available online at http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index

Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3 (5), 2025, 69-76

e-ISSN:3026-2674

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRI ADIOS FC PADANG

Felda Azaria[1], Ridho Bahtra[2], Andri Gemaini[3], Hadi Pery Fajri[4]

[1]Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.
[2]Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.
[3]Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.
[4]Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.
Email : feldaazaria28@gmail.com

Received: artikel dikirim 1 Agustus 2025; Revised: artikel revisi 15 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 31 Agustus 2025

Physical Condition Profile Of Putri Adios Fc Padang Futsal Players

Abstract: *The problem that often occurs is that when competing, the players do not perform optimally because they do not have the support of a quality coach, because the climate or weather is not suitable, or because they compete in cold or hot areas. Apart from that, many players also fail to compete due to disruption of the nutritional menu which does not suit their previous tastes and during the competition. The aim of this research is to reveal the physical condition which includes the components of aerobic endurance, speed and agility of Adios FC Padang's female futsal players.*

This type of research is descriptive, which aims to reveal what is. This research was conducted at the Adios FC Padang futsal gym in January 2025. The population in this study was 20 people and the sampling technique was total sampling, namely 20 people. The research instrument was carrying out several tests, including the Yoyo Intermittent Recovery to measure endurance, the Illinois Agility Test to measure agility and the 20m sprint run to measure the speed of Adios FC Padang's female futsal players. The data analysis technique was carried out using frequency distribution techniques with the help of Ms. Excel 2010

Hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian ini yaitu daya tahan pemain putri futsal Adios FC Padang berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata 41,69. Kecepatan berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata sebesar 3,82, kelincahan berada pada kategori cukup dengan nilai rata-rata 11,54. Sehingga dapat diperoleh profil kondisi fisik pemain putri futsal Adios FC Padang termasuk dalam kategori cukup baik dengan inilai rata-rata t-score sebesar 150. Dengan artian, kondisi fisik pemain putri futsal Adios FC Padang perlu lebih ditingkatkan terlebih untuk daya tahan, kecepatan serta kelincahan pemain dalam bermain futsal.

Keywords: Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, Futsal.

Abstrak: Masalah yang sering terjadi adalah saat bertanding, para pemaintidak tampil maksimal karena tidak mendapat dukungan pelatih yang berkualitas, karena iklim atau cuaca yang tidak sesuai, atau karena bertanding di daerah yang dingin atau panas. Selain itu, banyak juga pemain yang gagal dalam bertanding akibat terganggunya menu gizi yang tidak sesuai dengan selera sebelumnya dan pada saat bertanding. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengungkapkan bagaimana kondisi fisik yang meliputi komponen daya tahan aerobic, kecepatan, dan kelincahan pemain futsal putri Adios FC Padang..

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan apa adanya. Penelitian ini dilakukan di gor futsal Adios FC Padang pada bulan Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 orang dan teknik pengambilan sampelnya yaitu total sampling yaitu sebanyak 20 orang. Instrumen penelitiannya yaitu melakukan bebarapa test antara lain Yoyo Intermittent Recovery untuk menguku daya tahan, Illinois Agility Test untuk mengukur kelincahan dan sprint run 20m untuk mengukur kecepatan pemain putri futsal Adios FC Padang. Teknik analisis data dilakkan dengan teknik distribusi frekuensi dengan bantuan Ms. Excel 2010.

Hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian ini yaitu daya tahan pemain putri futsal Adios FC Padang berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata 41,69. Kecepatan berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata sebesar 3,82, kelincahan berada pada kategori cukup dengan nilai rata-rata 11,54. Sehingga dapat diperoleh profil kondisi fisik pemain putri futsal Adios FC Padang termasuk dalam kategori cukup baik dengan inilai rata-rata t-score sebesar 150. Dengan artian, kondisi fisik pemain putri futsal Adios FC Padang perlu lebih ditingkatkan terlebih untuk daya tahan, kecepatan serta kelincahan pemain dalam bermain futsal.

Kata Kunci: ***Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, Futsal.***

https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001

This is an open access article under the CC–BY-SA license

How to Cite: Pertama, P., & Kedua, P. (2020). Petunjuk penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, X*(Y), 1-3. doi:https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001

PENDAHULUAN

Atas cara biasa penafsiran berolahraga yakni salah satu kegiatan raga ataupun kejiwaan seorang yang bermanfaat buat melindungi serta tingkatkan mutu kesehatan seorang sehabis berolahraga. Berolahraga dalam hukum Republik Indonesia no 11 buatan 1 tahun 2022 mengenai berolahraga yakni:

" Seluruh aktivitas yang mengaitkan benak, badan, serta jiwa atas cara berintegrasi serta analitis buat mendesak, membina, dan meningkatkan kemampuan badan, rohani, sosial, serta adat".

