

Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Satria Mandiri Kota Pasuruan

Rayes Maulana H.W¹, Moch Yunus^{2*}, Yulingga Nanda Hanief³

^{1,2,3}Universitas Negeri Malang, Indonesia

E-mail: rayesmaulana42@gmail.com¹, moch.yunus.fik@um.ac.id², yulingganandahanief@gmail.com³

Alamat: Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Korespondensi penulis: moch.yunus.fik@um.ac.id

Abstract. This study aims to determine the profile of the physical condition of Satria Mandiri futsal athlete Pasuruan City. This research is a quantitative descriptive research. The subjects of this study were 30 Satria Mandiri futsal players in Pasuruan City. In this study, sampling used total sampling techniques. The data collection process was carried out using 4 instruments for each physical condition, namely: 1. Test the strength of the standing wide jump muscle 2. Sprint test (30-yard Sprint) 3. Agility test (Illinois agility run) 4. Aerobic endurance test (Bleep Test). Based on the results of physical condition tests on the Pasuruan City Satria Mandiri Team, it shows that the average leg muscle strength test results are 86.23 "very good", speed 4.02 "very good", agility 12.91 "very good", endurance 46.59". The conclusion obtained in the study was that the level of physical ability which included explosive power, speed, agility and aerobic endurance of Satria Mandiri Pasuruan City players showed "Very Good" results which were shown by obtaining a percentage of 89% based on applicable norms.

Keywords: Futsal Athlete, Physical Ability, Satria Mandiri.

Abstrak. Studi ini ditujukan guna mengetahui kondisi fisik atlet futsal Satria Mandiri Kota Pasuruan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 30 pemain futsal Satria Mandiri di Kota Pasuruan. Pada studi ini, sampel diambil memakai teknik *total sampling*. Rangkaian pengumpulan data dilakukan dengan memakai 4 instrument untuk setiap kondisi fisik, yaitu: 1. Tes kekuatan *Power Otot Tungkai* (*Standing Broad Jump*) 2. Tes kecepatan (*Sprint 30 yard*) 3. Tes kelincahan (*Illinois agility run*) 4. Tes daya tahan aerobik (*Bleep Test*). Berdasarkan hasil tes kondisi fisik pada Tim Satria Mandiri Kota Pasuruan, menunjukkan bahwa rata-rata hasil tes kekuatan otot tungkai adalah 86,23 "baik sekali", kecepatan 4,02 "baik sekali", kelincahan 12,91 "baik sekali", daya tahan 46,59 "baik". Kesimpulan yang didapatkan pada studi ini yakni kemampuan fisik yang meliputi daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan dan daya tahan aerobik pemain Satria Mandiri Kota Pasuruan menunjukkan hasil "Baik Sekali" yang ditunjukkan dengan memperoleh persentase 89% berdasarkan norma yang berlaku.

Kata Kunci: Atlet Futsal, Kemampuan Fisik, Satria Mandiri.

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu dari berbagai kegiatan fisik yang dibutuhkan manusia agar tetap sehat dan memiliki kondisi fisik yang baik. Namun, seiring berkembangnya waktu dan teknologi, kesadaran manusia untuk berolahraga semakin menurun. Pekerjaan yang padat menyebabkan orang seringkali mengabaikan pentingnya olahraga bagi kehidupan. Olahraga adalah komponen penting dalam berkembangnya hidup guna melaksanakan kegiatan sehari-hari. Waktu luang yang kurang untuk berolahraga mengakibatkan keadaan fisik semakin memburuk. Sehingga olahraga diperlukan untuk memenuhi kebutuhan fisik dalam menentukan kualitas gerak.

Akhir-akhir ini olahraga yang sedang disorot dan digemari di Indonesia adalah futsal. Permainan futsal kebanyakan diminati kelompok usia muda. Tidak sekedar diminati oleh laki-laki, kaum wanita pun seringkali memainkan permainan ini. Selain menyegarkan kesehatan jasmani dan menjadi sarana rekreasi, permainan olahraga futsal dapat mencetak atlet siap tanding yang nantinya bisa mencapai prestasi yang membanggakan. Untuk menggapai prestasi di dalam olahraga futsal, diperlukan kondisi fisik yang baik dan memiliki suatu strategi dalam menyerang dan juga bertahan. Futsal merupakan sebuah cabang olahraga tim yang dilakukan oleh dua tim yang terdapat 4 pemain dan 1 penjaga gawang untuk setiap regu. Untuk jumlah pemain pengganti adalah tujuh orang dan bermain selama 2 (dua) babak (2 x 20 menit) (Fifa, 2022).

