



**ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMAN 2 SUNGAI LIMAU
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Rival Arjul Zakri¹, Ridho Bahtra², Andri Gemaini³, Alimuddin⁴

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 : rivalzakri07@gmail.com

Received: artikel dikirim 1 Juni 2025; Revised: artikel revisi 7 Juli 2025; Accepted: artikel diterima 19 Agustus 2025

Rival Arjul Zakri. 2025. *Analysis of the Physical Condition of Futsal Players*

Analysis of the Physical Condition of Futsal Players

Abstract: *The lack of recent achievements by futsal players at SMAN 2 Sungai Limau is due to physical, mental, technical, tactical, and coaching conditions, as well as the facilities and infrastructure available for training. The goal is to assess the physical condition, such as endurance, explosive power, agility, and speed, of futsal players at SMAN 2 Sungai Limau, Padang Pariaman Regency.*

The type of research is descriptive research with quantitative methods. The research location is the futsal field of SMAN 2 Sungai Limau in June 2025. The research population is all futsal players totaling 25 people and the sampling technique used is total sampling of 25 people. The research instruments used are the bleep test to measure endurance, standing broad jump test to measure explosive power, 20m sprint to measure speed and Illinois agility test to measure agility of futsal players. The data analysis technique used is descriptive analysis with the help of Ms. Office Excel 2010.

The results of the study show that the endurance of futsal players at SMAN 2 Sungai Limau is in the fairly good category with an average value of 40.21, the explosive power of futsal players at SMAN 2 Sungai Limau is in the very good category with an average value of 175.28. , The speed of futsal players at SMAN 2 Sungai Limau is in the fairly good category with an average value of 3.74. The agility of futsal players at SMAN 2 Sungai Limau is in the fairly good category with an average value of 11.32. The physical condition of futsal players at SMAN 2 Sungai Limau is in the less good category with an average t-score of 200. This means that the physical condition of futsal players at SMAN 2 Sungai Limau needs to be further improved in playing futsal.

Keywords: *Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, Futsal.*

Abstrak: *Minimnya prestasi yang diraih oleh pemain futsal SMAN 2 Sungai Limau akhir-akhir ini. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi fisik, mental, teknik, taktik, dan pelatih serta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan. Tujuannya yaitu untuk melihat kondisi fisik seperti daya tahan, daya ledak, kelincahan dan kecepatan pemain futsal.*

How to Cite: Rival Arjul Zakri, Ridho Bahtra, Andri Gemaini, Alimudin. (2025). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 140-148. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Jenis Penelitian yaitu penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif. Tempat enelitiannya yaitu lapangan futsal SMAN 2 Sungai Limau pada bulan Juni 2025. Populasi penelitian yaitu seluruh pemain futsal berjumlah 25 orang dan teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling yaitu 25 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *bleep test* untuk mengukur daya tahan, *standing broad jump test* untuk mengukur daya ledak, *sprint 20m* untuk mengukur kecepatan dan *Illinois aagility test* untuk mengukur kelincahan pemain futsal. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dengan bantuan *Ms. Office Excel 2010*.

Hasil penelitian dapat diperoleh bahwa Daya Tahan pemain futsal SMAN 2 Sungai Limau berada pada kategori cukup baik dengan nilai rata-rata sebesar 40,21, daya ledak pemain futsal berada pada kategori cukup sekali dengan nilai rata-rata sebesar 175,28. , Kecepatan pemain futsal berada pada kategori cukup baik dengan nilai rata-rata sebesar 3,74. Kelincahan pemain futsal berada pada kategori cukup baik dengan nilai rata-rata sebesar 11,32. Kondisi fisik pemain futsal berada pada kategori kurang baik dengan nilai rata-rata t-score sebesar 200. Dengan artian, kondisi fisik pemain futsal SMAN 2 Sungai Limau perlu lebih ditingkatkan pemain dalam bermain futsal.

