3	18.75%
Cukup	140.68 - 159.33	6	37.5%
Baik	159.34 - 177.98	5	31.25%
Baik Sekali	>177.98	0	0%
Jumlah		16	100%

**Gambar 1.** Histogram Test Kondisi Fisik

Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan kondisi fisik atlet futsal Jordus Academy berada pada kategori cukup baik dengan nilai rata-rata sebesar 150

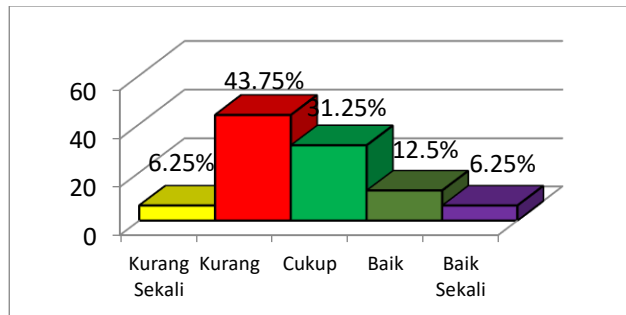
2. Teknik Dasar Atlet Futsal Jordus Academy

a. Passing

Pada *passing test* yang telah dilakukan oleh atlet futsal Jordus Academy maka diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 4,94, nilai maksimalnya yaitu 9, nilai minimalnya yaitu 2 dan nilai standar deviasinya sebesar 1,88. Berikut distribusi frekuensi passing atlet futsal Jordus Academy sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Passing

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	< 3	1	6.25%
Kurang	3 – 4	7	43.75%
Cukup	5 – 6	5	31.25%
Baik	7 – 8	2	12.5%
Baik Sekali	> 8	1	6.25%
Jumlah		16	100%



Gambar 1. Histogram Test Passing

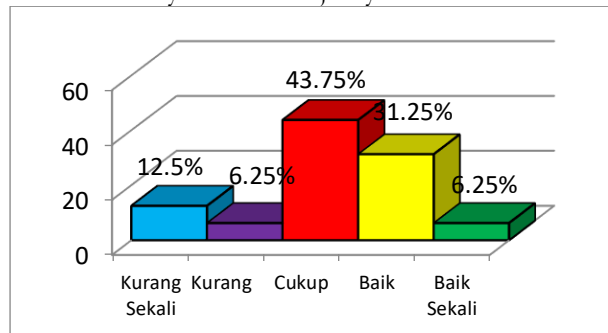
Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing atlet futsal Jordus Academy berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata sebesar 4,94.

b. Shooting

Pada shooting test yang sudah dicoba oleh olahragawan futsal Jordus Academy hingga didapat angka pada umumnya (*mean*) sebesar 11, 50, angka maksimalnya ialah 15, angka minimalnya ialah 8 serta angka standar deviasinya sebesar 1, 93. Selanjutnya penyaluran gelombang shooting olahragawan futsal Jordus Academy selaku selanjutnya:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Shooting

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	< 9	2	12.5%
Kurang	9 – 10	1	6.25%
Cukup	11 – 12	7	43.75%
Baik	13 – 14	5	31.25%
Baik Sekali	> 14	1	6.25%
Jumlah		16	100%



Gambar 1. Histogram Test Shooting

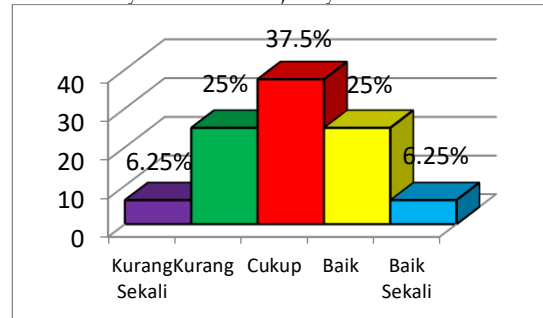
Jadi bisa disimpulkan kalau keahlian shooting olahragawan futsal Jordus Academy terletak pada jenis lumayan bagus dengan angka pada umumnya sebesar 11, 50.

