



ANALISIS TEKNIK DASAR DAN KOMPONEN FISIK DOMINAN PEMAIN FUTSAL
SCOUT FC AGAM U-18

Dittia Firmansyah¹, Bafirman², Ilham³, Ahmad Chaeroni⁴

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 : dittiafirmansyah@gmail.com

Received: artikel dikirim 20 Mei 2026 revised: artikel revisi 15 Juni 2026 accepted: artikel diterima 30 Juni 2026

Ditta Firmansyah. 2026. Analysis of Basic Techniques and Dominant Physical Components of Scout FC Agam U-18 Futsal Players

Abstract: Scout FC futsal athletes demonstrate low proficiency in basic techniques (passing, shooting, dribbling, and heading) and physical conditioning (explosive power, endurance, and agility) during training. This study aims to analyze the basic techniques and dominant physical attributes of the Scout FC Agam U-18 futsal athletes. It employs a quantitative descriptive research design and was conducted at the Grand Futsal Agam court in January 2026. The study population consisted of all Scout FC Agam U-18 futsal athletes, with a total sampling technique applied to the 15 athletes involved. Research instruments included tests for basic techniques (passing-controlling, dribbling, shooting, and heading) and physical attributes: explosive power (standing long jump), endurance (12-minute run), and agility (Illinois Agility Test). Data were analyzed using descriptive statistics. The results indicate that the athletes' basic technique proficiency fell into the "fair" category for passing-controlling (40%), dribbling (47%), and shooting (67%), while heading fell into the "good" category (40%). Regarding physical conditioning, explosive power was rated as "fair" (33%), whereas endurance and agility were rated as "poor" (46% and 34%, respectively). Therefore, the basic techniques and physical conditioning of Scout FC futsal athletes require improvement.

Keywords: Adolescent Obesity, Trendy Foods and Beverages, Physical Activity

Abstrak: Rendahnya teknik dasar (Passing, Shooting, dribbling dan Heading) dan kondisi fisik (daya ledak, daya tahan dan Kelincahan) atlet futsal Scout FC pada saat latihan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis teknik dasar dan kondisi fisik dominan atlet futsal Scout Fc Agam u-18. Jenis penelitiannya yaitu penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dilapangan Grand Futsal Agam pada bulan Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh atlet futsal Scout FC Agam U-18 dan teknik samplingnya yaitu *total sampling* sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian tes pengukuran teknik dasar meliputi tes (Passing -Controlling, dribbling, Shooting, dan Heading) dan tes daya ledak (*standing long jump*), tes daya tahan (lari 12 menit), tes kelincahan (*illionis Agility test*). Analisis data menggunakan *statistic descriptif*. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa analisis Teknik dasar atlet futsal Scout FC yang meliputi tes, Passing –Controlling berada pada kategori cukup (40%), tes *dribbling* pada kategori cukup (47%), tes *Shooting* berada pada kategori cukup (67%), tes *Heading* berada pada kategori baik (40%). Selain itu kondisi Fisik atlet Futsal Scout fc yang meliputi tes, daya ledak berada pada kategori cukup (33%), daya tahan berada pada kategori kurang (46%) dan kelincahan berada pada kategori kurang (34%). Oleh karena itu teknik dan kondisi fisik atlet futsal Scout FC harus ditingkatkan.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Futsal.

How to Cite: Dittia Firmansyah, Bafirman, Ilham, Ahmad Chaeroni. Analisis Teknik Dasar Dan Komponen Fisik Dominan Pemain Futsal *Scout FC* Agam U-18. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 4 (2), 138-145. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aspek yang terpenting di dalam kehidupan. Saat ini olahraga menjadi salah satu hobi yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disamping itu olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan fisik serta pengembangan prestasi dalam olahraga prestasi. Seperti juga tercantum dalam UU Republik Indonesia No.11 Tahun 2022 Tentang sistem Keolahragaan Nasional, pasal 1 ayat 12 menyatakan:

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

Dalam futsal, kondisi fisik yang dominan meliputi daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan *power* eksplosif. Komponen ini diperlukan agar pemain dapat bergerak cepat, bertahan, dan melakukan transisi permainan tanpa mengalami kelelahan dini (Harsono., 2018). Dalam permainan futsal komponen fisik yang dominan adalah Daya tahan (*endurance*), Kelincahan (*Agility*), Kekuatan (*strength*), Kelincahan (*Agility*), dan Daya ledak (*power*) (Harsono., 2018). Proses latihan kondisi fisik dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap pemain.

