



Survei Kondisi Fisik Futsal Dominan Pemain Futsal Vasco Academy Lamongan Usia 18-20 Tahun

Insan Muhtadawan Ramadhan¹, Supriatna², Yulingga Nanda Hanief³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Abstract. *Physical condition is a basic need for every sports athlete to support the performance of the players in carrying out activities to reach their achievements. The purpose of this study is to determine the physical abilities of futsal athletes at Vasco Academy Lamongan. The method used is a survey with a test and measurement techniques. Samples were taken from 15 Vasco Academy Lamongan futsal players. The components include speed, agility, power and aerobic endurance. The result of physical conditioning with very good categories, were speed and power medium category was agility and in less category was aerobic endurance. With an average value of 4.5 speed, agility 19.77, power 232 and endurance 39.46. The conclusion from the study is that the physical condition of futsal players at Vasco Academy Lamongan is in the good category, with the percentage shown at 81% according to the prevailing norms.*

Keywords: *futsal, physical condition, speed, agility, power and aerobic endurance.*

Abstrak. Kondisi fisik merupakan kebutuhan dasar setiap atlet olahraga untuk menunjang performa para pemain dalam melakukan kegiatan untuk mencapai prestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan fisik atlet futsal Vasco Academy Lamongan. Metode yang digunakan yaitu Survei dengan teknik tes dan pengukuran. 15 Pemain futsal dari Akademi Vasco Lamongan tergabung dalam Sampel. Komponen kondisi fisik yang diukur diantaranya adalah kecepatan, kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan Kardiovaskular. Hasil kondisi fisik dengan kategori baik sekali yaitu kecepatan dan power, kategori sedang yaitu kelincahan dan dalam kategori kurang ada pada daya tahan aerobik. Dengan nilai rata-rata kecepatan 4,6, kelincahan 19,77. Daya ledak power otot tungkai 232 dan daya tahan kardiovaskular 39,46. Kesimpulan yang didapat pada studi adalah tingkat kondisi fisik pemain futsal Vasco Academy Lamongan berada pada kategori baik dengan hasil persentase yang ditunjukkan adalah 81% berdasarkan dengan norma yang berlaku.

Kata Kunci: Kondisi fisik, daya tahan, kecepatan, power otot tungkai, kelincahan.

1. PENDAHULUAN

Kebugaran fisik merupakan faktor penting untuk pengembangan dan peningkatan taktik atlet, keterampilan strategi dan kemampuan psikologis, dan merupakan dasar untuk pengembangan dan peningkatan. Perkembangan dan kemampuan kondisi fisik harus direncanakan secara teratur sesuai dengan tahapan latihan, status kebugaran atlet, nutrisi, fasilitas, perlengkapan, lingkungan dan kesehatan atlet. Untuk mencapai hasil diperlukan kondisi fisik yang baik, khususnya dalam cabang olahraga yang digelutinya, sehingga atlet dapat mengerahkan kemampuan dan taktik yang diberikan oleh pelatih secara maksimal. Menurut Ambara (2017) Pada pembinaan atlet kondisi fisik perlu untuk diperhatikan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Futsal telah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh kalangan remaja modern saat ini, tidak hanya diikuti oleh laki-laki, tetapi juga oleh perempuan. Latihan futsal membutuhkan setidaknya 5 pemain dan ukuran gawang yang digunakan dalam futsal jauh lebih kecil daripada sepak bola Lhaksana (2011).

Setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik, demikian juga dengan futsal, ketika pemain dalam kondisi fisik yang baik maka berpeluang untuk berprestasi tinggi. Oleh karena itu kondisi fisik harus diperhatikan secara serius dan terencana secara sistematis sehingga kondisi fisik menjadi salah satu komponen pencapaian. Futsal merupakan cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik cukup tinggi. dalam FIFA (2021) lama permainan 2 x 20 menit dengan jeda waktu istirahat 15 menit dan Panjang lapangan 42 meter dan memiliki lebar 25 meter. maka seorang atlet futsal dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima sehingga mampu untuk bertahan dalam permainan yang memiliki intensitas yang tinggi.