Futsal yakni salah satu berolahraga yang banyak disukai warga mulai dari kanak- kanak sampai orang berusia, Syroyyudin (2021). Pemeran futsal dituntut mempunyai energi tahanyang bagus dimana energi kuat ialah salah satu faktor situasi raga, supaya diwaktu main tidakcepatkehabisan daya. Tujuan game futsal yakni jadi juara atas mengecap berhasil serta berupaya menghindari rival mengecap berhasil atas metode yang cocok atas ketentuan game, Fitranto, dkk., (2020).

Faktor- faktor situasi raga yang pengaruhi performa olahragawan dikala kompetisibuat Widiastuti (2015), antara lain: daya (strength), energi kuat (endurance), kelentukan (flexibility), koordinasi (coordination), penyeimbang (balance) serta kecekatan (agility). Futsal yakni berolahraga yang dicoba oleh orang yang berasosiasi dalam satu regu, perihal ini yang menuntut tiap- tiap orang yang lain alhasil bisa memenangkan perlombaan.

Buat Pujianto, (2015) situasi raga ialah sesuatu persyaratan yang wajib dipunyai oleh seseorang olahragawan di dalam tingkatkan serta meningkatkan hasil berolahraga yang maksimal, alhasil seberinda situasi raga wajib dibesarkan serta ditingkatkan cocok atas karakteristik, karakter serta keinginan tiap- tiap agen berolahraga. Pemeran futsal gadis Adios FC Padang telah menjajaki banyak kompetisi yang dilaksanakan di kota Padang. Hasil pemeran futsal gadis Adios FC Padang meski cara latihannya berjalan mudah, serta pemeran yang memiliki metode, siasat, psikologis, dorongan yang besar hendak namun hasilnya yang diharapkan belum maksimum. Rendahnya hasil pemeran futsal Adios FC Padang ini diakibatkan oleh banyak aspek Bagus aspek dalam ataupun aspek eksternal.

Buat Mukmin & Erlinda dkk (2019), pemeran futsal pula berlatih main lebih cermat dari bidang metode bawah main. Buat Justinus L (2012), passing bola ialah salah satu metode bawah game futsal yang amat dibutuhkan buat tiap olahragawan, sebab atas alun- alun yang latar serta kecil passing yang kokoh serta cermat amat dibutuhkan sebab bola meluncur sekelas tanah. Buat Dharma, M. S. (2021)" menggiring bola yakni salah satu metode yang diperbolehkan buat hukum buat bawa bola ke seluruh arah". Buat Justinus L (2012)" menembak ialah metode bawah yang wajib dipahami oleh tiap olahragawan, metode ini ialah alat buat menciptakan nilai". Menurt Sturgess, P. (2017), tujuan pembinaan taktis yakni buat" mendorog pengembangan keahlian pemahaman olahragawan".

Buat Pujianto, (2015) situasi raga ialah sesuatu persyaratan yang wajib dipunyai oleh seseorang olahragawan di dalam tingkatkan serta meningkatkan hasil berolahraga yang maksimal, alhasil seberinda situasi raga wajib dibesarkan serta ditingkatkan cocok atas karakteristik, karakter serta keinginan tiap- tiap agen berolahraga." situasi raga ialah keinginan yang dibutuhkan dalam tingkatkan kemampuan olahragawan, serta apalagi bisa dikira selaku keinginan bawah yang tidak bisa ditunda ataupun dinegosiasikan", Hanief (2017). Yusuf serta Zainuddin (2020) situasi raga yang prima amatlah mendukung performa seseorang pemeran. Performa raga yang kurang baik pastinya hendak berakibat kurang baik pula buat performa metode serta taktiknya. Energi kuat ialah keahlian melawan keletihan, yang nampak atas keahlian melaksanakan repitisi jumlah yang banyak diiringi atas penentuan yang kilat.

