



Analisis Kondisi Fisik Team Futsal di SMKN 3 Lebong



Agung Dwinka¹⁾, Lina Tri Astuty Beru Sembiring²⁾, Deffri Anggara³⁾

¹⁾ Universitas Dehasen Bengkulu

^{a)} Corresponding Author: Agung.dwinka.2018@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the physical condition of futsal players at SMKN 3 Lebong. This research uses descriptive research, with the type of survey method. The sample in this study amounted to 20 futsal participants at SMKN 3 Lebong. The data collection techniques in this study used tests and measurements. Based on the results of the research that has been done, it can be explained that: Based on the results of data analysis and discussion, it can be concluded that in general students who participate in futsal at SMKN 3 Lebong can be explained as follows: In the excellent category there are 3 people (15%), the physical condition of students in the good category is 9 people (45%), the physical condition of students in the moderate category is 3 people (15%), the physical condition of students in the less category is 3 people (15%), the physical condition of students in the very poor category is 2 people (10%). Based on these data it can be concluded that in general the physical condition of students is in the "Good" category.

Keywords: Analysis, Physical Condition, Futsal3

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik pemain futsal di SMKN 3 Lebong. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, dengan jenis metode survei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 peserta futsal di SMKN 3 Lebong. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dijelaskan bahwa: Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan, bahwa pada umumnya siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong dapat dijelaskan sebagai berikut: dalam kategori baik sekali ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori baik ada 9 orang (45%), kondisi fisik siswa dalam kategori sedang ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang sekali ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kondisi fisik siswa dalam kategori "Baik".

Kata Kunci: Analisis, Kondisi Fisik, Futsal

Pendahuluan

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Perkembangan olahraga futsal tidak hanya dikota besar tetapi juga sampai ke daerah. Bahkan

peminat futsal tidak hanya masyarakat umum saja tetapi semua kalangan masyarakat. Permainan futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis (Mylsidayu, 2016).

Futsal merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim. Setiap tim memiliki lima pemain

didalam lapangan dan beberapa pemain pengganti. Futsal adalah permainan yang mirip sepakbola dan memiliki tujuan membuat gol untuk mendapatkan sebuah kemenangan. Lapangan futsal mempunyai ukuran lebih kecil dibanding sepakbola. Futsal sendiri dimainkan dalam dua babak dimana setiap babak memiliki waktu bersih selama 20 menit, yang dimana setiap tim memiliki jatah time out 1 kali dalam setiap babak dan waktu jeda antara babak 10 menit (Setyawan, 2010).

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga futsal ada beberapa faktor yang mempengaruhi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri pemain seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik dan mental pemain. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri pemain, diantaranya kemampuan pelatih dalam melatih, program latihan yang diberikan pelatih, serta sarana dan prasarana yang digunakan dalam latihan.

Di samping itu pemain futsal juga dipastikan sangat baik kondisi fisiknya, pada akhirnya teknik yang dimiliki mampu di optimalkan untuk setiap pertandingan yang dimainkan. Daya tahan merupakan salah satu komponen utama kondisi fisik pada futsal, maka dari itu wajib bagi pemain futsal memiliki daya tahan sebaik mungkin sehingga pemain dapat cepat dan efisien dalam menyerang dan bertahan (Lhaksana, 2011).

Dalam upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal, faktor kondisi fisik menjadi sangat penting. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara untuk pencapaian prestasi. Mochamad Sajoto menyatakan bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi.

Kondisi fisik adalah suatu komponen fisik yang sangat penting hampir di semua olahraga. Maka dari itu latihan kondisi fisik penting mendapatkan perhatian dan perencanaan yang serius dan harus direncanakan dengan sistematis dan teratur, sampai tingkat kebugaran jasmani dapat terkontrol dengan sebagaimana mestinya. Memiliki kondisi fisik yang baik dapat memberikan berbagai keuntungan, diantaranya atlet mampu atau mudah untuk melakukan

ketrampilan gerak yang relatif sulit dan tidak cepat mengalami lelah saat melakukan latihan atau ketika melakukan pertandingan (Sajoto, 1990).

Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Sejalan dengan pendapat tersebut Harsono menyatakan bahwa kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Sejalan dengan pendapat tersebut Harsono menyatakan bahwa kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik oleh Mochamad Sajoto sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (muscular power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction).

Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (endurance), daya ledak otot tungkai (explosive power), kecepatan (speed) dan kelincahan (agility). Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain futsal yang harus terus bergerak.

Dari uraian di atas dapat kita lihat, futsal merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi

fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan. Dengan melihat kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam permainan futsal, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain.

Berdasarkan hasil observasi awal penulis yang dilakukan pada 15 September di SMKN 3 Lebong, diketahui bahwa sekolah SMKN 3 Lebong merupakan sekolah yang aktif dalam mengikuti olahraga futsal baik kegiatan di luar sekolah maupun di dalam lingkungan sekolah. SMKN 3 Lebong terletak di Desa Tik Jeniak Kecamatan Lebong Selatan Kabupaten Lebong. Sekolah ini di bawah naungan kepala sekolah ibu Fenni Arisandi, S.Pd dan guru yang membidangi mata pelajaran penjasokes adalah bapak Hermansyah, S.Pd dan guru pelatih olahraga futsal adalah bapak Bayumi, S.Pd.I. olahraga futsal di SMKN 3 Lebong dilakukan setiap 3 kali seminggu, yakni pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu, pada pukul 15.00 sampai dengan 17.00 Wib. Sistem latihannya adalah satu jam teori dan training, satu jam lagi praktek.

Namun, permasalahan yang penulis temui di lapangan antara lain: 1) pada olahraga futsal tersebut kondisi fisik siswa kebanyakan masih kurang dimaksimalkan dan dioptimalkan dengan baik dalam bermain olahraga futsal; 2) Hasil belajar pada mata pelajaran PJOK siswa di SMKN 3 Lebong masih di bawah rata-rata atau di bawah standar KKM (70); Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara penulis dengan guru PJOK SMKN 3 Lebong yang mengutarakan bahwa kondisi fisik siswa pada saat belajar di lapangan terkhusus pada olahraga futsal masih kurang dioptimalkan dengan baik, contohnya saja siswa masih malas-malasan dalam bergerak dan berlatih, ada siswa yang masih dengan santainya kebanyakan duduk padahal waktu sudah mulai pemanasan. Selain itu nilai belajar siswa pada pembelajaran PJOK masih rendah, ada beberapa siswa yang tidak tuntas dalam pembelajaran.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Menurut Lehman dalam Muri Yusuf (2005: 83) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, factual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Didalam penelitian ini

nantinya akan diungkapkan/ digambarkan tentang kondisi fisik pemain futsal di SMKN 3 Lebong.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMKN 3 Lebong. Adapun waktu pelaksanaannya dilaksanakan setelah surat izin penelitian diterbitkan oleh pihak fakultas.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh siswa futsal di SMKN 3 Lebong yang berjumlah 20 orang. Sample adalah sebagian atau wakil populasinya. Dimana pada penelitian ini sampelnya sebanyak 20 atlet putra, yang akan diambil sebagai sample adalah sebanyak 100% dari jumlah populasi

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah meliputi kelentukan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.

1.Deskripsi Masing-masing Tes

Hasil analisis deskriptif data profil kondisi fisik siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong adalah sebagai berikut:

a.Tes Kekuatan (Push Up)

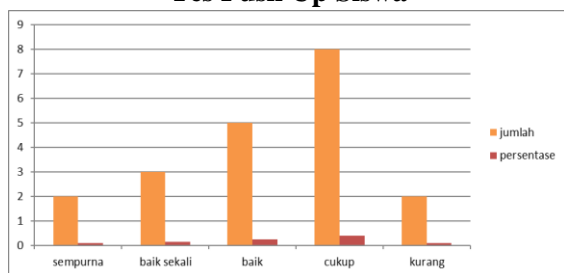
Hasil penilaian tes push up pada 20 siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil Tes Push Up