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

PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan kegiatan yang memiliki tujuan khusus, semacam perihalnya melatih badan buat kesehatan badan atau rohani. Atas cara biasa penafsiran berolahraga merupakan salah satu kegiatan raga ataupun kejiwaan seorang yang bermanfaat buat melindungi serta tingkatan mutu kesehatan seorang sehabis berolahraga. Berolahraga dalam hukum Republik Indonesia no 11 bagian 1 tahun 2022 mengenai berolahraga merupakan:

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

Bagi (Atradinal, 2017), futsal ialah salah satu berolahraga terpopuler di bumi. Futsal sudah hadapi banyak pergantian serta kemajuan, atas wujud yang simpel serta kuno jadi berolahraga modern yang disukai serta dicintai banyak orang. (Yulifri, 2022) Futsal ialah berolahraga yang amat kilat serta energik. Buat aspek yang relatif kecil, terdapat sedikit ruang buat kekeliruan.

Di dalam sesuatu perlombaan gerakan- gerakan itu dicoba berkali- kali alhasil pemeran hendak hadapi keletihan yang efek atas game, semacam melaksanakan tembakan yang tidak terencana, koordinasi menyusut, power yang lemas. Sebab itu pemeran futsal wajib mempunyai tingkatan situasi raga yang bagus, lewat penataran pembibitan situasi raga yang terprogram atas bagus hingga aspek keletihan hendak dapat ditangani. Berolahraga khususnya futsal menginginkan kesegaran badan (Suwirman, 2019).

Dalam riset (Mardela, 2018) Menarangkan kalau situasi raga ialah aspek yang amat efek hasil seorang olahragawan, tanpa situasi raga yang bagus metode tidak bisa berjalan atas sempurna. Dalam berolahraga ada sebagian faktor situasi raga yang mendesak hasil seseorang olahragawan ialah informasi meletup otot kaki, kecekatan, kecekatan, energi kuat Yoyo Intermittent Test, kecekatan. Keahlian situasi raga amat memastikan Teknik- teknik yang dipunyanya.

Bagi (Nata, 2023)“dribbling dipakai kala seseorang pemeran mau memahami bola lebih lama. Perihal ini hendak membagikan durasi atas regu atas cara totalitas buat menata strategi. Atas dikala dribbling, satu orang pemeran sanggup melampaui pemeran rival alhasil membuka kesempatan lebih bagus buat melanda ataupun bertahan”.

Energi meletup otot kaki merupakan keahlian kontraksi otot- otot kaki yang ikut serta atas cara kokoh serta kilat dalam bentang durasi pendek buat memperjuangkan tujuan. Energi meletup otot kaki ialah salah satu atas bagian biomotorik yang berarti dalam aktivitas berolahraga. Energi meletup kaki amat diperlukan dalam bermacam agen berolahraga, terlebih agen berolahraga yang menuntut kegiatan yang berat serta kilat.

Bagi (Irawadi, 2017) keahlian energi meletup otot di pastikan oleh sebagian aspek. Aspek aspek itu merupakan selaku selanjutnya: Tipe bulu otot, Daya otot, Temperatur otot, Jauh otot, Tipe kemaluan, Keletihan, Koordinasi intermuskuler, Koordinasi antarmuskuler Respon otot keatas rangsangan saraf serta Ujung sendi.

Kecekatan yang bagus jadi dorong ukur keahlian orang dalam game futsal. Mengenang kecekatan ialah keahlian biomotorik yang lingkungan, hingga dalam upaya tingkatan kecekatan wajib diseleksi tata cara bimbingan yang bermaksud buat mempertajam bagian- bagian yang terdapat didalamnya (Hariyoko,

2019). Kecekatan atas biasanya didefinisikan selaku keahlian mengganti arah atas cara efisien serta kilat, sembari berlari nyaris dalam kondisi penuh, kecekatan terjalin sebab aksi daya yang eksplosif (Hadi, 2016).