Energi kuat ialah keahlian alat badan seseorang olahragawan buat menjauhi keletihan atas dikala menjajaki kegiatan berolahraga ataupun bertugas dalam waktu durasi yang lama, Nata, Yeni, & Sanusi (2023). Energi kuat pengaruhi sebuatan aspek yang disesuai serta dikemukakan oleh para ali selaku selanjutnya: generasi, umur, tipe kemaluan, biokimia, system persyarafan, keinginan serta intensitas, kapasitas aerobic (aerobic capacity) serta kapasitas anaerobic (anaerobic capacity. Tidak hanya itu, aspek yang pengaruhi energi kuat aerobic yakni kegiatan kegiatan, durasi rehat, kondisi area, serta style hidup, Supriadi (2021). Buat Justinus (2012), kapasitas energi kuat yang besar jadi berarti, sebab banyaknya klise metode dalam berolahraga futsal. Energi kuat ialah keahlian seorang dalam melaksanakan kegiatan yang intens dalam waktu durasi yang lama.

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

Kecekatan ialah salah satu faktor berarti atas sebuatan agen berolahraga khusus, salah satunya futsal". Sebaliknya buat Arsil (2018) kecekatan yakni keahlian buat berjalan dar tempat ketempat yang lain dalam durasi sesingkat bisa jadi ataupun keahlian badan buat memusatkan seluruh sistemnya dalam melawan bobot, jarak serta durasi yang menghasilakan kegiatan ahli mesin". Dalam game futsal, banyak dipakai geraakan- gerakan semacam menggiring bola, memebrikan korban atas sahabat, apalagi melaksanakan aksi tanpa bola, pemeran seharusnya melaksanakan aksi sesering bisa jadi.

Kecekatan (agility) yakni gerakan- gerakan yang dicoba atas kilat perihal ini serupa atas apa yang dikemukakan oleh Widiaastuti, (2011) berkata" agility ataupun kecekatan yakni keahlian buat mengganti arah ataupun posisi badan atas kilat yang dicoba bersama- sama atas aksi yang lain". Dari penjelasan di atas, seorang dibilang pakar bila ia bisa atas kilat mengganti arah ataupun posisi badannya, tanpa kehabisan penyeimbang ataupun gerakan- gerakan yang lain, semacam seperti itu game futsal spesialnya aksi dribbling. Kurniawan, (2015) mengemukakan terdapat sebuatan aspek yang pengaruhi kecekatan" buatan biomotor, jenis badan, baya, tipe kemaluan, berat tubuh, serta kelelahan".

METODE

Tipe riset ini terkategori ke dalam tipe riset deskriptif. Riset ini bermaksud buat mengatakan apa terdapatnya. Dalam riset ini periset mau mengatakan gimana situasi raga yang mencakup buatan energi kuat aerobic, kecekatan, serta kecekatan pemeran futsal gadis Adios FC Padang. Riset ini dicoba di alun- alun futsal allstar kota Padang atas bulan Januari 2025.

Populasi dalam riset ini ialah pemeran futsal gadis Adios FC Padang sebesar 20 orang. Sebaliknya ilustrasi penelitiannya ialah atas metode keseluruhan sampling sebesar 20 orang. Buat intrumen uji hendak dijabarkan di dasar ini: Menggunkan Yoyo Intermitten Recovery buat mengukur Energi Kuat, Memakai sprint 20 metres buat mengukur kecekatan serta memakai Agility T- Test buat mengukur kecekatan.

Informasi yang didapat dari kedua uji itu dianalisis atas memakai metode cerita ialah atas metode persentase. Buat mengklasifikasikan situasi raga, periset memakai Prinsip Referensi Norma (PAN) dimana atas pengkategorian ini memakai angka mean (pada umumnya) serta standar digresi. Analisa informasi di maanfaatkan buat menanggapi persoalan riset yang diajikan. Kalkulasi informasi dalam riset ini memakai Ms. Excel 2010.

HASIL DAN PEMBAHASAN

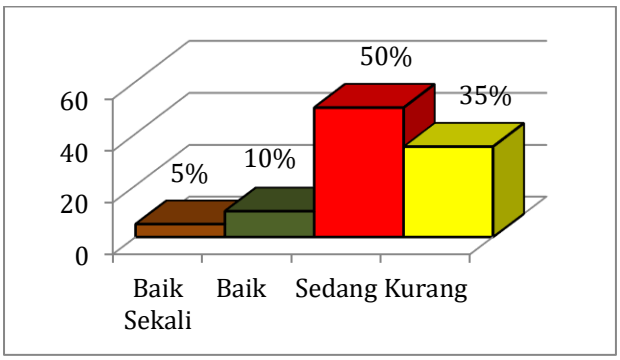
Riset ini dicoba bermaksud buat memandang profil situasi raga pemeran futsal gadis Adios FC Padang. Riset ini dilaksanakan di alun- alun allstar Adios Padang. Ilustrasi dalam riset ini yakni pemeran futsal gadis sebesar 20 orang. Test yang dicoba ialah sprint 20 m test buat mengukur kecekatan, illinois agility test buat mengukur kecekatan serta yoyo test buat mengukur energi kuat. Hasil riset pemeran futsal gadis adios kota Padang dideskripsikan selaku selanjutnya:

1. Daya Tahan *(Yoyo IntermittenTest)*

Hasil riset yang sudah dicoba oleh 20 orang pemeran futsal gadis Adios FC Padang atas uji energi kuat atas memakai uji yoyo test. atas yoyo test bisa didapat angka rata- ratanya ialah sebesar 41, 69, angka maksimum sebesar 48, 8, angka minimun sebesar 38 serta angka standar digresi sebesar 3, 008. Selanjutnya ikhtisar hasil yoyo uji yang dipakai buat mencoba energi kuat pemeran futsal putr Adios FC Padang, selaku selanjutnya:

Bagan 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Tim Futsal Putri Adios Kota Padang

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	48,1 – 53,9	1	5%
Baik	44,2 - 48	2	10%
Sedang	41,0 – 44,1	10	50%
Kurang	37,1 – 40,9	7	35%
Jumlah		20	100%



Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

Gambar 1. Histogram Daya Tahan Tim Futsal Putri Adios Kota Padang

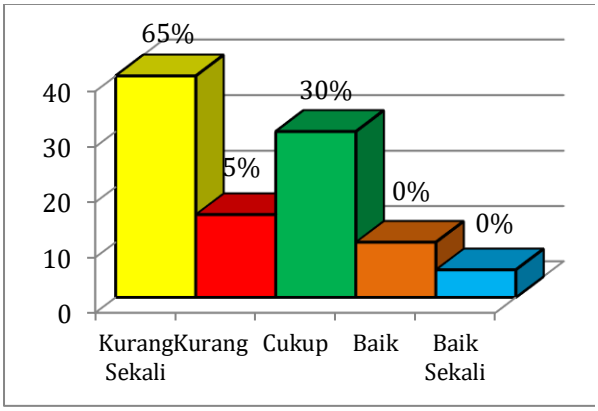
Dari bagan serta histogram diatas bisa dikenal kalau hasil dari energi kuat pemeran futsal gadis Adios Padang sangat besar terdapat atas jenis lagi disebabkan dari 20 orang pemeran, 10 orang (50%) terletak atas jenis lagi atas norma 41, 0– 44, 1. Ada 7 orang (35%) yang terletak atas jenis kurang atas norma 37, 1– 40, 9. Ada 2 orang (10%) yang terletak atas jenis bagus atas norma 44, 2– 48 serta ada 1 orang (5%) yang terletak atas jenis bagus sekali atas norma 48, 1– 53, 9. Atas begitu bisa disimpulkan kalau energi kuat pemeran gadis futsal Adios Padang terletak atas jenis kurang atas angka atas umumnya sebesar 41, 69.

2. Kecepatan *(Sprint 20 metres)*

Hasil riset yang sudah dicoba oleh 20 orang pemeran futsal gadis Adios FC Padang atas uji kecekatan atas memakai run 20 m test. atas uji kecekatan bisa didapat angka rata- ratanya ialah sebesar 3, 82, angka maksimum sebesar 4, 63, angka minimun sebesar 3 serta angka standar digresi sebesar 0, 46. Selanjutnya ikhtisar hasil uji kecekatan pemeran futsal putr Adios FC Padang berbentuk bagan serta histogram, selaku selanjutnya:

Bagan 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Futsal Putri

Kategori	Interval	Fa	Fr
Kurang Sekali	≥3,9	8	40%
Kurang	3,7 – 3,9	3	15%
Cukup	3,4 – 3,6	6	30%
Baik	3,1 – 3,3	2	10%
Baik Sekali	≤ 3,1	1	5%
Jumlah		20	100%



Gambar 2. Histogram Kecepatan Pemain Futsal Putri

Dari bagan serta histogram diatas bisa dikenal kalau hasil dari uji kecekatan pemeran futsal gadis Adios Padang sangat besar terdapat atas jenis kurang sekali disebabkan dari 20 orang pemeran, 8 orang (40%) terletak atas jenis kurang sekali atas norma≥3, 9. Ada 3 orang (15%) yang terletak atas jenis kurang atas norma 3, 7– 3, 9. Ada 2 orang (10%) yang terletak atas jenis bagus atas norma 3, 1– 3, 3. Ada 6 orang (30%) yang terletak atas jenis lumayan atas norma 3, 4– 3, 6 serta ada 1 orang (5%) yang terletak atas jenis bagus sekali atas norma≤3, 1. Atas begitu bisa disimpulkan kalau kecekatan pemeran gadis futsal Adios Padang terletak atas jenis kurang sekali atas angka atas umumnya sebesar 3,82