Dikdik zafar sidik et al. (2019, 81) Menyatakan Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh, tidak dapat dipisahkan, baik untuk perbaikan maupun pemeliharaan. Dalam upaya peningkatan kondisi fisik, semua komponen yang ada harus dikembangkan, meskipun pada kenyataannya dilakukan dengan sistem yang diprioritaskan sesuai kebutuhan atau keperluan olahraga tertentu. Pada cabang olahraga futsal memiliki Taktik dan Teknik yang berbeda dengan cabang olahraga yang lain sehingga dibutuhkan kondisi fisik yang berbeda, karakteristik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga futsal yaitu kecepatan gerak, kekuatan fisik serta kelincahan gerak dengan waktu yang dominan lama memiliki komponen daya tahan, kekuatan dan kecepatan Amiq (2014).

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan pelatih futsal Vasco Academy Lamongan diketahui bahwa persiapan futsal vasco academy lamongan yang akan menyambut ajang liga futsal nusantara 2024 yang akan mendatang. Pelatih futsal Vasco Academy Lamongan mengungkapkan kekalahan dari tahun 2023 ini akan menjadi pelajaran bagi tim futsal Vasco Academy Lamongan bahwa untuk mencapai suatu prestasi perlu hanya memperhatikan faktor-faktor dalam menunjang prestasi seperti kondisi fisik, taktik, teknik dan mental. pelatih menjelaskan bahwa pelatin memiliki data fisik yang telah lama dan saat ini pemain futsal vasco academy akan melakukan perombakan pemain untuk mempersiapkan ajang liga nusantara tahun depan. Memakan begitu penting untuk mengetahui kondisi fisik para pemain futsal vasco academy lamongan sehingga dapat menyusun program latihan dengan tepat sistematis Sejalan dengan yang

disampaikan Amiq (2014) Bahwa kondisi fisik dominan dalam olahraga futsal adalah kecepatan, kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan kardiovaskuler. Sehingga hasil dari penelitian ini mampu memberikan gambaran tingkat kondisi fisik pemain futsal vasco academy lamongan kemudian dapat berguna bagi pelatih untuk membuat program latihan yang tepat dan sistematis sedangkan untuk para pemain dapat juga memberikan penjelasan atau kelebihan serta kekurangan para pemain terhadap komponen fisik yang dapat diperbaiki atau ditingkatkan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling dimana semua atlet terpilih untuk menjadi sampel penelitian yang berjumlah 15 pemain atau atlet. Jenis penelitian ini termasuk pada penelitian non eksperimen, sedangkan untuk pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen tes guna mengetahui tingkat kondisi fisik pemain futsal Vasco Academy Lamongan. Penelitian ini menggunakan sejumlah empat instrumen yang mengacu pada kondisi fisik futsal dominan yang diteliti yaitu tes daya tahan menggunakan multistage untuk mengukur kecepatan menggunakan tes lari 30 meter untuk mengukur kelincahan menggunakan *illinois agility run* kemudian untuk mengukur power otot tungkai menggunakan *Standing board jump*. Penelitian ini dilakukan pada bulan juli tepatnya pada tanggal 3 tahun 2023. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berupa persentase. Penelitian ini hendak mengumpulkan data meliputi hasil tes kondisi fisik yang kemudian data diolah untuk menentukan simpulan dan menjawab rumusan masalah.

3. HASIL

Penelitian ini menjelaskan terkait tingkat kondisi fisik dominan pemain futsal Vasco Academy Lamongan dalam cabang olahraga futsal dengan menggunakan tes dan pengukuran yang mencakup empat unsur kondisi fisik yaitu. Kecepatan, kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular. Data yang ditampilkan adalah data hasil dari tes dan pengukuran yang telah dilaksanakan pada masing-masing variabel yang diperlukan yaitu: *standing board jump* guna mengidentifikasi daya ledak power otot tungkai, *sprint* 30 meter guna mengukur kecepatan, *illinois*

agility run untuk mengukur kelincahan dan *multistage fitness (bleep test)* untuk mengetahui kemampuan lari dengan waktu yang lama pada pemain futsal vasco academy lamongan.