Bermain futsal dengan baik dan benar pemain harus memiliki skill atau teknik dasar yang mumpuni agar mendukung permainan dalam bermain futsal. Dalam teknik futsal ada beberapa komponen dasar yang harus dikuasai, antara lain: (1) teknik dasar *Controlling*, (2) teknik dasar *Passing*, (3) teknik dasar *dribbling*, (4) teknik dasar *Shooting* (Hutomo, 2019).

(Perdana, 2018), menyatakan bahwa “di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *Passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain”. Pemahaman *Passing* diperlukan penguasaan gerakan, sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Teknik dasar futsal mencakup teknik mengumpan (*Passing*), yang merupakan proses memindahkan bola dengan penguasaan yang tepat agar bola tepat sasaran. Dalam futsal, *Passing* umumnya dilakukan dengan kaki bagian dalam, namun juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar, punggung kaki, dan ujung kaki (Ibnu Fawwaz Daryadi, 2023).

Dalam futsal, teknik *Passing* bertujuan untuk mengirimkan bola kepada rekan setim. Penguasaan teknik *Passing* yang tepat sangat penting untuk memudahkan rekan dalam menerima bola. Kegagalan sering terjadi karena banyak pemain masih melakukan *Passing* dengan kekuatan yang tidak sesuai, baik terlalu keras maupun terlalu lemah (Atmojo, 2019).

(Perdana, 2018), menyatakan bahwa “Hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola selalu melihat datangnya arah bola. Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola. Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai”. Setiap pemain futsal harus mampu menerima dan mengontrol bola dengan baik, karena situasi dan kondisi dalam futsal lebih kompleks dibandingkan dengan sepak bola (Martin, 2022).

Untuk mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, tekniknya mirip dengan teknik *Passing*. Kaki dibengkokkan sehingga bagian dalamnya menghadap ke arah bola yang datang. Saat bola menyentuh kaki, hindari memberikan tekanan, biarkan kaki tetap rileks. Setelah itu, bola dapat dioper ke pemain lain atau digiring ke arah lain (Sintaro, 2020).

Dribbling merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Fitri, 2021). Menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal.

Dalam *dribbling*, pemain perlu memperhatikan beberapa aspek, yaitu menguasai bola dan menjaga jarak dengan lawan, menjaga keseimbangan tubuh saat *dribbling*, memfokuskan pandangan saat bersentuhan dengan bola, dan melakukan sentuhan bola dengan telapak kaki secara terus-menerus (Saputra, 2023) (Saputra et al., 2023). Oleh karena itu, latihan kelincihan menjadi keterampilan penting yang harus dikuasai pemain futsal untuk mencapai tujuan permainan dengan sukses (Wisnu Ardi Nugroho, 2023).

Pemain dengan akurasi *Shooting* yang baik akan lebih mudah mencetak gol dan membantu tim meraih kemenangan. Oleh karena itu, meningkatkan akurasi *Shooting* sangat penting dan memerlukan usaha serta penguasaan berbagai teknik dasar futsal untuk mendukung permainan individu maupun tim dengan efektif (Arif Putra Pratama, 2020). Pemain perlu terus meningkatkan kemampuan *Shooting* mereka untuk memperkuat serangan dan meraih kemenangan. Teknik *Shooting* juga merupakan elemen penting dalam pengembangan pola permainan; tanpa *Shooting* yang efektif, pengembangan strategi permainan tidak akan berhasil dengan baik (Prabowo, 2021).

Untuk mencapai *Shooting* yang akurat dan terarah, latihan teknik *Shooting* futsal diperlukan untuk mengembangkan naluri dan membiasakan pemain melakukan tembakan dengan tepat, cepat, dan kuat. Agar bisa mencetak lebih banyak gol dalam pertandingan, penting untuk meningkatkan metode latihan, termasuk menggunakan metode modifikasi gawang, guna mengembangkan keterampilan *Shooting* dengan lebih baik (Ruvino, 2020).