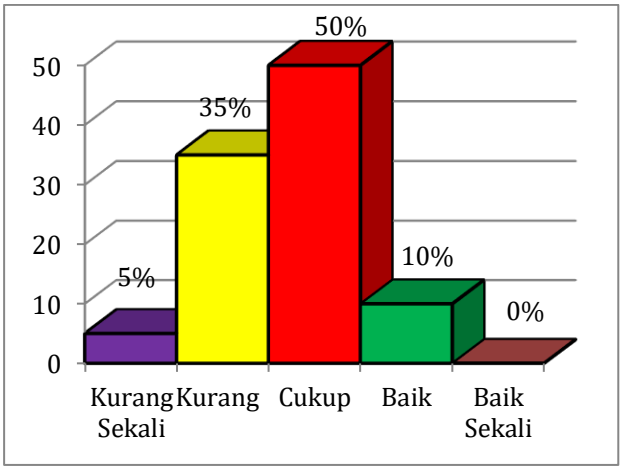
3. Kelincahan (*Agility T-Test)*

Hasil riset yang sudah dicoba oleh 20 orang pemeran futsal gadis Adios FC Padang atas uji kecekatan atas memakai Illinois agility test. atas uji kecekatan bisa didapat angka rata- ratanya ialah sebesar 11, 54, angka maksimum sebesar 13, 2, angka minimun sebesar 10, 11 serta angka standar digresi sebesar 0, 76. Selanjutnya ikhtisar hasil uji kecekatan pemeran futsal gadis Adios FC Padang berbentuk bagan serta histogram, selaku selanjutnya:

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

Bagan 3. Deskripsi Frekuensi Kelincahan Pemain Futsal Putri

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	≥ 12,6	1	5%
Baik	11,6 – 12,5	7	35%
Cukup	10,6 – 11,5	10	50%
Kurang	9,6 – 10,5	2	10%
Kurang Sekali	≤ 9,5	0	0%
Jumlah		20	100%



Gambar 3. Histogram Kelincahan Pemain Futsal Putri

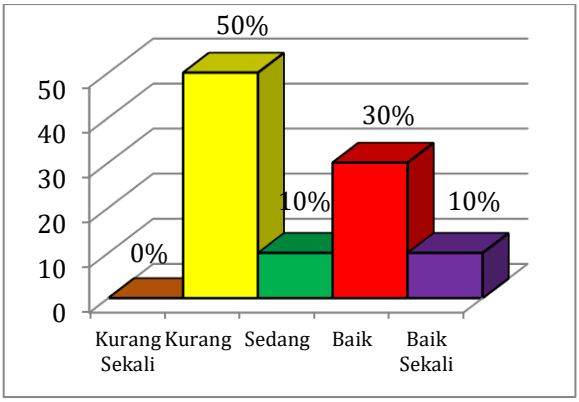
Dari bagan serta histogram diatas bisa dikenal kalau hasil dari uji kecekatan pemeran futsal gadis Adios Padang sangat besar terdapat atas jenis lumayan disebabkan dari 20 orang pemeran, 10 orang (50%) terletak atas jenis lumayan atas norma 10, 6– 11, 5. Ada 7 orang (35%) yang terletak atas jenis kurang atas norma 11, 6– 12, 5. Ada 2 orang (10%) yang terletak atas jenis bagus atas norma 9, 6– 10, 5. Ada 1 orang (30%) yang terletak atas jenis kurang sekali atas norma≥ 12, 6 serta tidak terdapat yang terletak atas jenis bagus sekali atas norma≤9, 5. Atas begitu bisa disimpulkan kalau kecekatan pemeran gadis futsal Adios Padang terletak atas jenis lumayan atas angka atas umumnya sebesar 11, 54.