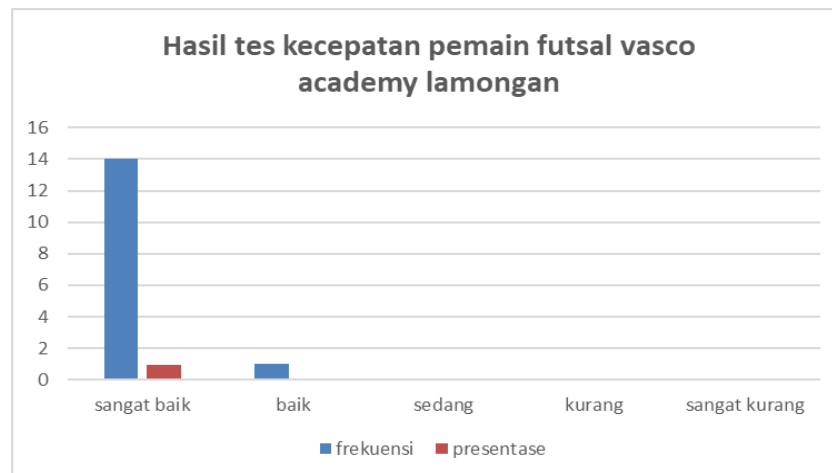
Dari pengukuran yang diselenggarakan kemudian diolah dan dianalisis yang kemudian disampaikan, berupa diagram, tabel. Serta penjelasan. Berikut ini adalah analisa data dari tes

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian Kondisi Fisik Pemain Futsal Vasco Academy Lamongan

Variabel	Min	Max	Mean	Kategori
Kecepatan	4,02	5,21	4,6	Baik sekali
Kelincahan	15,33	19,2	16,77	Sedang
Power	189	265	232	Baik sekali
Daya tahan kardiovaskular	32,9	51,9	39,46	Sedang

Berdasarkan tabel diatas yang menunjukkan hasil dari tes kondisi fisik pemain futsal vasco academy Lamongan pada tes kecepatan mendapatkan nilai rata-rata 4,6 berdasarkan norma yang ada, hasil tes tersebut masuk pada kategori baik sekali. Kemudian pada tes kelincahan pemain futsal Vasco Academy Lamongan mendapatkan hasil rata-rata 16,77 pada norma yang berlaku hasil dari kelincahan masuk pada kategori sedang. Tes power atau daya ledak power otot tungkai pemain futsal Vasco Academy Lamongan termasuk dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 232. Untuk tes yang terakhir yaitu daya tahan pemain futsal Vasco Academy Lamongan mendapat hasil rata-rata 39,46 pada norma yang berlaku termasuk pada kategori sedang.

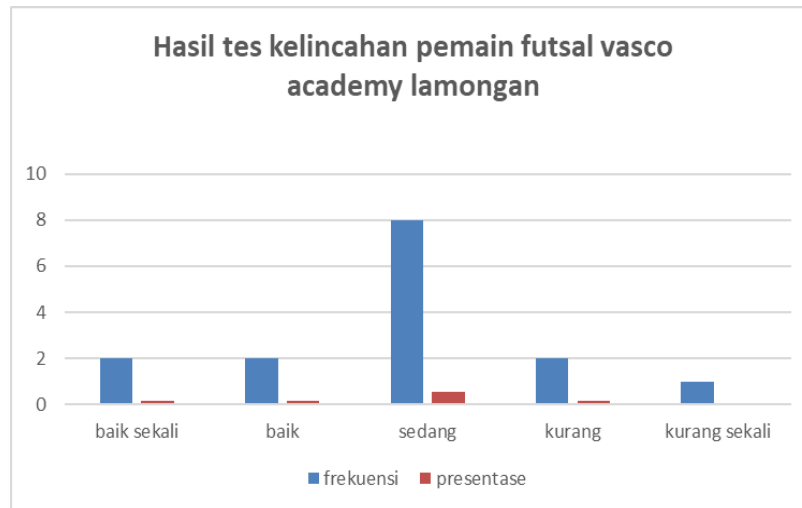
Hasil tes kecepatan menggunakan instrumen tes *sprint* 30 meter yang diberikan kepada pemain futsal Vasco Academy Lamongan dapat dilihat pada tabel berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Tes Kecepatan Pemain Futsal Vasco Academy Lamongan

Berdasarkan hasil tes kecepatan pada diagram menunjukkan hasil tes kecepatan pemain futsal Vasco Academy Lamongan dari persentase paling tinggi yaitu 93% dengan frekuensi sebanyak 14 pemain dan termasuk kategori sangat baik.