Futsal menuntut atlet untuk melaksanakan sebuah latihan yang teratur guna menciptakan kerjasama dalam regu. Dalam futsal teknik dasar sangat penting, karena teknik dasar digunakan sebagai acuan guna menggapai prestasi. Secara mendasar dengan penguasaan teknik dasar yang benar dan cepat dibawah tekanan ritme permainan, maka potensi guna memenuhi prestasi dengan optimal bukan hal yang sulit. Pada permainan futsal, terdiri sejumlah teknik dasar yakni *passing* (mengumpulkan), *control* (menahan bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menembak bola) dan *chipping* (mengumpan lambung).

Futsal memiliki komponen fisik olahraga yang kompleks. Kondisi fisik yang baik menjadi dasar yang penting dalam olahraga serta dapat memberikan suatu perubahan pada semua fungsi di dalam tubuh seorang atlet. Dilihat dari hal detail dalam olahraga futsal, menurut Mochamad Sajoto, komponen-komponen kondisi fisik adalah 1) daya tahan 2) kekuatan 3) kelincahan 4) daya otot 5) kecepatan 6) kelenturan 7) koordinasi 8) keseimbangan 9) reaksi 10) ketepatan. Kondisi fisik merupakan dasar dari titik awal salah satu prasyarat guna mengembangkan prestasi seorang atlet.

Kondisi fisik merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam bekerja dan berusaha. Kondisi fisik atlet bisa dilatih dan ditingkatkan ketika latihan. Ukuran lapangan yang tidak seluas sepak bola, mengharuskan pemain futsal harus melakukan pergerakan terus-menerus yang bisa menguras tenaga pemain. Hal ini mengharuskan masing-masing pemain perlu mempunyai keadaan fisik yang prima. Jika kondisi fisik pemain buruk, maka sehebat apapun teknik dan strategi yang dipunya, hal ini akan berpengaruh pada hasil yang ingin dicapai. Sehingga pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, strategi yang baik harus diimbangi dengan kondisi fisik yang bagus. Maka jelas peran kondisi fisik sangat berpengaruh untuk atlet saat bermain futsal (Herman, 2011).

Dalam bermain futsal yang banyak dilakukan aktivitas fisik, ditinjau dari ciri khas

cabang olahraga futsal, aspek fisik dominan yang wajib dimiliki oleh pemain termuat dalam segitiga emas (Golden Triangle) yakni kecepatan reaksi (*speed reaction*), kekuatan (*strength*), serta daya tahan (*endurance*) (Lhaksana, 2011).

Berdasarkan hasil tes parameter yang telah dilaksanakan oleh Erlangga & Subagio, (2021) Pada atlet Futsal Puslatda Jatim 100-IV menjelang multievent termegah yakni PON Papua 2021. Instrumen tes yang digunakan untuk mengambil data kondisi fisik daya tahan, kelincahan, kecepatan, kekuatan atlet. Menggunakan *tes bronco, illinois agility run, sprint 20 meter, square jump* dengan memperoleh rata-rata daya tahan 5,86 menit, kelincahan 14,96 detik, kecepatan 2,98 detik, daya ledak 30 kali.

Berdasarkan observasi dan diskusi bersama pelatih Satria Mandiri Futsal Club Kota Pasuruan, belum ada data terkini terkait tes kondisi fisik pemain Satria Mandiri. Sedangkan di dalam program latihan terdapat latihan untuk peningkatan kondisi fisik. Oleh karena itu, perlu dilakukan tes kondisi fisik untuk mengetahui efektifitas program latihan fisik yang sudah diberikan oleh pelatih.