c. Dribbling

Pada dribbling test yang sudah dicoba oleh olahragawan futsal Jordus Academy hingga didapat angka pada umumnya (*mean*) sebesar 14, 04, angka maksimalnya ialah 16, 27, angka minimalnya ialah 11, 8 serta angka standar deviasinya sebesar 1, 46. Selanjutnya penyaluran gelombang dribbling olahragawan futsal Jordus Academy selaku selanjutnya:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Dribbling

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	>16.13	1	6.25%
Kurang	16.13 - 14.72	4	25%
Cukup	14.71 - 13.30	6	37.5%
Baik	13.29 - 11.89	4	25%
Baik Sekali	<11.89	1	6.25%
Jumlah		16	100%



Gambar 1. Histogram Test Dribbling

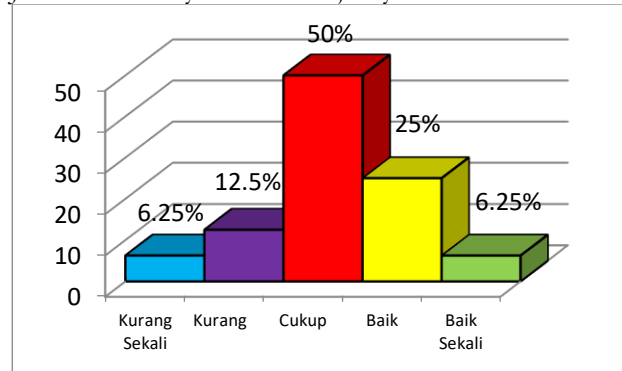
Jadi bisa disimpulkan kalau keahlian dribbling olahragawan futsal Jordus Academy terletak pada jenis lumayan bagus dengan angka pada umumnya sebesar 14, 04.

d. Controlling

Pada controlling test yang sudah dicoba oleh olahragawan futsal Jordus Academy hingga didapat angka pada umumnya(mean) sebesar 7, 69, angka maksimalnya ialah 11, angka minimalnya ialah 4 serta angka standar deviasinya sebesar 1, 85. Selanjutnya penyaluran gelombang controlling olahragawan futsal Jordus Academy selaku selanjutnya:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Controlling

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	<5	1	6.25%
Kurang	5 – 6	2	12.5%
Cukup	7 – 8	8	50%
Baik	9 – 10	4	25%
Baik Sekali	> 10	1	6.25%
Jumlah		16	100%



Gambar 1. Histogram Test Controlling

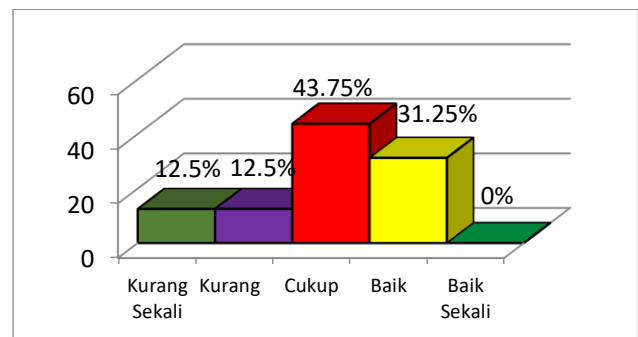
Jadi bisa disimpulkan kalau keahlian controlling olahragawan futsal Jordus Academy terletak pada jenis lumayan bagus dengan angka pada umumnya sebesar 7, 69

e. Teknik Dasar

Pada metode bawah bisa dikenal kalau angka rata- ratanya sebesar 200 serta standar deviasinya sebesar 23, 72. Selanjutnya penyaluran gelombang metode bawah olahragawan futsal Jordus Academy selaku selanjutnya:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Teknik Dasar

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	< 164.42	2	12.5%
Kurang	164.42 - 188.14	2	12.5%
Cukup	188.15 - 211.86	7	43.75 %
Baik	211.87 - 235.58	5	31.25 %
Baik Sekali	>235.58	0	0%
Jumlah		16	100%



Gambar 1. Histogram Test Teknik Dasar

Jadi bisa disimpulkan kalau keahlian metode bawah olahragawan futsal Jordus Academy terletak pada jenis lumayan bagus dengan angka pada umumnya sebesar 200.