No	Score	Putra	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	5	>38	Sempurna	2 orang	10
2.	4	29-37	Baik Sekali	3 orang	15
3.	3	20-28	Baik	5 orang	25
4.	2	12-19	Cukup	8 orang	40
5.	1	4-11	Kurang	2 orang	10
Jumlah				20 orang	100 %

Dari tabel di atas diketahui bahwa Kemampuan siswa tes push up dalam kategori sempurna ada 2 orang (10%), kategori baik sekali ada 3 orang siswa (15%), kategori baik ada 5 orang siswa (25%), kategori cukup ada 8 orang (40%), dan kategori kurang ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam tes push up dalam kategori cukup. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Gambar 1 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Tes Push Up Siswa



b. Tes Kecepatan (Lari 30 Meter)

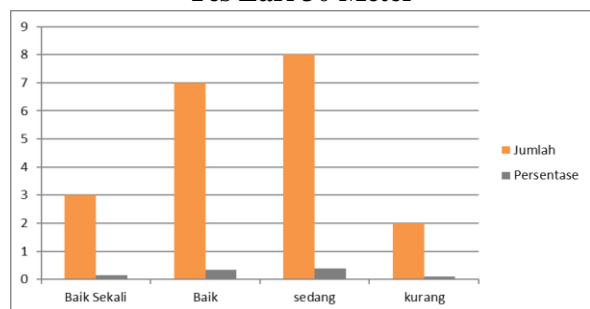
Hasil penilaian tes lari 30 meter terhadap 20 siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil Tes Lari 30 meter

No	Prestasi (Detik) Laki-laki	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	3.58 – 3.91	Baik Sekali	3 orang	15 %
2.	3.92 – 4.34	Baik	7 orang	35 %
3.	4.35 – 4.72	Sedang	8 orang	40 %
4.	4.73 – 5.11	Kurang	2 orang	10 %
5.	5.12 – 5.50	Kurang sekali	-	-
Jumlah			20 orang	100 %

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam tes lari 30 meter dalam kategori baik sekali ada 3 orang (15%), baik ada 7 orang (35%), kategori sedang ada 8 orang (40%), dan kategori kurang ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam tes lari 30 meter masuk dalam kategori sedang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Gambar 2 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Tes Lari 30 Meter



c. Tes Kelincahan (Joging run)

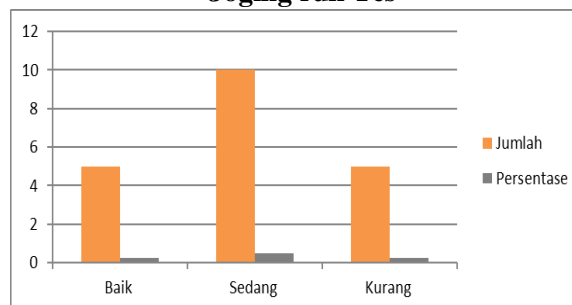
Hasil penilaian tes leg dynamometer terhadap 20 siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Joging run Test

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	<12.10	Baik sekali	-	-
2.	12.11 – 13.53	Baik	5 orang	25%
3.	12.11 – 14.96	Sedang	10 orang	50%
4.	14.98 – 16.39	Kurang	5 orang	25%
5.	>16.40	Kurang Sekali	-	-
Jumlah			20 orang	100 %

Dari tabel di atas diketahui bahwa siswa yang memiliki kelincahan dalam kategori baik ada 5 orang siswa (25%), kategori sedang ada 10 orang (50%), dan siswa dalam kategori kurang ada 5 orang (25%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kelincahan siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong dalam kategori sedang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Gambar 3 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Joging run Tes



d. Tes Kelentukan (Hip & Trunk Test)

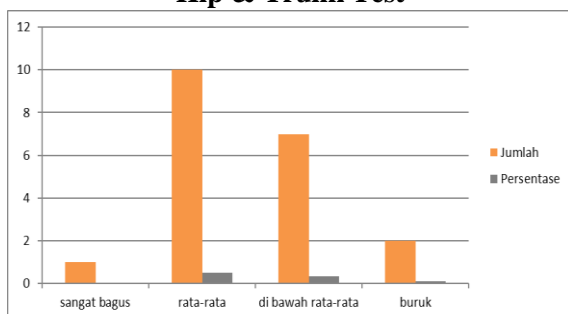
Hasil penilaian tes kelentukan terhadap 20 siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Hip & Trunk Test