2. METODE PENELITIAN

Studi ini memakai rancangan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan survei yang ditujukan guna mengidentifikasi tingkat kondisi fisik para atlet futsal Satria Mandiri Kota Pasuruan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli yang bertempat di Bamara Futsal Arena Kota Pasuruan dengan populasi sampel sebanyak 30 atlet Satria Mandiri Kota Pasuruan dan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yang berarti seluruh pemain Satria Mandiri Kota Pasuruan yang terdiri dari 30 orang pemain ialah responden dalam studi ini. Terkait pengumpulan data, peneliti memakai instrument yakni tes guna pengukuran dan memperkirakan tingkatan kondisi fisik dari atlet Satria Mandiri Kota Pasuruan. Tes yang dilakukan terdiri dari 4 jenis tes sejalan dengan banyaknya kondisi fisik yang dikaji. Keseluruhan tes tersebut yakni tes *illinois agility* guna pengukuran kelincahan, tes lari cepat (*sprint*) 30 meter guna pengukuran kecepatan atlet, tes *standing broad jump* guna pengukuran daya ledak otot tungkai (*power*), serta tes *bleep* guna pengukuran daya tahan aerobik atlet. Analisis data menggunakan teknik analisis dekriptif kuantitatif berupa persentase. Kemudian, dilakukan pengolahan data guna menjawab rumusan masalah dan mengambil kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini menjelaskan mengenai tingkat kemampuan fisik atlet Satria Mandiri Kota Pasuruan yang mencangkup empat aspek kondisi fisik yakni, daya ledak (*power*), daya tahan aerobik, kelincahan, dan kecepatan. Data yang ditampilkan ialah data yang didapat dari penyelenggaraan tes dan pengukuran pada masing-masing variabel yang diperlukan yakni: *standing broad jump* guna mengidentifikasi daya ledak (*power*), *sprint* atau lari cepat dengan jarak 30 meter guna pengukuran kecepatan, *illinois* guna mengukur kelincahan, pengukuran daya tahan aerobik dari pemain Satria Mandiri menggunakan *bleep test*.

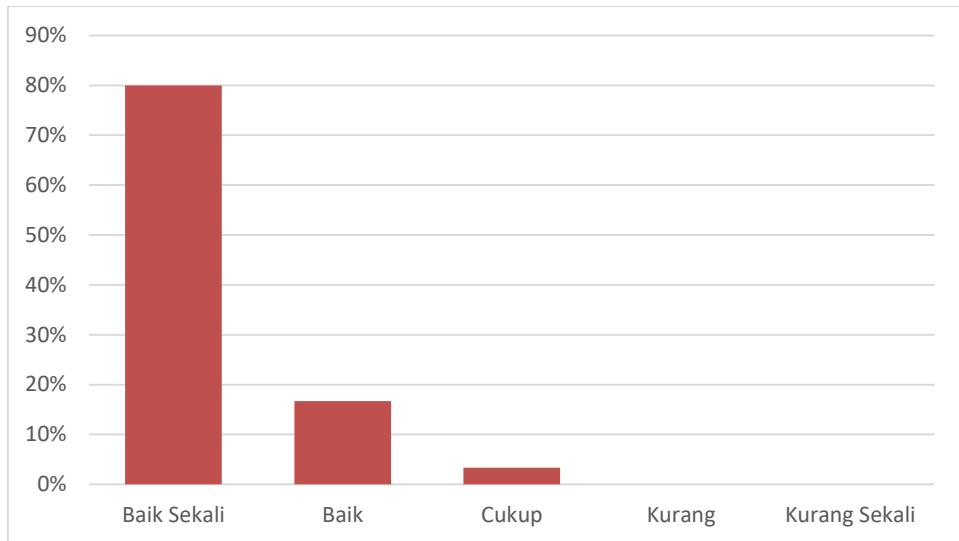
Perolehan dari pengukuran yang diselenggarakan kemudian dicatat dan nantinya diolah dan dianalisis yang kemudian disampaikan. Berupa diagram, tabel, serta penjelasan. Dibawah ini adalah analisis data dari tes daya ledak, kelincahan, kecepatan, daya tahan aerobik.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian Atlet Futsal Satria Mandiri Kota Pasuruan

Variabel	Min	Max	Mean	Kategori
Power	78	102	86,23	Baik Sekali
Kecepatan	2,77	7,34	4,02	Baik Sekali
Kelincahan	10,57	16,73	12,91	Baik Sekali
Daya Tahan	29,8	64,3	46,59	Baik

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil tes kemampuan fisik pada atlet Satria Mandiri Kota Pasuruan, pada tes power otot tungkai mendapatkan hasil rata-rata 86,23 berdasarkan norma yang ada termasuk kedalam kategori baik sekali, pada tes kecepatan mendapatkan hasil rata-rata 4.02 berdasarkan norma yang ada termasuk kedalam kategori baik sekali, pada tes kelincahan mendapatkan hasil rata-rata 12,91 berdasarkan norma yang ada termasuk kedalam kategori baik sekali, pada tes daya tahan mendapatkan hasil rata-rata 46,59 berdasarkan norma yang ada termasuk kedalam kategori baik.