Teknik menyundul (*Heading*) dalam futsal tidak hanya membutuhkan keterampilan menggunakan kepala, tetapi juga melibatkan otot perut, otot leher, dan koordinasi tubuh lainnya. Pemain futsal harus memahami berbagai gerakan dan tujuan *Heading*. *Heading* sangat penting bagi kesuksesan tim dalam pertandingan, karena digunakan untuk mengoper, bertahan, menyerang, dan mencetak gol. Setiap jenis teknik *Heading* memiliki perbedaan dalam hal jarak, kecepatan, dan akurasi bola (Arya T candra, 2021).

Melihat dari karakteristik permainan futsal yang permainannya begitu cepat dan dinamis, olahraga ini juga memerlukan taktik dan teknik khusus. Seperti pendapat yang dikemukakan oleh (Costa, 2016) Futsal memiliki karakteristik olahraga intermitten, sehingga pemain futsal dituntut untuk memiliki kondisi fisik, kemampuan teknik dan taktik yang baik.

Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah, pernafasan yang baik. Makin tinggi daya tahan seseorang, makin tinggi pada kesegaran jasmaninya. Cukup kan, daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas cukup diseluruh tubuh dan sebagian otot untuk periode waktu yang lama (Dwikusworo, 2020).

Berdasarkan hasil observasi di atas, maka penulis menilai bahwasannya pentingnya teknik dasar dan kondisi fisik pada cabang olahraga futsal, tim scout FC agam perlu melakukan evaluasi terhadap kemampuan pemainnya. Hingga saat ini belum diketahui secara pasti bagaimana tingkat penguasaan teknik dasar serta komponen kondisi fisik apa yang paling dominan. Dari uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul “Analisis Teknik Dasar dan Komponen Fisik Dominan Pada Pemain Futsal Scout FC Agam.

METODE

Jenis penelitiannya yaitu penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dilapangan Grand Futsal Agam pada bulan Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh atlet futsal Scout FC Agam U-18 dan teknik samplingnya yaitu *total sampling* sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian tes pengukuran teknik dasar meliputi tes (*Passing-Controlling, dribbling, Shooting, dan Heading*) dan tes daya ledak (*standing long jump*), tes daya tahan (lari 12 menit), tes kelincihan (*Illionis Agility test*). Teknik analisis data menggunakan *statistic descriptif*.

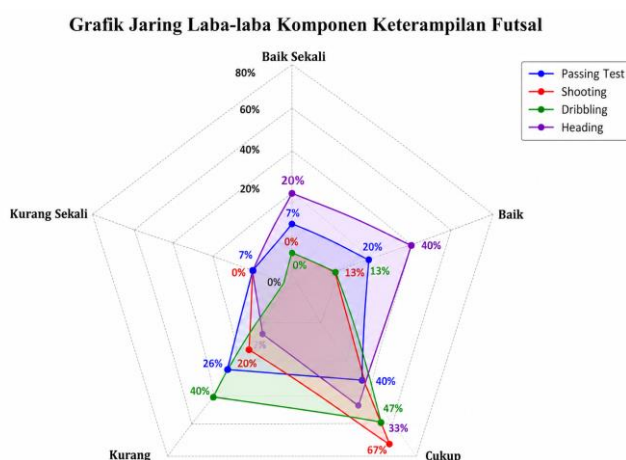
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian telah dilakukan pada bulan Januari 2026 di lapangan Scout FC Agam. Test yang telah dilakukan yakni untuk mengukur kondisi fisik dan teknik dasar atlet futsal u-18.