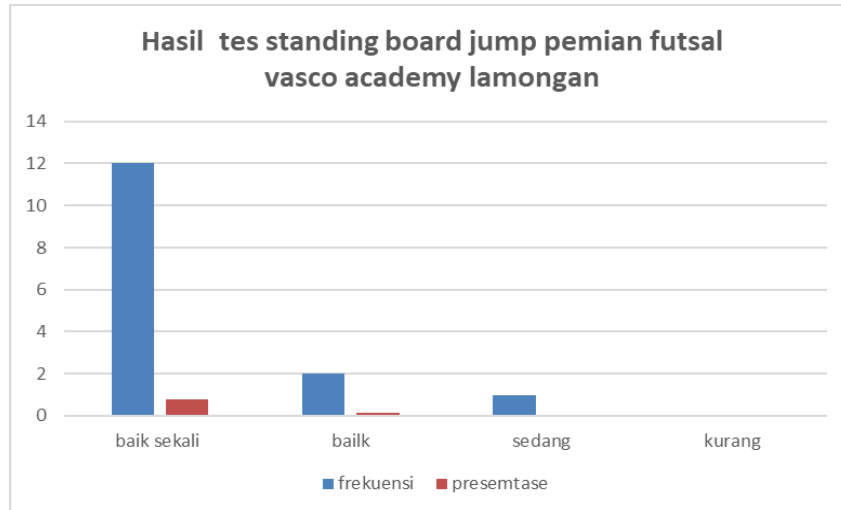
Hasil tes kelincihan menggunakan instrumen *Illinois agility run* yang diberikan kepada pemain futsal Vasco Academy Lamongan dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Hasil Tes Kecepatan Pemain Futsal Vasco Academy Lamongan

Berdasarkan hasil diagram diatas pada tes kelincihan pemain futsal Vasco Academy Lamongan mendapatkan hasil dengan persentase paling tinggi 53% atau dengan frekuensi terbanyak yaitu dengan 8 pemain futsal Vasco Academy Lamongan dan termasuk pada kategori Sedang.

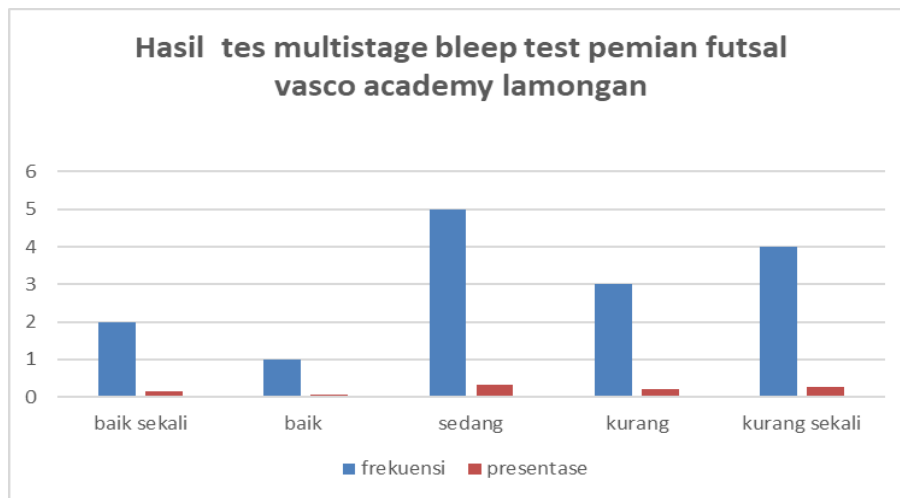
Hasil tes power atau Daya ledak power otot tungkai menggunakan instrumen standing board jump yang diberikan kepada pemain futsal Vasco Academy Lamongan dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil Tes Daya Ledak Power Otot Tungkai Pemain Futsal Vasco Academy Lamongan

Berdasarkan diagram diatas tes kemampuan fisik unsur daya ledak power otot tungkai futsal Vasco Academy Lamongan memperoleh hasil paling tertinggi dengan persentase 80% atau dengan frekuensi sebanyak 12 pemain dan masuk kedalam kategori baik sekali.