PEMBAHASAN

1. Kondisi Fisik Atlet Futsal Jordus Academy

Bersumber pada hasil riset diatas bisa dikenal kalau situasi raga olahragawan futsal Jordus Academy terletak pada jenis lumayan bagus dengan angka pada umumnya 150. Pada situasi raga pula dicoba 3 test antara lain sprint 30m test buat mengukur kecekatan terletak pada jenis lumayan bagus dengan angka pada umumnya 4, 54, istirahat training buat mengukur energi kuat olahragawan futsal Jordus Academy terletak pada jenis lumayan bagus dengan angka pada umumnya sebesar 39, 88 serta zig zag run test buat mengukur kecekatan olahragawan futsal Jordus Academy terletak pada jenis kurang bagus dengan angka pada umumnya sebesar 16, 45. Alhasil bisa disimpulkan kalau situasi raga olahragawan futsal perlu buat ditingkatkan buat jadi bagus.

Pada berolahraga futsal seseorang pemeran yang mempunyai kecekatan yang baik hendak sanggup melaksanakan serbuan dengan kilat serta bisa mengatur tempo perlombaan, (Apriyanto, 2025). Apabila seorang pemain futsal mempunyai kecepatan yang bagus dapat dengan kilat membangun serangan dan tidak gampang diduga rival pada dikala berkompetisi. Tidak hanya itu seorang pemeran futsal pula bisa mengestimasi serbuan yang dicoba rival dengan kilat dikala melaksanakan pertahanan.

Aspek yang mempengaruhi rendahnya kecekatan olahragawan futsal Jordus Academy merupakan gelombang bimbingan. Karena pada frekuensi bimbingan, bagi Cooper dalam (Irawadi H. , 2019) bimbingan buat tingkatkan kesegaran badan minimum dicoba sebesar 3 kali sepekan, dengan denyut aorta bimbingan minimum 130 kali atau menit, dalam durasi kurang lebih 30menit.

Aspek yang pengaruhi rendahnya kecekatan olahragawan futsal Jordus Academy adalah gelombang bimbingan. Keahlian beranjak ataupun beralih tempat (mengatur posisi badan) amat tergantung pada kemampuan kaki. Maksudnya terus menjadi bagus ataupun terus menjadi kilat pergerakan kaki seorang, hingga terus menjadi gampang berpindah posisi. Oleh sebab itudalam berolahraga kecekatan diisyarati dengan aksi kaki yang kilat (Wiguna, 2017).

Banyak faktor yang pengaruhi pemain futsal, di antara nya adalah situasi raga, psikologis, metode, siasat, serta pelatihserta sarana dan prasarana yang tersedia buat bimbingan. Semakin baik kemampuan fisik yang baik dimiliki oleh atlit maka semakin baik juga penampilan atlit di dalam alun-alun (Arnando, 2022).

Kondisi raga adalah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan sedemikian itu saja, bagus kenaikan ataupun pemeliharannya. Maksudnya kalau di dalam upaya kenaikan situasi raga hingga semua komponen tersebut harus di kembangkan. Daya ialah sesuatu bagian yang amat diperlukan dalam situasi raga dengan cara totalitas, sebab ialah energi pelopor tiap kegiatan raga (Marrita, 2024).

2. Teknik Dasar Atlet Futsal Jordus Academy

Bersumber pada hasil riset diatas bisa dikenal kalau metode bawah olahragawan futsal Jordus Academy terletak pada jenis dengan angka pada umumnya 200. Pada metode bawah pula dicoba 4 test antara lain passing test terletak pada jenis kurang bagus dengan angka pada umumnya 4, 94, shooting test terletak pada jenis lumayan bagus dengan angka pada umumnya sebesar 11, 50, dribbling test terletak pada jenis lumayan bagus dengan angka pada umumnya sebesar 14, 04 serta controlling test terletak pada jenis lumayan bagus dengan angka pada umumnya sebesar 7, 69. Alhasil bisa disimpulkan kalau metode bawah olahragawan futsal Jordus Academy butuh buat ditingkatkan buat jadi bagus.