1. Teknik Dasar

Untuk menilai teknik dasar terdapat 4 test yang dilakukan diantaranya *Passing -Controlling test*, *Shooting test*, *dribbling test* dan *Heading*. Berikut visualisasi masing-masing testnya sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Laba-Laba Teknik dasar Futsal Scout FC

Dari gambar diatas dapat diketahui, dari 15 atlet kemampuan teknik dasar *Passing -Controlling test* atlet futsal Scout FC berada pada kategori kurang sebanyak 4 orang (26%) dengan norma 22 – 25, pada kategori kurang sekali terdapat 1 orang (7%) dengan norma ≤ 21 , pada kategori cukup terdapat 6 orang (40%) dengan norma 26 – 28, pada kategori baik terdapat 3 orang (20%) dengan norma 29 – 31 dan pada kategori baik sekali terdapat 1 orang (7%) pada norma ≥ 32 . Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan *Passing -Controlling* atlet futsal Scout FC berada pada kategori cukup dengan nilai rata-rata sebesar 26,53.

Kemampuan teknik dasar *Shooting test* atlet futsal Scout FC berada pada kategori cukup sebanyak 10 orang (67%) dengan norma 34 – 44, pada kategori kurang sekali terdapat 0 orang (0%) dengan norma ≤ 21 , pada kategori kurang terdapat 3 orang (20%) dengan norma 22 – 33, pada kategori baik terdapat 2 orang (13%) dengan norma 45 – 56 dan pada kategori baik sekali terdapat 0 orang (0%) pada norma ≥ 57 . Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan *Shooting* atlet futsal Scout FC berada pada kategori cukup dengan nilai rata-rata sebesar 40,33.

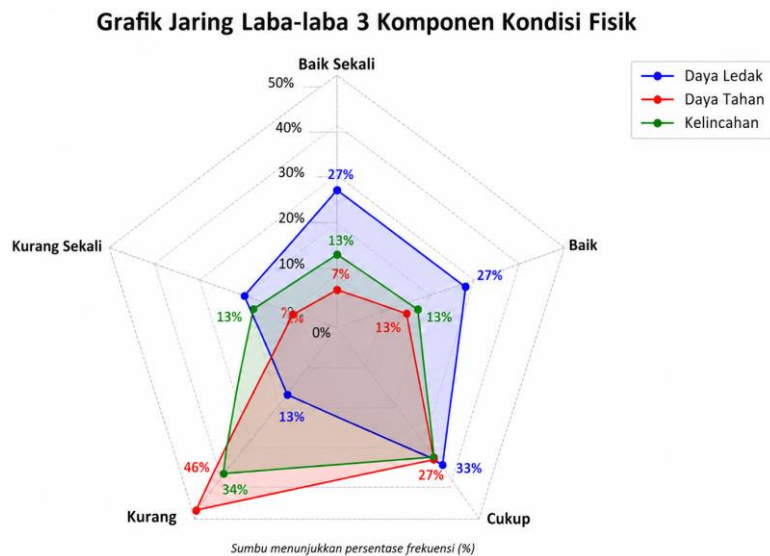
Kemampuan teknik dasar *dribbling test* atlet futsal Scout FC berada pada kategori cukup sebanyak 7 orang (47%) dengan norma 13,21 – 14,50, pada kategori kurang sekali terdapat 0 orang (0%) dengan norma $> 15,80$, pada kategori kurang terdapat 6 orang (40%) dengan norma 14,51 – 15,80, pada kategori baik terdapat 2 orang (13%) dengan norma 11,91 – 13,20 dan pada kategori baik sekali terdapat 0 orang (0%) pada norma $< 11,91$ Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* atlet futsal Scout FC berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata sebesar 14,05.

Kemampuan teknik dasar *Heading test* atlet futsal Scout FC berada pada kategori baik sebanyak 6 orang (40%) dengan norma 5,00 – 7,00 meter, pada kategori kurang terdapat 1 orang (7%) dengan norma $< 3,00$ meter, pada kategori cukup terdapat 5 orang (33%) dengan norma 3,00 – 4,99 meter, pada kategori baik sekali terdapat 3 orang (20%) dengan norma $> 7,00$ meter. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan *Heading* atlet futsal Scout FC berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata sebesar 5,78.

Grafik tersebut menunjukkan profil distribusi capaian keterampilan teknik dasar futsal para atlet. Idealnya, bidang grafik laba-laba semakin luas maka semakin baik capaian teknik dasar secara keseluruhan. Dengan demikian, hasil ini dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk memprioritaskan peningkatan pada aspek *Heading* serta mempertahankan dan mengembangkan aspek *Passing & Control, Shooting dan dribbling*.