Bimbingan zig- zag run amat bermanfaat buat tingkatkan kecekatan dalam melaksanakan dribbling bola atas dikala main futsal, sebab kecekatan dalam melaksanakan dribbling bola dapat dipakai selaku siasat orang pemeran buat melampaui rival dalam game futsal (Syroyyudin, 2021). Bimbingan zig- zag run ialah sesuatu wujud bimbingan mengganti arah aksi badan atas arah berkelok- kelok, yang dicoba atas aksi kabur berkelok- kelok secepatnya menjajaki lintasan.

METODE

Tipe riset ini merupakan deskriptif yang bermaksud buat mendefinisikan hal situasi- situasi ataupun tanda- tanda sesuatu subjek. Riset ini bermaksud buat memandang gimana situasi raga pemeran futsal SMAN 2 SMAN 2 Bengawan Limau Kabupaten Atasng Pariaman. Riset ini dicoba di alun- alun futsal SMAN 2 Bengawan Limau atas bulan Juni 2025.

Populasi dalam riset ini ialah semua pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau sebesar 25 orang. Sebaliknya ilustrasi penelitiannya ialah atas metode keseluruhan sampling sebesar 25 orang. Buat intrumen tes bendak dijabarkan di dasar ini: Menggunkan bleep test buat mengukur Energi Kuat anaerobik, Memakai standing broad jump test buat mengukur energi meletup otot kaki, Memakai sprint 20 metres

buat mengukur kecekatan serta memakai Illinois Agility T- Test buat mengukur kecekatan. Informasi yang didapat atas kedua tes 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 (atas 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

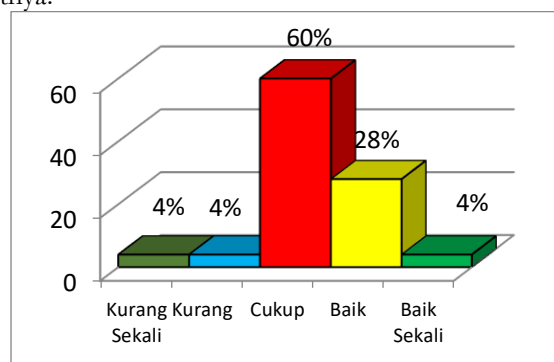
Cerita informasi yang dicoba dalam riset ini merupakan buat memandang profil situasi raga pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau Kabupaten Atasng Pariaman. Riset yang dicoba atas Juni 2025 di alun- alun futsal SMAN 2 Bengawan Limau. Hasil informasi riset yang di dapat bersumber atas sebagian tes yang dicoba antara lain bleep test buat mengukur energi kuat, sprint 20 m test buat mengukur kecekatan, illinois agility.

1. Daya Tahan (bleep test)

Hasil riset yang sudah dicoba oleh 25 orang pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau atas tes energi kuat atas memakai tes bleep test. Atas bleep test bisa didapat angka rata- ratanya ialah sebesar 40, 21, angka maksimum sebesar 53, 1, angka minimum sebesar 23, 6 serta angka standar digresi sebesar 5, 90. Selanjutnya ikhtisar hasil bleep test yang dipakai buat mencoba energi kuat pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau, selaku selanjutnya:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Tim Futsal SMAN 2 Sungai Limau

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Kurang Sekali	≤24	1	4%
Kurang	25 – 33	1	4%
Sedang	34 – 42	15	60%
Baik	43 – 52	7	28%
Baik Sekali	≥53	1	4%
Jumlah		25	100%