Riset ini mempunyai sebagian perbandingan dibanding dengan riset lebih dahulu hal metode bawah futsal. Keunggulan riset ini merupakan jangkauan metode bawah yang lebih besar, tercantum passing, dribbling, shooting, serta controlling, dan informasi yang mendetail mengenai metode bawah olahragawan futsal Jordus Academy.

Perihal ini membagikan pemikiran mengenai zona yang butuh koreksi. Berlainan dengan riset seperti (Kusuma, 2021) yang fokus pada passing serta pengawasan, riset itu pula melingkupi metode dribbling serta shooting. Hasil penemuan ini membagikan cerminan nyata mengenai sedi- segi yang wajib diperbaiki serta dibesarkan lebih lanjut dalam program bimbingan futsal.

Dengan fokus yang lebih besar pada metode yang sedang kurang, semacam dribbling serta shooting, alhasil diharapkan penampilan anak didik di alun- alun bisa bertambah dengan cara bagus serta lebih bersaing di era depan. Kala pemeran telah memahami keahlian passing serta dribbling dengan cara efisien, hingga akibat pemeran dalam perlombaan futsal hendak amat nampak, dibanding dengan pemeran yang kurang memahami keahlian main futsal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulannya yaitu:

1. Kondisi fisik atlet futsal Jordus Academy berada pada kategori cukup baik dengan nilai rata-rata 150.
2. Teknik dasar atlet futsal Jordus Academy berada pada kategori cukup baik dengan nilai rata-rata 200.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, K. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Porprov Futsal Kabupaten Bangkalan Tahun 2019. *Jurnal Keajaora Kesehatan Jasmani Dan Olabraga*, 1–5.
- Aprilianto, M. V. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1–9.
- Apriyanto, e. a. (2025). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau - Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR)*. 175 - 187.
- Ardiyanto, M. D. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Passing Futsal Memakai Metode Drill Bervariasi. *Sprot Science and Health*, 921–928.
- Arnando, M. M. (2022). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 99-107.
- Bahtiar, Y. &. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra Porprov Jawa Timur 2019. *Jurnal Prestasi Olabraga*, 1–8.
- Erlangga, N. Z. (2021). Status Kondisi Fisik Atlet Futsal Puslatda Jatim 100/IV. *Jurnal Prestasi Olabraga*, 23–32.
- Fitrian, Z. A. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games dan Latihan Rondo Terhadap Ketetapan Passing Pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin. *Journal of Sport and Exercise Science*, 50–58.
- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Teknik Dasar Futsal*, 284–290.
- Hidayat, I. P. (2021). Tingkat Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kawali Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keolahragaan*, 55.
- Himawan, F. I. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Shooting Futsal (Studi Kasus SMAN 3 Karawang). *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 2483–2491.
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jorpres (Jurnal Olabraga Prestasi)*.
- Kurniawan, A. &. (2023). Survei Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Pada Tim Danutama FC Di Kabupaten Karanganyar Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*.
- Kurniawan, G. B. (2022). Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kecepatan, Kelincahan Dan Daya Tahan Pada Pemain Futsal Man 3 Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Olabraga*, 19–24.
- Kusuma, I. D. (2021). Teknik yang Paling Dominan pada Pertandingan Futsal Putra Profesional. *Jurnal Keolahragaan*, 18–25.
- Marrita, D. C. (2024). Hubungan Kekuatan Genggaman Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Groundstroke Forehand Dan Backhand Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fik Unp Mata Kuliah Tennis Sem.
- Maryami, D. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016. 1–9.

- Moefti, C. &. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satelite Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 96–101.
- Permatasari, W. A. (2021). Analisis Peranan Pemerintah Daerah dalam Peningkatan Prestasi Olahraga di Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmu Pemerintahan*, 49–60.
- Rahmat, R. J. (2022). Peran Dinas Pemuda dan Olahraga Dalam Membina Atlet Menuju Pekan Olahraga Daerah Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4819–4826.
- Setiawan, H. S. (2024). Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porpov Kota Semarang Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 13–18.
- Sintaro, S. S. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android. *TELEFORTECH: Journal of Telematics and Information Technology*, 22–31.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. PT Alfabeta.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Press.