4. Kondisi Fisik

Dari 3 test yang sudah dicoba hingga bisa dicoba kalkulasi buat situasi raga pemeran futsal gadis Adios FC Padang. Dari 20 orang pemeran futsal gadis Adios FC Padang serta memakai T- score hingga didapat angka rata- ratanya ialah sebesar 150 serta angka standar digresi sebesar 19, 08. Buat pengkategorian memakai PAN (Evaluasi Referensi Norma) yang bermaksud buat mengklasifikasikan testee ke dalam kelompok- kelompok bersumber atas tingkatan kemampuannya. Selanjutnya ikhtisar hasil situasi raga pemeran futsal gadis Adios FC Padang berbentuk bagan serta histogram, selaku selanjutnya:

Bagan 4. Deskripsi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Kurang Sekali	≤ 121,38	0	0%
Kurang	121,38 – 140,46	10	50%
Cukup	140,46 – 159,54	2	10%
Baik	159,54 – 178,62	6	30%
Baik Sekali	≥178,62	2	10%
Jumlah		20	100%



Gambar 4. Histogram Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri

Dari bagan serta histogram diatas bisa dikenal kalau hasil situasi raga pemeran futsal gadis Adios Padang sangat besar terdapat atas jenis bagus disebabkan dari 20 orang pemeran, 6 orang (30%) terletak atas jenis bagus atas norma 159, 54– 178, 62. Ada 10 orang (50%) yang terletak atas jenis kurang atas norma 121, 38– 140, 46. Ada 2 orang (10%) yang terletak atas jenis lumayan atas norma 140, 46– 159, 54. Ada 2 orang (10%) yang terletak atas jenis bagus sekali atas norma≥178, 62 serta tidak terdapat yang terletak atas jenis kurang sekali atas norma≤121, 38. Atas begitu bisa disimpulkan kalau situasi

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

raga pemeran gadis futsal Adios Padang terletak atas jenis kurang bagus atas angka atas umumnya sebesar 150.

PEMBAHASAN

Riset ini bermaksud buat mengenali profil situasi raga pemeran gadis futsal Adios FC Padang Tahun 2025. Profil situasi raga dalam riset ini dikhususkan atas buatan biomotor yang berkuasa dalam berolahraga futsal yang terdiri atas; (1) energi kuat diukur memakai yoyo intermitten test atas dasar detik, (2) kecekatan diukur memakai uji kabur 20 m atas dasar detik serta (3) kecekatan diukur memakai illinois agility run test atas dasar detik. atas uji energi kuat mendapatkan hasil energi kuat pemeran gadis futsal Adios Padang terletak atas jenis kurang atas angka atas umumnya sebesar 41, 69. Kesegaran energi kuat jantung serta paru didefinisikan selaku kapasitas maksimum buat menghisap zat asam ataupun disingkat VO2Max. Terus menjadi besar VO2Max hingga daya tahan badan dikala olahraga pula terus menjadi besar yang berarti seorang yang memiliki tingkatan VO2Max besar tidak hendak kilat letih sehabis melaksanakan bermacam kegiatan. Energi Kuat dapat dijadikan prinsip langsung dalam memastikan tingkatan kesegaran badan sebab keahlian pengumpulan zat asam atas durasi melaksanakan bimbingan raga memantulkan keahlian metabolisme yang dipunyai oleh seseorang

Energi kuat dipengaruhi oleh aspek dalam serta aspek eksternal. Aspek dalam ialah genetik, tipe kemaluan, baya, indikator era badan. Aspek eksternal ialah kegiatan raga, bimbingan, temperatur serta merokok. Energi kuat raga bisa diamati lewat jumlah daya muat Zat asam yang dipunyai oleh para pemeran futsal kala melakukan bimbingan ataupun aktivitas berolahraga. VO2max yakni jumlah maksimum zat asam yang bisa disantap sepanjang kegiatan raga yang intens hingga kesimpulannya terjalin keletihan. Pemeran futsal yang mempunyai energi kuat raga yang besar, pasti hendak mempunyai kebugaranfisik yang besar pula.

Kecekatan pemeran gadis futsal Adios Padang terletak atas jenis kurang sekali atas angka atas umumnya sebesar 3, 82 serta kecekatan pemeran gadis futsal Adios Padang terletak atas jenis lumayan atas angka atas umumnya sebesar 11, 54. Kecekatan serta kecekatan amat di butuhkan oleh seseorang pemeran futsal dalam mengalami suasana khusus serta situasi perlombaan yang menuntut faktor kecekatan serta kecekatan dalam beranjak buat memahami bola ataupun dalam bertahan buat menjauhi hantaman yang terjalin. Kecekatan di butuhkan kala pemeran menghindar dari buruan rival, setelah itu kecekatan ialah salah satu aspek yang memastikan kesuksesan dribbling seorang. Karena atas kecekatan yang besar hingga pemeran ataupun atlit bisa menggiring bola atas gampang melampaui pemeran rival, alhasil terus menjadi gesit pergerakan pemeran, hingga penguasan bola hendak terus menjadi bagus serta kemampuan bola oleh pihak rival terus menjadi sedikit. Kecekatan dalam futsal yakni campuran dari aspek raga, metode, psikologis, serta bimbingan. Buat tingkatkan kecekatan, pemeran butuh fokus atas pengembangan seluruh pandangan ini lewat bimbingan yang terencana serta patuh dalam belajar. Sebaliknya, kecekatan dalam futsal yakni hasil dari campuran bermacam aspek raga serta psikologis. Buat tingkatkan kecekatan, pemeran butuh fokus atas penataran pembibitan kecekatan, elastisitas, daya, dan durasi respon, sembari melindungi situasi raga atas cara totalitas.