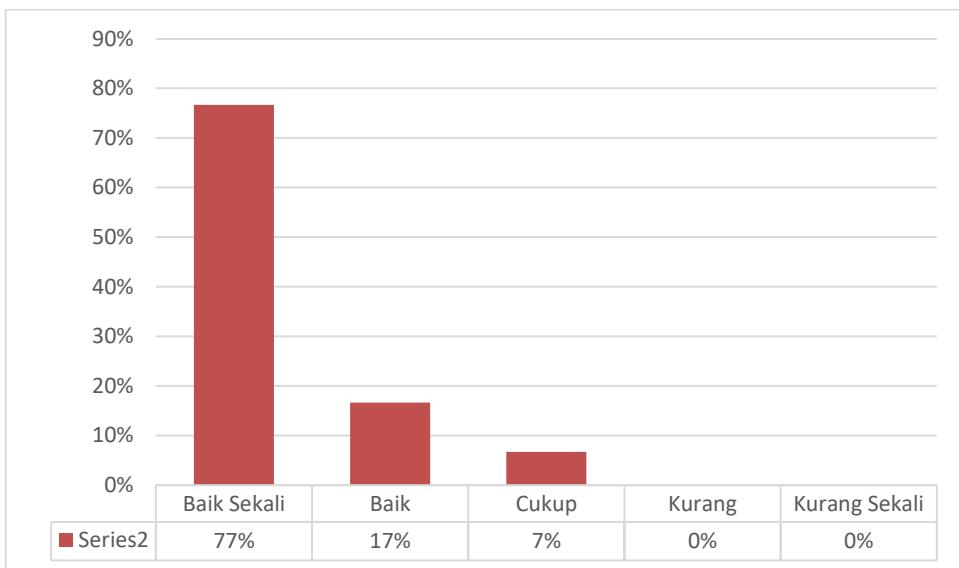
Perolehan tes daya ledak (*power otot tungkai*) memakai instrument tes *standing broad jump* yang dilakukan oleh atlet Satria Mandiri U-23 berjumlah 30 pemain., bisa ditinjau dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Tes Daya Ledak (Power)

Berdasarkan gambar diagram diatas menunjukkan hasil tes *power* otot tungkai dari persentase paling tinggi yaitu 80% dengan jumlah frekuensi terbanyak yaitu 24 pemain dan termasuk dalam kategori baik sekali

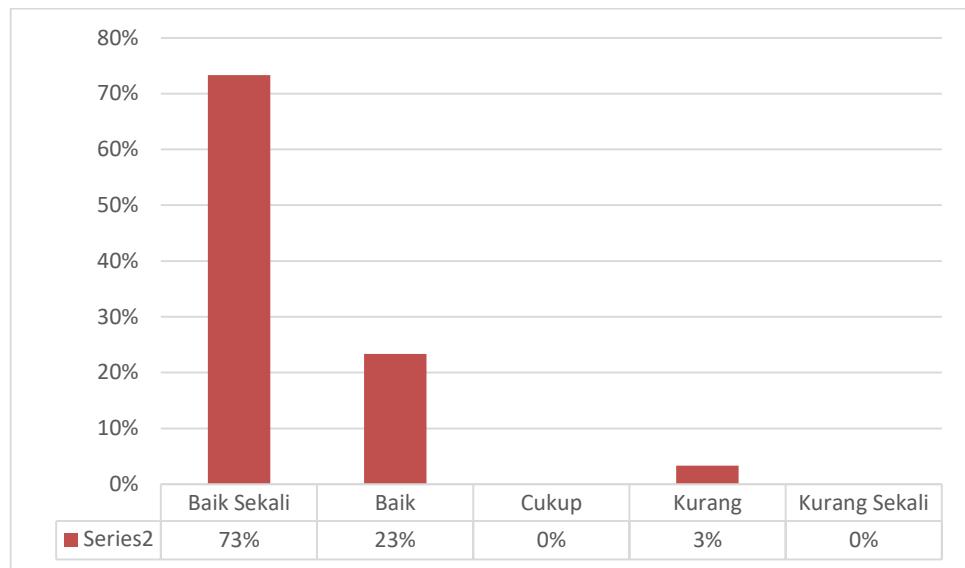
Perolehan tes kecepatan dengan instrument tes *sprint* atau lari cepat dengan jarak 30 meter yang dilakukan oleh pemain Satria Mandiri Kota Pasuruan sejumlah 30 orang, bisa ditinjau dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Tes Kecepatan