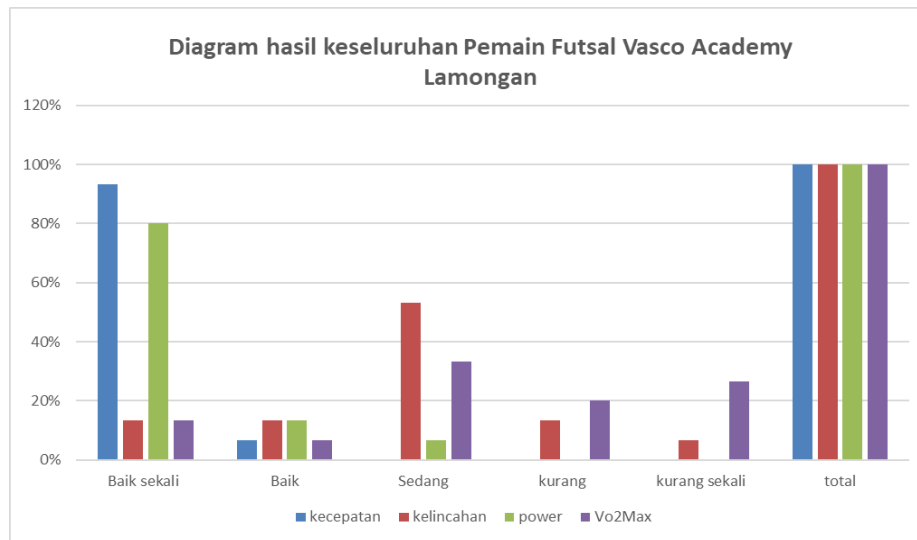
Hasil tes daya tahan menggunakan instrumen *Multistage bleep test* yang diberikan kepada pemain futsal Vasco Academy Lamongan dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Hasil Tes Multistage Bleep Test Pemain Futsal Vasco Academy Lamongan

Berdasarkan diagram diatas tes daya tahan kardiovaskuler diperoleh hasil daya tahan pemain futsal Vasco Academy Lamongan dengan persentase nilai tertinggi 33% atau dengan frekuensi sebanyak 5 pemain dan masuk kedalam kategori sedang.

Hasil tes dari kecepatan, kelincahan, daya ledak power otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular yang telah diberikan kepada pemain futsal Vasco Academy Lamongan yang berjumlah 15 pemain bisa ditinjau dibawah ini:



Gambar 4. Diagram hasil keseluruhan Pemain Futsal Vasco Academy Lamongan

Hasil tes tersebut menunjukkan Bahwa keseluruhan level kondisi fisik pemain futsal vasco academy Lamongan dalam kategori baik, hal tersebut dibuktikan dengan persentase yang diperoleh yaitu 82% dan berdasarkan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJ) kedalam kategori Baik. Dari peserta tes yang tergolong kedalam kategori “Sangat baik” dari rerata seluruh tes yang dilaksanakan yakni tes kecepatan *sprint* 30 meter, standing board jump untuk mengukur tingkat daya ledak power otot . Tes *Illinois agility run* guna mengukur kelincahan dan *Multistage Bleep test* untuk mengukur tingkat daya tahan pemain futsal vasco academy Lamongan.

4. PEMBAHASAN

Hal pertama yang harus dilakukan adalah tahap persiapan sebelum melakukan penelitian, hal ini meliputi: (a) mencari referensi, (b) membuat dan menyiapkan surat izin penelitian, (c) menyiapkan peralatan dan instrumen untuk pelaksanaan tes, (d) menyiapkan sarana dan prasarana serta blangko pengukuran data.