Dari ketiga uji diatas bisa dikenal kalau situasi raga pemeran gadis futsal Adios FC Padang terletak atas jenis kurang bagus atas angka atas umumnya t- score sebesar 150. Situasi raga yang bagus diperlukan dalam mencampurkan keahlian metode, siasat serta psikologis pemeran di dalam alun- alun game. Situasi raga pemeran regu futsal Adios FC Padang wajib ditingkatkan atas melaksanakan program bimbingan yang tertib serta terencana. Instruktur bisa mengonsep program bimbingan buat kenaikan raga para pemeran. Para pemeran wajib patuh serta tidak berubah- ubah dalam menempuh bimbingan alhasil situasi raga bisa bertambah lebih bagus.

Alat bimbingan bisa dilengkapi buat mendukung bimbingan situasi raga pemeran. Bersumber atas hasil analisa itu membuktikan kalau profil situasi raga pemeran gadis futsal Adios FC Padang sedang kurang, alhasil buat instruktur serta pemeran itu sendiri supaya lebih banyak menaikkan jam spesialnya buat melaksanakan bimbingan yang berkaitan atas situasi raga. Situasi raga yang bagus memiliki sebuatan profit, di antara lain olahragawan sanggup serta gampang menekuni keahlian yang relatif susah, tidak gampang letih kala menjajaki bimbingan ataupun perlombaan, program bimbingan bisa dituntaskan tanpa terdapatnya

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

banyak hambatan dan bisa bisa menelesaikan bimbingan yang berat. Situasi raga amat dibutuhkan oleh seseorang olahragawan, sebab tanpa dibantu oleh situasi raga yang prima hingga pendapatan hasil pucuk hendak hadapi banyak hambatan serta tak mungkin bisa mencapai hasil besar.

Hasil riset ini mempunyai hasil yang serupa atas riset Galant Pradana Putra Tahun 2013 atas kepala karangan profil situasi raga pemeran futsal penataran pembibitan wilayah (Pelatida) Kabupaten Klaten Tahun 2013 yang membuktikan kalau profil situasi raga pemeran futsal penataran pembibitan wilayah (Pelatida) terletak atas jenis kurang bagus atas angka atas umumnya 250, 0. Yang maksudnya diperlukan bimbingan yang lebih kerap lagi supaya situasi raga peman futsal bisa bertambah. Futsal yakni game bola atas kecekatan. Futsal memanglah amat mendekati sepakbola. Bersama memakai alun- alun, walaupun bisa di dalam ruangan. Sebuatan pemeran silih berkolaborasi buat memasukkan bola ke gawang yang dilindungi seseorang kiper. Dimensi bola lebih kecil, gawangnya pula lebih kecil. Tetapi, apabila diperhatikan terdapat sebuatan perbandingan prinsip yang wajib dimengerti seseorang pemeran futsal. Dalam peraturan dikenal kalau futsal dimainkan dalam alun- alun yang berdimensi lebih kecil, atas jumlah pemeran yang cuma 5 orang, serta gawang yang lebih kecil.

Bola yang digunakanpun lebih kecil serta berat. Sebuatan perbandingan itu membuatkan kepribadian yang berlainan antara futsal atas sepak bola. Oleh sebab alun- alun lebih kecil, pemeran wajib lalu beranjak. Apabila tidak, gawang hendak lebih kilat kecolongan. Tidak cuma itu, alun- alun yang kecil menimbulkan pemeran senantiasa dekat atas rival, alhasil pemeran futsal wajib giat beranjak. Berolahraga futsal mempraktikkan kecekatan, daya serta kecekatan, buat seluruh itu dibutuhkan metode pengurusan bola dan situasi raga yang baik supaya bisa main futsal atas bagus. Banyak perihal yang jadi pemicu kekalahan. Situasi raga ialah pandangan berarti dalam berolahraga hasil sebab situasi raga ialah pandangan yang langsung berakibat kepada penampilan atlit. Buat mengenali tingkatan situasi raga hingga dibutuhkan penilaian dalam wujud uji serta pengukuran.