Berdasarkan gambar diagram diatas di menunjukkan hasil tes kecepatan dari persentase paling tinggi yaitu 77% dengan frekuensi terbanyak yaitu 23 pemain dan termasuk kedalam kategori baik sekali.

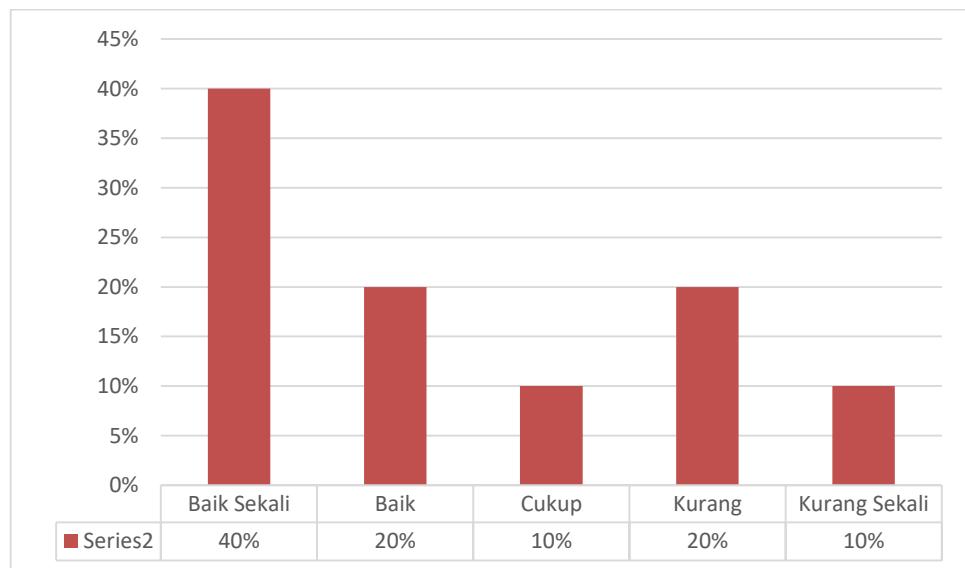
Perolehan tes kelincahan dengan instrument *Illinois agility test* yang dilakukan oleh pemain Satria Mandiri Kota Pasuruan sejumlah 30 pemain, bisa ditinjau dibawah ini:



Gambar 3. Diagram Tes Kelincahan

Berdasarkan gambar diagram diatas di menunjukkan hasil tes kelincahan dari persentase paling tinggi yaitu 73% dengan frekuensi terbanyak yaitu 22 pemain dan termasuk kedalam kategori baik sekali.

Hasil tes daya tahan aerobik menggunakan instrumen bleep test atau yang diberikan pada pemain Satria Mandiri Kota Pasuruan sejumlah 30 orang, bisa ditinjau dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Tes Daya tahan aerobik

Persentase paling tinggi yaitu 40% atau dengan frekuensi terbanyak yaitu 12 pemain dan termasuk kedalam kategori baik sekali.

Hasil tes kecepatan, daya ledak (*power*), kelincahan serta daya tahan aerobik yang sudah diberikan kepada pemain Satria Mandiri Kota Pasuruan sejumlah 30 orang, bisa ditinjau dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Keseluruhan Kondisi Fisik

Variabel	Baik Sekali (5)	Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (2)	Kurang Sekali (1)	Total
Power	120	20	3	0	0	143
Kecepatan	115	20	6	0	0	141
Kelincahan	110	28	0	2	0	140
Daya tahan	60	24	9	12	3	108
Total	405	92	18	14	3	532

Total score 532

Skor maximal 600

$$P = \frac{\text{Total Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\% \quad P = \frac{532}{600} \times 100\% = 89\%$$