Gambar 1. Histogram Daya Tahan Tim Futsal SMAN 2 Sungai Limau

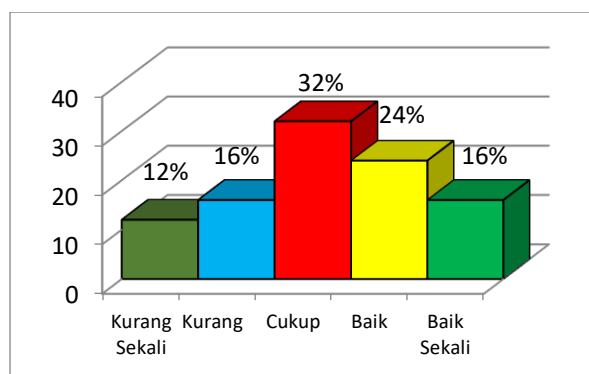
Atas bagan serta histogram diatas bisa dikenal kalau hasil atas energi kuat pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau sangat besar terdapat atas jenis lumayan disebabkan atas 25 orang pemeran, 1 orang (4%) terletak atas jenis kurang sekali atas norma < 24. Ada 1 orang (4%) yang terletak atas jenis kurang atas norma 25- 33. Ada 15 orang (60%) yang terletak atas jenis lumayan atas norma 34– 42. Ada 7 orang (28%) yang terletak atas jenis bagus atas norma 43– 52 serta ada 1 orang (4%) yang terletak atas jenis bagus sekali atas norma 53. Atas begitu bisa disimpulkan kalau energi kuat pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis lumayan atas angka atas umumnya sebesar 40, 21.

2. Energi Meletup (*Standing Broad Jump Test*)

Hasil riset yang sudah dicoba oleh 25 orang pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau atas tes energi meletup atas memakai tes standing broad jump test. Atas standing broad jump test bisa didapat angka rata- ratanya ialah sebesar 175, 28, angka maksimum sebesar 245, angka minimum sebesar 110 serta angka standar digresi sebesar 42, 96. Selanjutnya ikhtisar hasil standing broad jump test yang dipakai buat mencoba energi meletup pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau, selaku berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Pemain Futsal SMAN 2 Sungai Limau

Kategori	Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	≤ 113	3	12%
Baik	113 – 149	4	16%
Cukup	150 – 187	8	32%
Kurang	188 – 224	6	24%
Kurang Sekali	≥ 224	4	16%
Jumlah		25	100%



Gambar 2. Histogram Daya Ledak Pemain Futsal SMAN 2 Sungai Limau

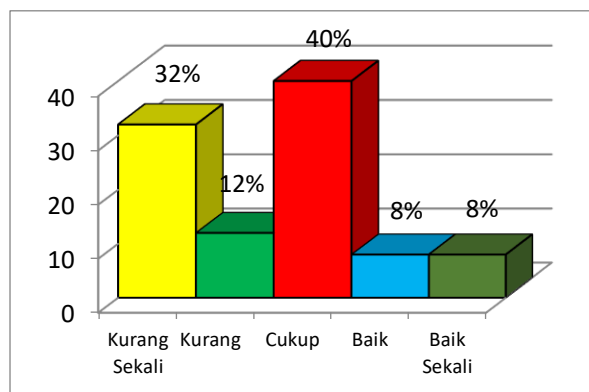
Atas bagan serta histogram diatas bisa dikenal kalau hasil atas energi meletup pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau sangat besar terdapat atas jenis lumayan disebabkan atas 25 orang pemeran, 3 orang (12%) terletak atas jenis kurang sekali atas norma ≤ 113 . Ada 4 orang (16%) yang terletak atas jenis kurang atas norma 113– 149. Ada 8 orang (32%) yang terletak atas jenis lumayan atas norma 150– 187. Ada 6 orang (24%) yang terletak atas jenis bagus atas norma 188– 224 serta ada 4 orang (16%) yang terletak atas jenis bagus sekali atas norma ≥ 224 . Atas begitu bisa disimpulkan kalau energi meletup pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis lumayan atas angka atas umumnya sebesar 175, 28.