2. Kondisi Fisik

Untuk menilai kondisi fisik terdapat 3 test yang dilakukan diantaranya *standing long jump* untuk mengukur daya ledak, *illionis* untuk mengukur kelincahan dan lari 12 meter untuk mengukur daya tahan. Berikut deskripsi masing-masing testnya sebagai berikut:



Gambar 12. Grafik Laba-Laba Kondisi Fisik Futsal Scout FC

Dari gambar diatas dapat diketahui bahwa, dari 15 atlet kemampuan kondisi fisik daya ledak atlet futsal Scout FC berada pada kategori cukup sebanyak 5 orang (33%) dengan norma 221 – 240, pada kategori kurang terdapat 2 orang (13%) dengan norma < 220, pada kategori baik terdapat 4 orang (27%) dengan norma 241 – 250 dan pada kategori baik sekali terdapat 4 orang (27%) pada norma >250. Jadi dapat disimpulkan bahwa daya ledak atlet futsal scout FC berada pada kategori cukup dengan nilai rata-rata sebesar 240,67.

Dari 15 atlet lari 12 meter daya tahan atlet futsal scout FC berada pada kategori kurang sebanyak 7 orang (46%) dengan norma 2300-2499, pada kategori kurang sekali terdapat 1 orang (7%) dengan norma < 2300, pada kategori cukup terdapat 4 orang (27%) dengan norma 2500-2699, pada kategori baik terdapat 2 orang (13%) dengan norma 2700-3000 dan pada kategori baik sekali terdapat 1 orang (7%) pada norma > 3000. Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan atlet futsal scout FC berada pada kategori Cukup dengan nilai rata-rata sebesar 2581,37.

Kemampuan kondisi fisik kelincahan atlet futsal Scout FC berada pada kategori kurang sebanyak 5 orang (34%) dengan norma 30,84 – 24,84, pada kategori kurang sekali terdapat 2 orang (13%) dengan norma $\geq 30,85$ detik, pada kategori cukup terdapat 4 orang (27%) dengan norma 24,83 – 18,83, pada kategori baik terdapat 2 orang (13%) dengan norma 18,82 – 11,83 dan pada kategori baik sekali terdapat 2 orang (13%) pada norma $\leq 11,84$. Jadi dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet futsal Scout FC berada pada kategori Cukup dengan nilai rata-rata sebesar 22,76.

Grafik tersebut menunjukkan profil distribusi capaian kondisi fisik futsal para atlet. Idealnya, bidang grafik laba-laba semakin luas maka semakin baik capaian teknik dasar secara keseluruhan. Dengan demikian, hasil ini dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk memprioritaskan peningkatan pada aspek *Heading* serta mempertahankan dan mengembangkan aspek daya ledak, daya tahan dan kelincahan.

B. Pembahasan

Teknik *Passing* dan *Control* yang baik sangat penting dalam mempermudah pencetakan gol dan memenangkan pertandingan. Selain itu, penelitian (Ginting, 2019) juga mendukung hasil temuan ini dengan pernyataan bahwa tingkat keberhasilan dalam teknik dasar *Passing* cenderung tinggi, menekankan pentingnya penguasaan teknik dalam olahraga futsal untuk mencapai performa yang optimal di lapangan, (Kusuma, 2021).

Keterampilan *Shooting* futsal dalam kategori “kurang”, menunjukkan bahwa banyak siswa masih menghadapi kesulitan dalam teknik *Shooting*. Hasil tersebut menegaskan bahwa teknik *Shooting* merupakan aspek yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam program pelatihan futsal, mengingat kesulitan yang dialami oleh siswa dalam menguasai keterampilan. Peningkatan yang konsisten dan terfokus pada teknik *Shooting* diperlukan untuk meningkatkan efektivitas dan hasil permainan futsal, (Prabowo, 2021).

Keterampilan *dribbling* dalam kategori “cukup” pada anak-anak putus sekolah, menggambarkan kebutuhan yang serupa untuk peningkatan keterampilan *dribbling* di kalangan siswa saat ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, meskipun beberapa siswa telah mencapai tingkat keterampilan yang baik, masih terdapat sejumlah siswa yang memerlukan perbaikan dalam teknik untuk mencapai performa optimal dalam permainan futsal, (M., 2020).