Berikut adalah tahap pelaksanaan tes : (a) mengisi daftar hadir peserta, (b) memberikan penjelasan prosedur dan kegunaan tes, (c) menyiapkan peserta untuk melaksanakan tes, (d) mencatat hasil tes.

Kondisi fisik menjadi faktor dasar untuk menunjang prestasi atlet diantara taktik, teknik dan mental. Rahayu (2018) Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari berbagai komponen dan tidak dapat dipisahkan begitu saja. Artinya untuk memperbaiki kondisi fisik, semua komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Dikdik zafar sidik et al. (2019, 82) Komponen kondisi fisik dasar terdiri dari kelentukan, kecepatan gerak, kekuatan dan daya tahan.

Kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh dalam gerak penampilannya dalam olahraga. Kondisi fisik yang baik akan bermanfaat terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh. kemampuan seorang atlet dalam meraih prestasi dapat dilihat dari kondisi fisik yang prima pada setiap cabang olahraga yang dibutuhkan pada olahraga futsal kondisi fisik menjadi faktor utama bagaimana seorang atlet dapat melakukan taktik dan teknik secara benar seperti apa yang diberikan oleh pelatih. Adapun faktor faktor penghambat kondisi fisik seorang atlet salah satunya adalah pola tidur atau kualitas tidur seseorang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. penelitian yang dilakukan Safaringga and Herpandika (2018) Menyatakan Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang rendah dengan kualitas tidur. Meskipun dengan hubungan yang rendah pada hasil penelitian yang dilakukan maka tetap harus menjadi perhatian para atlet atau pemain untuk menjaga pola tidur yang berkualitas sehingga dapat mencapai kondisi fisik tubuh yang maksimal. Faktor psikologis selain dengan pola tidur yang baik pemain atau atlet pada cabang olahraga tertentu untuk mencapai prestasi yang maksimal pelatih perlu memperhatikan faktor psikologis pada motivasi dan mental atlet sehingga atlet dapat bermain dan menerima strategi atau program latihan dengan maksimal berdasarkan penelitian yang dilakukan Tiara Dewi (2016) ada hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri taekwondo pada atlet kyorugi sumatra selatan dan ada hubungan yang signifikan antara mental terhadap prestasi olahraga beladiri taekwondo pada atlet kyorugi sumatera selatan.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka akan dibahas hasilnya. Studi tentang "Profil Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Vasco Academy Lamongan Usia 18-20 Tahun". Meliputi Tes kecepatan, kelincahan, daya ledak kekuatan otot tungkai, dan daya tahan kardiovaskular digunakan untuk mengukur kondisi fisik pemain futsal vasc academy Lamongan.

Pada komponen kecepatan menggunakan instrumen tes lari cepat 30 meter diperoleh hasil rata-rata 4,6 detik dengan persentase 93% berdasarkan norma yang berlaku yang ada dapat dikategorikan kemampuan fisik unsur kecepatan pemain futsal vasco academy lamongan termasuk dalam kategori sangat baik, sedangkan hasil tes kondisi fisik, sedangkan hasil tes kondisi fisik Atlet futsal PORPROV Kabupaten Lamongan memiliki 3 atlet dalam kategori kurang dengan persentase 46,7% dan hanya 2 atlet dalam kategori baik dengan persentase 13,3%. Kondisi ini masih perlu diperbaiki agar lebih banyak atlet dapat mendapat kategori lebih baik lagi. Al Haqiqi et al. (2022). Kecepatan gerak, juga dikenal sebagai kecepatan gerak maksimal siklis, menunjukkan bahwa gerakan yang terjadi adalah gerakan yang rangkaian nya tidak berubah dari awal hingga akhir gerakan. 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. Panjang langkah terkait erat dengan tinggi badan, sehingga orang yang lebih tinggi akan memiliki langkah yang lebih panjang daripada orang yang lebih pendek Sujiono (2021).

Pada komponen kelincahan menggunakan instrumen tes *Illinois Agility run* diperoleh hasil rata-rata 16,77 detik dengan persentase 53% berdasarkan norma yang berlaku dapat dikategorikan kelincahan pemain futsal vasco academy lamongan berada pada kategori sedang. Sedangkan di indonesia Pada tes kelincahan yang dilakukan pada 20 pemain Bintang Timur Surabaya, lebih dari separuh pemain menunjukkan tingkat kelincahan yang luar biasa; 13 pemain, atau 65% dari total pemain, menunjukkan tingkat kelincahan yang luar biasa. Albertus (2017).