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	>12.50	Sangat bagus	0	0 %
2.	12.50 - 11.50	Bagus	1 orang	5 %
3.	11.49 - 8.25	Rata-rata	10 orang	50 %
4.	8.24 - 6.00	Dibawah rata-rata	7 orang	35 %
5.	<6.00	Buruk	2 orang	10 %
Jumlah			20 orang	100 %

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam Hip & Trunk Test tidak ada yang masuk dalam kategori sangat bagus. Kemampuan siswa dalam Hip & Trunk Test yang masuk dalam kategori sangat bagus ada 1 orang (5%), rata-rata ada 10 orang siswa (50%), dan di bawah rata-rata ada 7 orang siswa (35%) dan kategori buruk ada 2 (10%) siswa. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa Hip & Trunk Test masuk dalam kategori rata-rata. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Gambar 4 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Hip & Trunk Test



e. Tes Daya Ledak (Vertical Jump Test)

Hasil penilaian Vertical Jump Test terhadap 20 siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong sebagai berikut.

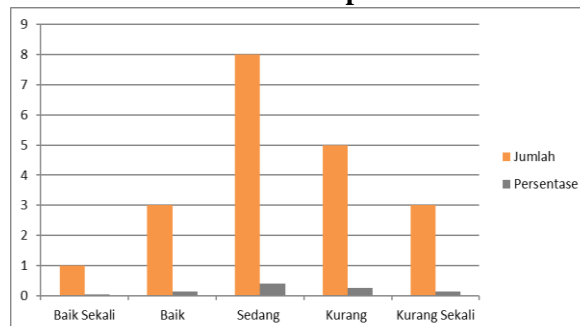
Tabel 5 Hasil Vertical Jump Test

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	73 Ke atas	Baik Sekali	1 orang	5 %
2.	60 – 72	Baik	3 orang	15 %
3.	50 – 59	Sedang	8 orang	40 %
4.	39 – 49	Kurang	5 orang	25 %
5.	0 – 38	Kurang sekali	3 orang	15 %
Jumlah			20 orang	100 %

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam Vertical Jump Test yang masuk dalam kategori sangat baik ada 1 siswa (5%), kategori baik ada 3 orang siswa (15%), sedang ada 8 orang siswa (40%), kategori kurang sebanyak 5 orang siswa (25%) dan kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (15%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan

bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam Vertical Jump Test masuk dalam kategori sedang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Gambar 5 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Vertical Jump Test



f. Tes Keseimbangan (Standing Stork Test)

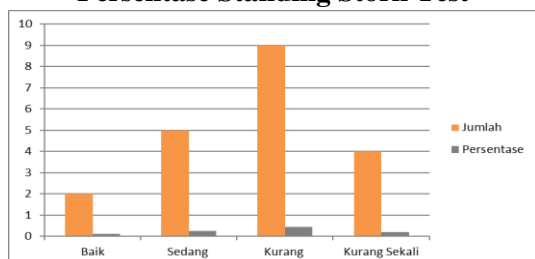
Hasil penilaian Standing Stork Test terhadap 20 siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong sebagai berikut.

Tabel 6 Hasil Standing Stork Test

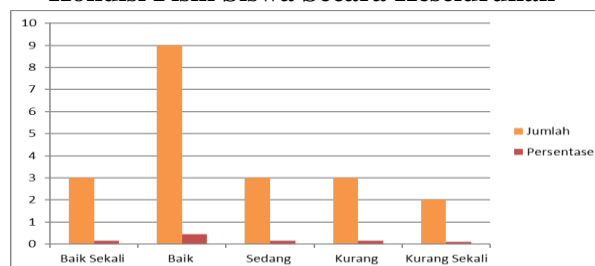
No	Nilai (Detik)	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	>50	Baik Sekali	0	0 %
2.	41 – 50	Baik	2 orang	10 %
3.	31 – 40	Sedang	5 orang	25 %
4.	20 – 30	Kurang	9 orang	45 %
5.	<20	Kurang sekali	4 orang	20 %
Jumlah			20 orang	100 %