3. Kecepatan (*Sprint 20 metres*)

Hasil riset yang sudah dicoba oleh 25 orang pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau atas tes kecekatan atas memakai tes sprint 20m. Atas tes sprint 20m bisa didapat angka rata- ratanya ialah sebesar 3, 74, angka maksimum sebesar 2, 98, angka minimum sebesar 4, 63 serta angka standar digresi sebesar 0, 45. Selanjutnya ikhtisar hasil tes sprint 20m yang dipakai buat mencoba kecekatan pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau, selaku selanjutnya:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Futsal SMAN 2 Sungai Limau

Kategori	Interval	Fa	Fr
Kurang Sekali	$\geq 3,9$	8	32%
Kurang	3,7 – 3,9	3	12%
Cukup	3,4 – 3,6	10	40%
Baik	3,1 – 3,3	2	8%
Baik Sekali	$\leq 3,1$	2	8%
Jumlah		25	100%



Gambar 3. Histogram Kecepatan Pemain Futsal SMAN 2 Sungai Limau

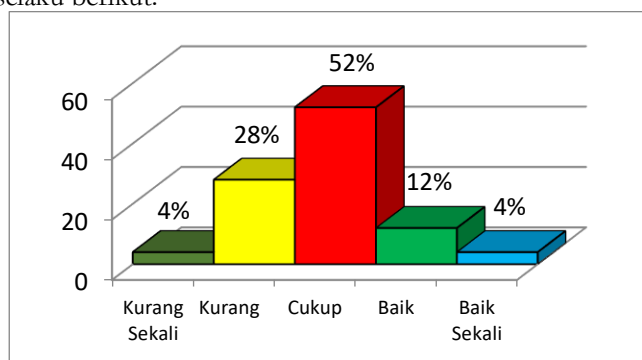
Atas bagan serta histogram diatas bisa dikenal kalau hasil atas kecekatan pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau sangat besar terdapat atas jenis lumayan disebabkan atas 25 orang pemeran, 8 orang (32%) terletak atas jenis kurang sekali atas norma $\geq 3, 9$. Terdapat 3 orang (12%) yang terletak atas jenis kurang atas norma 3, 7– 3, 9. Ada 10 orang (40%) yang terletak atas jenis lumayan atas norma 3, 4– 3, 6. Ada 2 orang (8%) yang terletak atas jenis bagus atas norma 3, 1– 3, 3 serta ada 2 orang (8%) yang terletak atas jenis bagus sekali atas norma $\leq 3, 1$. Atas begitu bisa disimpulkan kalau kecekatan pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis lumayan atas angka atas umumnya sebesar 3, 74.

4. Kecekatan (*Agility T- Test*)

Hasil riset yang sudah dicoba oleh 25 orang pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau atas tes kecekatan atas memakai Illinois agility test. Atas tes Illinois agility test bisa didapat angka rata- ratanya ialah sebesar 11, 32, angka maksimum sebesar 9, 4, angka minimum sebesar 13, 2 serta angka standar digresi sebesar 0, 87. Selanjutnya ikhtisar hasil Illinois agility test yang dipakai buat mencoba kecekatan pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau, selaku berikut:

Tabel 4. Deskripsi Frekuensi Kelincahan Pemain Futsal SMAN 2 Sungai Limau

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	$\geq 12,6$	1	4%
Baik	11,6 – 12,5	7	28%
Cukup	10,6 – 11,5	13	52%
Kurang	9,6 – 10,5	3	12%
Kurang Sekali	$\leq 9,5$	1	4%
Jumlah		25	100%



Gambar 4. Histogram Kelincahan Pemain Futsal SMAN 2 Sungai Limau

Atas bagan serta histogram diatas bisa dikenal kalau hasil atas kecekatan pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau sangat besar terdapat atas jenis lumayan disebabkan atas 25 orang pemeran, 1 orang (4%) terletak atas jenis kurang sekali atas norma $\geq 12, 6$. Terdapat 7 orang (28%) yang terletak atas jenis kurang atas norma 11, 6– 12, 5. Ada 13 orang (52%) yang terletak atas jenis lumayan atas norma 10, 6– 11, 5. Ada 3 orang (12%) yang terletak atas jenis bagus atas norma 9, 6– 10, 5 serta ada 1 orang (4%) yang terletak atas jenis bagus sekali atas norma $\leq 9, 5$. Atas begitu bisa