Kemampuan *Heading* dalam futsal dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu kekuatan otot leher, koordinasi, timing, dan teknik pelaksanaan. Secara teori, *Heading* merupakan gerakan memukul bola menggunakan kepala dengan memanfaatkan kekuatan otot leher serta koordinasi tubuh untuk menghasilkan arah dan kecepatan bola yang optimal. Keberhasilan *Heading* sangat ditentukan oleh posisi tubuh, pandangan terhadap bola, serta penggunaan dahi sebagai titik kontak utama. Dalam penelitian ini, beberapa atlet masih mengalami kesalahan dalam menentukan timing lompatan dan titik perkenaan bola, sehingga hasil *Heading* kurang maksimal.

Faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *Heading* adalah pengalaman bermain dan frekuensi latihan. Atlet yang lebih sering melakukan latihan teknik *Heading* cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol arah bola dan menentukan timing yang tepat. Program latihan yang terstruktur, seperti latihan koordinasi, kekuatan otot leher, serta latihan lompatan, dapat meningkatkan kemampuan *Heading* secara signifikan. Hal ini sesuai dengan rekomendasi (Medicine, 2018) yang menekankan pentingnya latihan yang spesifik dan berkelanjutan untuk meningkatkan keterampilan olahraga.

Pada olahraga futsal seorang pemain yang memiliki daya tahan yang bagus akan mampu melakukan serangan dengan cepat dan dapat mengendalikan tempo pertandingan, (Apriyanto, 2025). Apabila seorang pemain futsal memiliki daya tahan yang bagus dapat dengan cepat membangun serangan dan tidak mudah mengalami kelelahan pada saat bertanding. Selain itu seorang pemain futsal juga dapat mengantisipasi serangan yang dilakukan lawan dengan cepat saat melakukan pertahanan.

Selain itu, sistem energi yang baik memungkinkan atlet melakukan aktivitas intensitas tinggi secara berulang, sementara komposisi tubuh yang ideal meningkatkan efisiensi gerak dan mengurangi beban kerja tubuh (William D. McArdle, 2015). Karena pada frekuensi latihan, menurut Cooper dalam (Irawadi, 2019) latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani minimal dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, dengan denyut nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit. Karena atlet tersebut bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup. Daya ledak (*power*) atlet futsal merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat, yang sangat dibutuhkan dalam berbagai aktivitas seperti sprint, lompatan, tendangan, dan perubahan arah secara cepat.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, (Hafizh, 2025). Kemampuan bergerak atau berpindah tempat (mengatur posisi tubuh) sangat tergantung pada kemampuan kaki. Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudah berpindah posisi. Oleh sebab itu dalam olahraga kelincahan ditandai dengan gerakan kaki yang cepat (Wiguna, 2017).

Banyak faktor yang mempengaruhi pemain futsal, di antara nya adalah kondisi fisik, mental, teknik, taktik, dan pelatihserta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan. Semakin baik kemampuan fisik yang baik dimiliki oleh atlit maka semakin baik juga penampilan atlit di dalam lapangan.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan. Kekuatan merupakan suatu komponen yang sangat dibutuhkan dalam kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik (Marrita, 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Kualitas Teknik dasar atlet futsal Scout FC yang meliputi tes, *Passing - Controlling*, pada kategori cukup (40%), kategori kurang sekali (7%), kategori kurang (26%), kategori baik (20%), kategori baik sekali (7%), tes *dribbling* pada kategori sebagian besar cukup (47%) sisanya, kategori kurang (40%), baik (13%), kurang sekali dan baik sekali tidak ada (0%), tes *Shooting* pada kategori sebagian besar cukup (67%) sisanya, kategori kurang (20%), baik (13%), kurang sekali dan baik sekali tidak ada (0%), tes *Heading* pada kategori sebagian besar baik (40%), sisanya kategori kurang (7%), cukup (33%) dan baik sekali (20%). Kualitas kondisi Fisik atlet Futsal Scout fc yang meliputi tes, Daya ledak berada pada kategori cukup (33%) sisanya, kategori kurang (13%), baik (27%) dan baik sekali (27%). Daya tahan berada pada kategori sebagian besar kurang (46%) sisanya kategori kurang sekali (7%), cukup (27%), baik (13%) dan baik sekali (7%), Kelincahan berada pada kategori sebagian besar kurang (34%) sisanya, kategori kurang sekali (13%), cukup (27%), baik (13%) dan baik sekali (13%).