Hasil tes tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan level kemampuan fisik pemain Satria Mandiri Kota Pasuruan tergolong baik sekali, hal tersebut dibuktikan dengan persentase yang diperoleh yaitu 89% dan berdasarkan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kedalam kategori Baik Sekali. Dari banyaknya peserta tes dikategorikan dalam peringkat “Baik Sekali” dari rerata seluruh tes yang sudah dilaksanakan yakni tes *standing broad jump* guna pengukuran tingkat daya ledak otot tungkai (*muscular power*), tes lari cepat (*sprint*) 30 meter guna menentukan tingkat kecepatan, tes *Illinois agility* guna pengukuran tingkat kelincahan dan *Bleep Test* untuk mengukur tingkat daya tahan aerobik pemain Satria Mandiri Kota Pasuruan.

Pembahasan

Futsal merupakan olahraga prestasi dan olahraga yang dikompetisikan yang amat popular baik di Indonesia atau secara global, hampir serupa dengan sepak bola. Tetapi, futsal merupakan suatu varian sepak bola mini yang setiap regunya terdiri dari 5 pemain termasuk penjaga gawang. Luas lapangan futsal untuk pertandingan non-internasional dimensinya adalah lebar 16-25 meter dan panjang 25-42 meter, sementara untuk pertandingan internasional dimensinya adalah Lebar 20-25 meter dan Panjang 38-42 meter. Sementara gawang futsal mempunyai lebar 3 meter dan tinggi 2 meter. Ukuran bola, biasa disebut bola 4 yang memiliki keliling bola sekitar 62-64 cm, berat 390-430 gram dan lambungan setinggi 55-

65 cm pada pantulan awal (Fifa, 2022). Futsal merupakan olahraga yang memiliki karakteristik permainan cepat dan dinamis. Futsal memiliki komponen fisik olahraga yang kompleks. Kondisi fisik yang baik menjadi dasar yang penting dalam olahraga serta dapat memberikan suatu perubahan pada semua fungsi di dalam tubuh seorang atlet (Haqiqi, 2022). Kondisi fisik ialah unsur krusial pada olahraga prestasi sebab merupakan unsur yang langsung berpengaruh terkait performa pemain (Toruan & Setijono, 2017). Masing-masing olahraga membutuhkan kondisi fisik yang optimal untuk dapat menampilkan performa terbaik. Maka dari itu, guna menjadi atlet futsal yang beprestasi, individu wajib mempunyai kondisi fisik yang prima. Kebugaran fisik adalah ketentuan wajib. Tak sedikit tim yang berhasil menggapai kesuksesan di akhir kompetisi sebab telah menguras habis kekuatan tim lawan. Hal tersebut menyatakan bahwasanya tingkat kebugaran dari keadaan fisik atlet futsal sangatlah krusial sebab bisa menunjang keberhasilan.

Pada komponen daya ledak menggunakan instrumen tes *standing broad jump* diperoleh hasil rata-rata 86,2 cm dengan persentase 80% berdasarkan norma yang ada dapat dikategorikan kemampuan fisik atlet futsal Satria Mandiri Kota Pasuruan, termasuk kedalam kategori baik sekali. Sedangkan hasil tes yang diperoleh atlet futsal Puslatda Jawa Timur mendapatkan rerata 28.07 (Erlangga & Subagio, 2021). Pada atlet Porprov Sidoarjo 2019 memperoleh hasil rata-rata 579 dengan kategori baik (Saputra & Kusuma, 2019). Daya ledak otot yakni aspek kondisi fisik yang harus ditinjau oleh pelatih ketika mengembangkan prestasi, sebab daya ledak otot tungkai amat dibutuhkan oleh atlet futsal guna melaksanakan lompatan dan tendangan. Daya ledak atau *explosive power* merupakan sebuah unsur biomotorik pada kegiatan olahraga, sebab daya ledak adalah penentu sekeras apa individu mampu memukul, menendang, sejauh mana individu mampu melaksanakan tolakan serta secepat apa individu mampu berlari dan sebagainya (Bafirman & Wahyuri, 2019). Daya ledak ialah kapabilitas otot guna dapat memanfaatkan kekuatan dengan optimal yang digunakan dalam durasi yang sangat singkat (Frayogha, 2019). Power otot tungkai ialah komponen kondisi fisik yang mendukung kemampuan *shooting*. Bafirman & Wahyuri, (2019) memaparkan bahwa daya ledak termasuk dalam aspek biomotorik yang utama ketika berolahraga, sebab daya ledak berfungsi sebagai penentu secepat apa kemampuan berlari pemain, setinggi apa kemampuan meloncat pemain, sekeras apa seseorang mampu memukul, dan lain sebagainya. Daya ledak otot tungkai termasuk komponen fisik yang diharapkan mampu memacu performa teknik dasar *heading* bola pada permainan futsal. *Heading* bola yakni melaksanakan lompatan yang tinggi sebelum perkenaan kepala dengan bola. Guna bisa melaksanakan lompatan yang tinggi diperlukan power tungkai yang optimal supaya hasil yang dilakukan tak terganggu lawan. Power tungkai