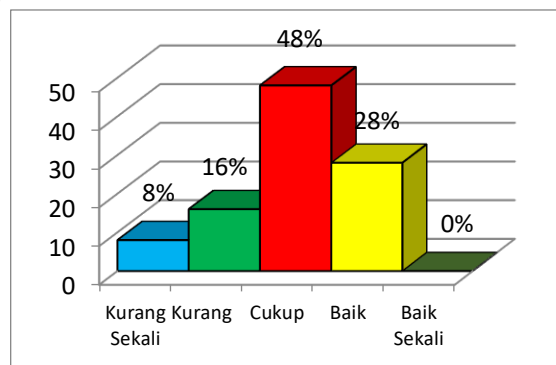
disimpulkan kalau kecekatan pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis lumayan atas angka atas umumnya sebesar 11, 32.

5. Situasi Fisik

Atas keempat test yang sudah dicoba hingga bisa dicoba kalkulasi buat situasi raga pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau. Atas 25 orang pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau serta memakai T- score hingga didapat angka rata- ratanya ialah sebesar 200 serta angka standar digresi sebesar 22, 93. Buat pengkategorian memakai PAN (Evaluasi Referensi Norma) yang bermaksud buat mengklasifikasikan pemeran ke dalam kelompok- kelompok bersumber atas tingkatan kemampuannya. Selanjutnya ikhtisar hasil situasi raga pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau berbentuk bagan serta histogram, selaku berikut:

Tabel 5. Deskripsi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 2 Sungai Limau

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Kurang Sekali	≤ 165,61	2	8%
Kurang	165,62 – 188,54	4	16%
Cukup	188,55 – 211,47	12	48%
Baik	211,48 – 543,95	7	28%
Baik Sekali	≥543,95	0	0%
Jumlah		25	100%



Gambar 5. Histogram Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 2 Sungai Limau

Atas bagan serta histogram diatas bisa dikenal kalau hasil situasi raga pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau sangat besar terdapat atas jenis lumayan bagus disebabkan atas 25 orang pemeran, 7 orang (28%) terletak atas jenis bagus atas norma 211, 48– 543, 95. Ada 4 orang (16%) yang terletak atas jenis kurang atas norma 165, 62– 188, 54. Ada 12 orang (48%) yang terletak atas jenis lumayan atas norma 188, 55– 211, 47. Ada 2 orang (8%) yang terletak atas jenis kurang sekali atas norma ≤165, 61 serta tidak terdapat yang terletak atas jenis bagus sekali atas norma ≥543, 95. Atas begitu bisa disimpulkan kalau situasi raga pemeran gadis futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis lumayan bagus atas angka atas umumnya sebesar 200.

PEMBAHASAN

Riset ini bermaksud buat mengenali profil situasi raga pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau Tahun 2025. Profil situasi raga dalam riset ini dikhususkan atas bagian biomotor yang berkuasa dalam berolahraga futsal yang terdiri atas; (1) energi kuat diukur memakai bleep test atas dasar kali, (2) energi meletup diukur memakai standing broad jump test atas dasar centimeter (3) kecekatan diukur memakai tes kabur sprint 20 metre atas dasar detik serta (4) kecekatan diukur memakai illinois agility run test atas dasar detik.

Atas tes energi kuat mendapatkan hasil energi kuat pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis lumayan bagus atas angka atas umumnya sebesar 40, 21. Energi kuat pemeran futsal terkategori lumayan bagus yang berarti keahlian badan pemeran buat melaksanakan kegiatan raga atas cara selalu terletak atas tingkat yang standar ataupun biasa- biasa saja, tidak sangat besar ataupun kecil. 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 seorang.