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, e. a. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Kepulauan Riau - Sumatera Barat (IPMKR-SUMBAR). 175 - 187.
- Arif Putra Pratama, A. A. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting dengan Menggunakan Media Target Ban pada Permainan Futsal. *Jurnal STKIP Sumanegara*, 2(1), 66–69.
- Arya T candra, M. I. (2021). Analisis Biomekanika Teknik Heading Terhadap Tingkat Akurasi, Jarak dan Kecepatan Laju Bola. *Journal of Science and Technology Naskah*, 2(1), 22– 37.
- Atmojo, R. T. (2019). Analisis Teknik Dasar Passing dan Shooting Pada Pertandingan Bababk Final Four Pro Futsal League 2018 Tim Vamos Mataram. *Jurnal Unesa*, 2(2), , 1–7.
- Costa, C. S. (2016). Female Futsal Players' Profile and Biochemical Alterations through Intermittent High-Intensity Exercise Training. . *Food and Nutrition Siences*, Vol. 3, 110-116.
- Dwikusworo, E. P. (2020). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olabraga*. Semarang: Widya Karya.
- Fitri, A. d. (2021). *Pengaruh Model Latihan terhadap Performa Atlet*. Bandung: Penerbit XYZ.
- Ginting, S. S. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118–124.

- Hafizh, M. e. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang. 147 - 157.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. . Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hutomo, A. S. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olabraga*.
- Ibnu Fawwaz Daryadi, &. J. (2023). Pengaruh Metode Latihan Bermain Dalam Meningkatkan Teknik Dasar Passing Terhadap Atlet usia 10-12 tahun Akademi Always Futsal Kota Bekasi. *Jurnal Prestasi*, 7(2), 70-76.
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Kusuma, I. D. (2021). Teknik yang Paling Dominan pada Pertandingan Futsal Putra Profesional. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 18–25.
- M., T. (2020). Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Futsal pada Remaja Putus Sekolah di Desa Suka Maju Bengkulu Utara. *Educative Sportive- EduSport*, 1(1), 6–12.
- Marrita, D. C. (2024). Hubungan Kekuatan Genggaman Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Groundstroke Forehand Dan Backhand Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fik Unp Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember 2023. *Jurnal JPDO* 7(3), 132-140.
- Martin, R. S. (2022). Analisis Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Prasetya United Lubuklinggau. *J. Kesehat. Jasmani, Kesehat. Rekreasi*, 2(2), 1–4.
- Medicine, A. C. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.
- Perdana, R. &. (2018). *Latihan Fisik untuk Olabragawan*. . Padang: UNP Press.
- Prabowo, C. T. (2021). Analisis Tingkat Keterampilan Shooting Futsal di Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu. *Jurnal Educative Sportive*, 2(2), 40–44.
- Ruvino, F. I. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Futsal melalui Metode Modifikasi Gawang. *Jurnal STKIP Kusumanegara*, 2(1), 131–137.
- Saputra, D. M. (2023). Teknik Keterampilan Shooting dan Dribbling Futsal Pada Pemain Abhiseva Branch Kota Bengkulu. *Educative Sportive-EduSport*, 4(2), 160–164.
- Sintaro, S. S. (2020). APLIKASI PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR FUTSAL MENGGUNAKAN AUGMENTED REALITY.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Press.
- William D. McArdle, W. D. (2015). Exercise Physiology. *Nutrition, Energy, and Human Performance*.
- Wisnu Ardi Nugroho, M. I. (2023). Efektivitas Model Latihan Dribble X-Pattern Dan Dribble Figure Eight Terhadap Kelincahan Dribbling Bola Pada Pemain Futsal Putra Club AFK Rembang. *Seminar Nasional Ke-Indonesia VIII*, 2(1), 1963–1972.