Hasil yang didapat bisa menampilkan mutu dari tiap- tiap orang. Kenaikan buatan- buatan raga hendak didasarkan atas hasil uji alhasil bimbingan yang dicoba mencapi hasil maksimum. Energi kuat bisa ditingkatkan atas terdapatnya bimbingan spesial buat membenarkan energi kuat pemeran, atas energi kuat era recovery tiap pemeran hendak lebih kilat, Joshua serta Hari (2013). Buat tingkatkan kecekatan amaka berartinya belajar kecekatan buat menggapai tujuan bimbingan yang diharapkan, sekalian buat mengenali apakah terdapat kenaikan kecekatan pemeran, Yusuf (2020: 169). Hingga dari itu berarti buat pemeran gadis futsal Adios FC Padang buat tingkatkan situasi fisiknya, paling utama atas energi kuat, kecekatan serta kelincahannya.

SIMPULAN

Bersumber atas hasil analisa informasi, hasil riset yang didapat, hingga bisa disimpulkan, kalau:

1. Energi Kuat pemeran gadis futsal Adios FC Padang terletak atas jenis kurang atas angka atas umumnya sebesar 41, 69.
2. Kecekatan pemeran gadis futsal Adios FC Padang terletak atas jenis kurang sekali atas angka atas umumnya sebesar 3, 82
3. Kecekatan pemeran gadis futsal Adios FC Padang terletak atas jenis lumayan atas angka atas umumnya sebesar 11, 54.
4. Profil situasi raga pemeran gadis futsal Adios FC Padang terletak atas jenis kurang bagus atas angka atas umumnya t- score sebesar 150. Atas arti, situasi raga pemeran gadis futsal Adios FC Padang butuh lebih ditingkatkan terlebih buat energi kuat, kecekatan dan kecekatan pemeran dalam main futsal.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. (2018). Uji Pengukuran serta Penilaian Pendidikan Badan serta Berolahraga. Padang: FIK UNP Padang.

Fitranto, N., Hasibuan, M. H., & Irawan, A. Berhasil Analisa: Set Piece Aliansi Futsal Handal Indonesia Tahun 2020. Tadulako Journal Gerak badan Science and Physical Education, 8 (2), 63- 73.

Hanief, Y. N., Puspodari, P., & Sugito, S. (2017). Profile of physical

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

Joshua serta Hari. (2017). Penilaian Antrhropometri serta Situasi Raga Olahragawan Futsal Bintang Timur Surabaya. Harian Hasil Berolahraga. 2 (1). 1– 11.

Justinus Lhaksana, (2012). Siasat serta strategi futsal modern. Jakarta: Be Champi on

Kurniawan F. (2011). Novel Cerdas Berolahraga. Jakarta: Pasukan Aksara

Mukmin, E., Tetelepta, Y. W., Asyrof., D. D., & Shabrina, Gram. (2019, April). Biomechanics analysis with maksimal combination by using foot and distance when the futsal player passing thr ball against the accuracy of sasaran. In AIP conference Proceedings (VAOL. 2092, Nomor. 1). AIP Publishing

Nata, A. D., Yeni, H. O., & Sanusi, R. (2023). Pengukuran Dayatahan Aerobik (Vo2max) Olahragawan Futsal Kabupaten Karimun. Harian Utama Bimbingan, 1 (1), 27–31

Pujianto, A. (2015). Profil situasi raga serta keahlian metode bawah olahragawan tenis meja umur dini di kota semarang. Journal of physical education health and gerak badan, 2 (1), 38- 42.

Supriadi (2021). Profil Situasi Raga Pemeran Futsal Nias KBB. Musamus Journal of Physical Education and Gerak badan. 3 (2). 141– 151.

Sturgess, P. (2017). Futsal: training, technique and tactics. Bloomsbury Publishing.

Syroyyudin, dkk (2021). Profil Situasi Raga Pemeran Futsal Klub Brancos Kota Lubuklinggau. Silampari Journal Gerak badan. 1 (2). 63– 70.

Widiastuti. 2011. Uji & Pengukuran Berolahraga. Jakarta: PT Alam Timur Jaya

Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2022). Analisa Situasi Raga Berkuasa Pemeran Futsal Fims Academy Undikma. JUPE: Harian Pendidikan Area, 7 (2).

Hukum Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022. (2022). Mengenai Keolahragaan. 16, 1–53. University Press. Nomor. 245, 2022

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)