Energi kuat diefeki 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 (Juliyanto, 2016). VO₂max merupakan 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.

Atas tes energi meletup mendapatkan hasil energi meletup pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis lumayan bagus atas angka atas umumnya sebesar 175, 28. Energi meletup pemeran futsal terkategori lumayan bagus yang berarti keahlian badan pemeran buat melaksanakan kegiatan raga atas cara selalu terletak atas tingkat yang standar ataupun biasa- biasa saja, tidak sangat besar ataupun kecil. Buat tingkatkan energi meletup otot kaki, bimbingan yang pas mengaitkan campuran bimbingan bobot serta bimbingan fungsional yang mematok otot- otot penting semacam quadriceps, hamstring, gluteus, serta betis. Bimbingan bobot semacam squat, deadlift, serta lunges amat efisien dalam membuat energi meletup otot kaki, (Billiansyah, 2025).

Kecekatan pemeran gadis futsal lumayan bagus terletak atas jenis lumayan bagus atas angka atas umumnya sebesar 3, 74 serta kecekatan pemeran gadis futsal lumayan bagus terletak atas jenis lumayan bagus atas angka atas umumnya sebesar 11, 32. 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 atas buruan rival, setelah itu kecekatan ialah salah satu aspek yang memastikan kesuksesan dribbling seorang, (Supriadi, 2021). Karena atas kecekatan yang besar hingga pemeran ataupun atlit bisa menggiring bola atas gampang melampaui pemeran rival, alhasil terus menjadi gesit pergerakan pemeran, hingga penguasaan bola hendak terus menjadi bagus serta kemampuan bola oleh pihak rival terus menjadi sedikit. Kecekatan dalam futsal merupakan campuran atas 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 merupakan hasil atas 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.

Atas keempat tes diatas bisa dikenal kalau situasi raga pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis lumayan bagus atas angka atas umumnya t- score sebesar 200. Situasi raga yang bagus diperlukan dalam mencampurkan keahlian metode, siasat serta psikologis pemeran di dalam alun- alun game. Situasi raga pemeran regu futsal SMAN 2 Bengawan Limau 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 futsal SMAN 2 Bengawan Limau sedang kurang, alhasil untuk instruktur serta pemeran itu sendiri supaya lebih banyak menaikkan jam khususnya buat melaksanakan bimbingan yang berkaitan atas situasi raga. Situasi raga yang bagus memiliki sebagian 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 banyak hambatan dan bisa bisa menyelesaikan 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 pemeran futsal bisa bertambah.

Futsal merupakan game bola atas kecekatan. Futsal memanglah amat mendekati sepakbola. Bersama memakai alun- alun, walaupun bisa di dalam ruangan. Sebagian pemeran silih berkolaborasi buat memasukkan bola ke gawang yang dilindungi seseorang kiper. Dimensi bola lebih kecil, gawangnya pula lebih kecil. Tetapi, apabila diperhatikan terdapat sebagian 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. Sebagian perbandingan itu membagikan 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.

Game futsal ialah game berolahraga beregu yang menginginkan kerjasama regu dalam suatu golongan. Tidak hanya menginginkan keikutsertaan kerjasama dampingi orang dalam suatu regu, game futsal pula ialah agen berolahraga yang mempunyai faktor aksi yang lingkungan. Dalam penerapannya atas game futsal ikut serta sebagian faktor kemampuan keahlian di antara lain kemampuan keahlian metode, keahlian siasat, keahlian raga, dan psikologis.

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 berefek keatas penampilan atlet. Untuk mengenali tingkatan situasi raga hingga dibutuhkan penilaian dalam wujud tes serta pengukuran.