atau daya ledak tungkai ialah kapabilitas seseorang ketika mengarahkan kecepatan dan kekuatan pada saat melaksanakan lompatan (Akhbar, 2017).

Pada komponen kecepatan menggunakan instrumen tes lari cepat 30 meter diperoleh hasil rata-rata 4,02 detik dengan persentase 77% berdasarkan norma yang ada dapat dikategorikan kemampuan fisik atlet Satria Mandiri U-23 Kota Pasuruan termasuk kedalam kategori baik sekali, sedangkan hasil tes kondisi fisik pada atlet futsal Puslatda Jatim mendapatkan rerata nilai 2,98 detik dari keseluruhan target yang ditetapkan oleh Koni Jawa Timur yakni kurang dari 3,00 detik (Erlangga & Subagio, 2021). Pada atlet futsal putra Porprov Sidoarjo 2019 memiliki perolehan rata rata 4,4 dengan kategori cukup (Saputra & Kusuma, 2019). Kecepatan adalah kapabilitas seseorang merampungkan tugas sesingkat mungkin atau berpindah lokasi dalam durasi sesingkat mungkin (Pratama, 2015). Pada cabang olahraga, kecepatan ialah aspek fisik yang utama untuk bertahan, menyerang. Kecepatan merupakan penentu pada cabang olahraga futsal (Festiawan, 2020). Kemudian berdasarkan temuan studi, kecepatan lari terpengaruhi oleh sejumlah faktor yakni fisiologis yang mempengaruhi kecepatan berlari diantaranya kekuatan otot tungkai serta kemampuan adaptasi otot pelengkap, sementara faktor fisik atau bentuk tubuh semacam tinggi, panjang, berat, lebar, dan ukuran badan.

Pada komponen kelincahan menggunakan instrumen tes *Illinois Agility run* diperoleh hasil rata-rata 18,10 detik dengan persentase 73% berdasarkan norma yang ada dapat dikategorikan kemampuan fisik pemain Satria Mandiri Kota

Pasuruan termasuk kedalam kategori baik sekali, sedangkan hasil tes kondisi fisik kelincahan atlet futsal Puslatda Jawa Timur diperoleh hasil 14,96 detik (Zidane Erlangga & Subagio, 2021). Pada atlet Porprov Sidoarjo 2019 memperoleh hasil rata-rata 30 dengan kategori cukup.(Saputra & Kusuma, 2019). Kelincahan dicirikan sebagai daya guna mengarah ke jalur yang tak serupa dengan cepat, juga kapabilitas untuk menentukan rute alternatif dengan cepat dan tepat. Kelincahan yang bagus sangatlah diperlukan ketika bermain futsal. Contohnya saja ketika melakukan *dribbling* atau penggiringan bola, bergerak tanpa menggunakan bola dan menghancurkan pertahanan lawan. Menurut (Royana, 2017) setiap pemain perlu mempunyai kelincahan yang bagus yang nantinya akan dapat menguasai permainan dengan optimal.