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam Standing Stork Test yang masuk dalam kategori baik sekali ada 0 siswa, kategori baik ada 2 orang siswa (10%), sedang ada 5 orang siswa (25%), kategori kurang sebanyak 9 orang siswa (45%) dan kategori kurang sekali sebanyak 4 orang (20%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam Standing Stork Test masuk dalam kategori kurang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Gambar 6 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Standing Stork Test



Gambar 7 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik Siswa Secara Keseluruhan



2. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan

Hasil data penelitian untuk kondisi fisik siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong telah dianalisis dengan tabel analisis deskriptif persentase.

Tabel 7 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik Siswa

No	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	$X \geq 262,98$	Baik Sekali	3 orang	15%
2.	$246,32 \leq X < 262,98$	Baik	9 orang	45%
3.	$229,67 \leq X < 246,32$	Sedang	3 orang	15%
4.	$213,01 \leq X < 229,67$	Kurang	3 orang	15%
5.	$X \leq 213,01$	Kurang sekali	2 orang	10%
Jumlah			20 orang	100%

Dari tabel di atas diketahui bahwa tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong dalam kategori baik sekali ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori baik ada 9 orang (45%), kondisi fisik siswa dalam kategori sedang ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang sekali ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kondisi fisik siswa dalam kategori “Baik”. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan, maka dapat dideskripsikan sebagai berikut : Kemampuan siswa dalam tes push up tidak ada yang masuk dalam kategori sangat baik dan terlatih, sangat baik, maupun baik. Kemampuan siswa tes push up dalam kategori baik sekali ada 2 orang (10%), kategori baik ada 3 orang siswa (15%), kategori sedang ada 5 orang siswa (25%), kategori kurang ada 8 orang (40%), dan kategori kurang sekali ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam tes push up dalam kategori kurang.

Kemampuan siswa dalam tes lari 30 meter dalam kategori sangat baik sekali ada 3 orang (15%), baik ada 7 orang (35%), kategori rata-rata ada 8 orang (40%), dan kategori buruk ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam tes lari 30 meter masuk dalam kategori rata-rata.

Siswa yang memiliki kelincahan dalam kategori baik ada 5 orang siswa (25%), kategori sedang ada 10 orang (50%), dan siswa dalam kategori kurang ada 5 orang (25%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kelincahan siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong dalam kategori sedang.

Kemampuan siswa dalam Hip & Trunk Test tidak ada yang masuk dalam kategori sangat bagus. Kemampuan siswa dalam Hip & Trunk Test yang masuk dalam kategori sangat bagus ada 1 orang (5%), rata-rata ada 10 orang siswa (50%), dan di bawah rata-rata ada 7 orang siswa (35%) dan kategori buruk ada 2 (10%) siswa. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa Hip & Trunk Test masuk dalam kategori sedang.

Kemampuan siswa dalam Vertical Jump Test yang masuk dalam kategori sangat baik ada 1 siswa (5%), kategori baik ada 3 orang siswa (15%), sedang ada 8 orang siswa (40%), kategori kurang sebanyak 5 orang siswa (25%) dan kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (15%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam Vertical Jump Test masuk dalam kategori sedang

Kemampuan siswa dalam Standing Stork Test yang masuk dalam kategori baik sekali ada 0 siswa, kategori baik ada 2 orang siswa (10%), sedang ada 5 orang siswa (25%), kategori kurang sebanyak 9 orang siswa (45%) dan kategori kurang sekali sebanyak 4 orang (20%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam Standing Stork Test masuk dalam kategori kurang.

Dari tabel di atas diketahui bahwa tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong dalam kategori baik sekali ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori baik ada 9 orang (45%), kondisi fisik siswa dalam kategori sedang ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang sekali ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kondisi fisik siswa dalam kategori "Baik". Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut.

Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan masih banyaknya hasil tes yang menunjukkan kemampuan siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong dalam kategori kurang, sedang, atau cukup, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik diantaranya umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur dan istirahat, kegiatan jasmaniah atau fisik. Agar mendapatkan kondisi fisik yang maksimal tentunya selalu memperhatikan faktor-faktor tersebut. Tanpa memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk mencapai kondisi fisik yang maksimal kemungkinan akan sulit didapat. Padahal, dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Selain itu, program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis

dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan siswa ataupun atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Tujuan dari latihan fisik dalam sepakbola adalah memungkinkan pemain untuk menghadapi tuntutan fisik permainan serta memungkinkan efisiensi penggunaan berbagai kompetensi teknis dan taktis sepanjang pertandingan. Tanpa latihan kondisi fisik yang baik atlet tidak mampu menjalani pertandingan dan melakukan teknik sepakbola dengan baik dalam suatu permainan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan, bahwa pada umumnya siswa yang mengikuti futsal di SMKN 3 Lebong dapat dijelaskan sebagai berikut: dalam kategori baik sekali ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori baik ada 9 orang (45%), kondisi fisik siswa dalam kategori sedang ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang sekali ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kondisi fisik siswa dalam kategori "Baik".

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi pemain hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang

Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik pemain dan memperhatikan faktor – faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik dengan berbagai bentuk model latihan, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.

Daftar Pustaka

- Abdul Rohim. (2008). Bermain Sepak Bola. Semarang : CV. Aneka Ilmu.
- Agus Susworo D.M., Saryono, dan Yudanto. (2009). Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. Yogyakarta: Jurnal IPTEK Olahraga FIK UNY.

- Ambarkumi. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I* Jakarta : Kemenegpora
- Arsil. (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik : FIK-UNP*
- Catur Sri Nugroho. (2013). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Negeri Babarsari*. Yogyakarta: Jurnal FIK UNY.
- Dian Ika P. R. W. , B.M. Wara Kushartanti. (2014). *Model Tes Keterampilan Dasar Futsal Bagi Pemain KU 10-12 Tahun*. Yogyakarta: Jurnal IPTEK Olahraga FIK UNY.
- Eko Suwarso dan Sumarya. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV*. Jakarta : PT. Arya Duta.
- Halim, Sahda. (2009). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Jakarta: PT Buku Kita
- na Hasanah. (2012). *Sepak Bola*. Bandung : PT. Indahjaya Adipratama.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret. University Press.
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*, Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Jaya, Asmar. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips permainan*.. Yogyakarta: Pustaka timur.
- Kemendikbud. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Kemendikbud.
- Lhaksana, Justinus. (2012). *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Muhammad Asriady M. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Askara.
- Muhibbin Syah. (2011). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- R. Aulia Narti. (2007). *FUTSAL*. Bandung: PT. Indahjaya Adipratama.
- Rohimah M. Noor. (2012). *The Hidden Curriculum: Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Soemarjadi, Muzni Ramanto, dan Wikdati Zahri. (1992). *Pendidikan Keterampilan*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2008). *Stastitika Untuk Penelitian*.Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjo. (2006). *Mengenal Pendidikan Sekolah Dasar: Teori dan Praktek*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharno. (1985). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sumosardjuno, S. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Suryobroto, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). *Tes futsal FIK Jogja*. Jurnal Iptek dan Olahraga. VOL. 11, No. 2.
- Usman, M.U. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arwin, (2021). *Analisis Prestasi dan Kondisi Fisik pada Atlet Atletik Nomor Lempar PPLP Provinsi Bengkulu*. Sport Gymnatics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Vol. 2No. 2, Oktober 2021
- Dera Selvi Ulandari, dkk. (2021). *Survei Tingkat Kondisi Fisik Vo2Max Atlet Pada Klub Futsal Putri di Kota Bengkulu*. Sport Gymnatics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Vol. 2, No. 2
- Iwan Setiawan.et al .2005.*Manusia dan Olahraga*.Bandung : ITB
- Harsono.2001.*Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Senerai Pustaka.
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora RI
- Surtiyo, Utomo dan Suwandi. 2008. *Penjasorkes SMP VII*. Penerbit Bumi Aksara. Jakarta.
- Toho, Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007) *Sport Development Indeks*. Jakarta,. PT. Indeks.