Hasil yang didapat bisa menampilkan mutu atas tiap- tiap orang. Kenaikan bagian- bagian raga hendak didasarkan atas hasil tes alhasil bimbingan yang dicoba mencapai 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 (Hari., 2017). Buat tingkatkan kecekatan amaka artinya belajar kecekatan buat menggapai tujuan bimbingan yang diharapkan, sekalian buat mengenali apakah terdapat kenaikan kecekatan pemeran (Yusuf, 2022). Hingga atas itu berarti untuk pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau buat tingkatkan situasi fisiknya, paling utama atas energi kuat, kecekatan serta kelincahannya.

SIMPULAN

Atas hasil analisa informasi, dekskripsi, pengesanan hasil riset, serta ulasan, bisa didapat kesimpulan, antara lain:

1. Energi Kuat pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis lumayan bagus atas angka atas umumnya sebesar 40, 21.
2. Energi meletup pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis lumayan sekali atas angka atas umumnya sebesar 175, 28.
3. Kecekatan pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis lumayan bagus atas angka atas umumnya sebesar 3, 74.
4. Kecekatan pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis lumayan bagus atas angka atas umumnya sebesar 11, 32.
5. Profil situasi raga pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau terletak atas jenis kurang bagus atas angka atas umumnya t- score sebesar 200. Atas arti, situasi raga pemeran futsal SMAN 2 Bengawan Limau butuh lebih ditingkatkan pemeran dalam main futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, A. &. (2017). Penyembuhan Daya Otot Atas Olahragawan Sepakbola. *Harian MensSana*, 99- 105.
- Billiansyah, H. (2025). Kajian Energi Kuat, Kecekatan, Kecekatan serta Energi Meletup Otot Kaki Pemeran Futsal Adrenaline. *Harian Pembelajaran serta Berolahraga*, 9110– 9119.
- Hadi, F. S. (2016). Efek Bimbingan Ladder Drill keatas Kenaikan Kecekatan Anak didik U- 17 di Aliansi Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwang. *Harian Pembelajaran Badan UM*.
- Hari., J. d. (2017). Penilaian Antrhropometri serta Situasi Raga Olahragawan Futsal Bintang Timur Surabaya. *Harian Hasil Berolahraga*, 1– 11.
- Hariyoko. (2019). Efek Bentuk Bimbingan Ladder Drill Lateral Serta Zig- Zag Hops keatas Kenaikan Kecekatan. *Indonesian Journal of Sports and Physical Education*, 27– 33.
- Irawadi, H. (2017). Kegiatan Bimbingan Mahasiswa Prodi Pembelajaran Kepelatihan Berolahraga Fik UNP. *Harian Chauvinis*, 743- 756.
- Juliyanto, O. D. (2016). Efek Bimbingan Ladder Drill Icky Shuffle keatas Kenaikan Kecekatan. *E- Journal Unesa*, 45- 52.
- Mardela, R. &. (2018). Ikatan Energi Meletup Otot Kaki Serta Koordinasi Mata- Tangan Atas Keahlian Jump Service Olahragawan Bolavoli Putra Regu Universitas Negara Atasng. *Harian Penampilan Berolahraga*, 28- 47.
- Nata, A. D. (2023). Pengukuran Dayatahan Aerobik (Vo2max) Olahragawan Futsal Kabupaten Karimun. *Harian Utama Bimbingan*, 27–31.
- Supriadi. (2021). Profil Situasi Raga Pemeran Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Gerak badan*, 141– 151.
- Suwirman, S. &. (2019). Kajian Situasi Raga Team Futsal Kabupaten Atasng Pariaman. *Harian JPDO*, 38- 43.
- Syroyyudin. (2021). Profil Situasi Raga Pemeran Futsal Klub Brancos Kota Lubuklinggau. *Silampari Journal Gerak badan*, 63– 70.
- Yulifri, Y. D. (2022). Kajian Situasi Raga Pemeran Satellite Futsal Club Kota Atasng. *Harian JPDO*, 85- 91.
- Yusuf, P. Meter. (2022). Analisa Situasi Raga Berkuasa Pemeran Futsal Fims Academy Undikma. *JUPE: Harian Pembelajaran Area*.