Pada komponen daya tahan menggunakan instrumen tes *Bleep Test* diperoleh hasil rata-rata 46,59 dengan persentase 40% berdasarkan norma yang ada dapat dikategorikan kemampuan fisik pemain Satria Mandiri Kota Pasuruan termasuk kedalam kategori baik, sedangkan pada atlet futsal Puslatda Jawa Timur 100-IV mendapatkan hasil rerata 5,86 ml/kg/menit. Pada atlet futsal Porprov Sidoarjo 2019 memperoleh hasil rata-rata 39,40

ml/kg/menit (Saputra & Kusuma, 2019). Karena dalam futsal juga membutuhkan daya tahan yang tak sedikit, supaya setiap teknik yang dilaksanakan bisa berjalan lancar dengan intensitas yang cenderung tinggi tanpa merasa kelelahan. Daya tahan ialah kapabilitas dan kemampuan tubuh guna melaksanakan kegiatan olahraga dalam durasi yang lama namun tidak merasakan lelah yang berarti (Royana, 2017). Bila daya tahan aerobik yang dimiliki seseorang tak bagus, nantinya akan mudah mengalami lelah ketika bertanding akibatnya teknik yang bagus tak mampu terlaksana dengan baik serta akan sulit mencapai keberhasilan (Kamotep, 2019). Studi ini menyatakan bahwasanya dalam cabang olahraga daya tahan, mayoritas cadangan energi diperoleh dari pembakaran lemak pada atlet yang terlatih lebih bagus dibanding yang tak terlatih (Bafirman & Wahyuri, 2019)

4. KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan perolehan tes kondisi fisik diperoleh tes power otot tungkai dengan hasil kategori baik sekali, tes kecepatan dengan hasil kategori baik sekali, tes kelincahan dengan hasil kategori baik sekali, tes daya tahan aerobik dengan hasil kategori baik. Secara keseluruhan level kemampuan fisik dari pemain Satria Mandiri U-23 Kota Pasuruan, termasuk dalam kategori Baik Sekali berdasarkan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Maka dapat disimpulkan bahwa program latihan yang telah diberikan oleh pelatih saat latihan sangat efektif untuk meningkatkan serta menjaga kestabilan kondisi fisik pemain Satria Mandiri Kota Pasuruan.

Melihat data yang ada, rata-rata hasil tes kondisi fisik para pemain Satria Mandiri Kota Pasuruan tergolong baik sekali, tetapi masih banyak juga pemain yang kondisi fisiknya masih tergolong kurang pada tes daya tahan. Saya berharap penelitian ini selanjutnya dapat dijadikan sebagai acuan bagi pelatih supaya seimbang terkait pemberian program latihan dan sebagai acuan untuk tiap individu supaya tetap menjaga kestabilan dan meningkatkan stamina kondisi fisiknya.

REFERENSI

- Al Haqiqi, I., Yunus, Moch., & Widiawati, P. (2022). Survei kondisi fisik dominan atlet futsal Kabupaten Lamongan usia 15–18 tahun. *Sport Science and Health*, 4(4).
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. PT Rajagrafindo Persada.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan teknik dan taktik: Pengaruhnya terhadap keterampilan bermain futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 143–155.
- FIFA. (2022). *Futsal - Laws of the Game 2022–2023*. <https://digitalhub.fifa.com>
- Frayogha, J. (2019). *Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi shooting pemain futsal* [Skripsi, tidak disebutkan institusi].
- Hadiono. (2019). Peningkatan VO₂max dan hasil belajar kebugaran jasmani menggunakan metode bleep test. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 26–34.
- Herman Vic. (2011). *Futsal: Technique, tactic, training* (S. W. Gdawiezt G, Ed.). Sport Publishers' Association (WSPA).
- Kamotep, F. (2019). *Pengaruh latihan sirkuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik* [Skripsi, tidak disebutkan institusi].
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. [Penerbit tidak disebutkan].
- Lumban Toruan, A. J., & Setijono, H. (2017). Evaluasi anthropometri dan kondisi fisik atlet futsal Bintang Timur Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–11.
- Pasaribu, A. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga* (Asep Nugraha, Ed.).
- Royana, I. F. (2017). Analisis kondisi fisik pemain tim futsal UPRGRIS. *Jendela Olahraga*, 2(2), 2–19.
- Saputra, D., & Kusuma, I. D. (2019). Profil kondisi fisik atlet futsal putra Porprov Sidoarjo 2019. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 105–108.
- Sepriani, R., & Kunci, K. (2022). Tinjauan kelincahan yang diukur melalui tes zig zag run dan tes Illinois agility run. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Taheri Akhbar, O. M. (2017). Kontribusi kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai terhadap akurasi shooting atlet sepak bola SMAN 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 66–78.
- Zidane Erlangga, N., & Subagio, I. (2021). Status kondisi fisik atlet futsal Puslatda Jatim 100/IV. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.