Agility, juga dikenal Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dengan cepat dan tepat mengubah arah dan posisi tubuhnya sesuai dengan keadaan tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Dikdik zafar sidik et al. (2019, 103). Para pemain futsal juga perlu untuk mengerti terkait kriteria kecepatan gerak atau kelincahan adapun kriteria gerak menurut Dikdik zafar sidik et al. (2019, 104–105) Sistem anaerobik alaktasid (CP) menggunakan energi selama 2–8 detik, gerakan kelincahan total tidak lebih dari 50 meter, usaha eksekusi sangat cepat (maksimum tenaga = 100%), dapat dilakukan dengan banyak repetisi, disesuaikan dengan cabang olahraga, dan diberikan istirahat selama pemulihan yang bervariasi di antara pengulangan.

Pelatih perlu mengetahui IMT atau indeks massa tubuh para pemain dalam merancang program latihan untuk meningkatkan kelincahan secara sistematis pada penelitian yang dilakukan

pada pemain futsal STKIP Bina Bangsa Getsempena menyatakan Ada hubungan yang signifikan antara IMT dan kelincahan pada atlet futsal STKIP BBG. Dengan 94% kontribusi variabel IMT, ini menunjukkan bahwa IMT atlet sendiri mempengaruhi kelincahan sebesar 94%, dan faktor lain diluar IMT, seperti kelentukan dan lain lainnya, memengaruhi 6% kelincahan. Pranata (2019).

Pada komponen daya ledak power otot tungkai instrumen tes *standing broad jump* diperoleh hasil rata-rata 232 cm dengan persentase 80%, Maka kondisi fisik pemain futsal vasc academy lamongan pada unsur daya ledak power otot tungkai termasuk dalam kategori baik sekali pada norma yang berlaku. Dalam penelitian (Jho Prayoga and Afrizal 2019) Menyampaikan Ada bukti bahwa latihan daya ledak kekuatan otot tungkai dapat meningkatkan akurasi tembakan pemain futsal klub satelite padang. Daya ledak power otot tungkai menjadi kebutuhan pada cabang olahraga futsal sehingga atlet bisa melakukan tendang yang keras untuk menciptakan peluang sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada pemain bola voli oleh Yanto and Barlian (2020) menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan Smash secara langsung, menurut pengujian hipotesis. Daya ledak otot dapat diukur sebagai hasil pekerjaan yang menggunakan kekuatan dan kecepatan..

Pada komponen daya tahan kardiovaskular menggunakan instrumen multistage fitness diperoleh hasil rata-rata 39,46 dengan persentase 33% Maka kondisi fisik pemain futsal vasc academy lamongan pada unsur daya tahan kardiovaskular termasuk pada kategori sedang. 8 atlet futsal PORPROV Kabupaten Lamongan memiliki daya tahan yang rendah, dengan persentase 53,3%.Al Haqiqi et al. (2022). Menurut penelitian kekuatan yang dilakukan pada dua puluh pemain Bintang Timur Surabaya, satu pemain atau lima persen dari total pemain dapat dianggap sangat kuat, lima pemain atau 25% dapat dianggap bagus, empat pemain atau 35% dari total pemain dapat dianggap cukup, dan sepuluh pemain atau lima puluh persen dari total pemain dapat dianggap jelek. Albertus (2017). kapabilitas daya tahan. adalah yang seorang atlet tak mudah mengalami. kelelahan saat menjalankan tugas tertentu, yang mana atlet bisa bergerak menerus tanpa hilangnya konsentrasi, tetap bisa menentukan keputusan yang benar dan tak mudah menderita cedera walaupun melaksanakan kompetisi dengan intensitas tinggi.

Maka dari hasil penelitian yang menyatakan daya tahan kardiovaskular pada pemain futsal vasc academy lamongan dalam kategori sedang perlunya program latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular pada pemain futsal vasc academy lamongan. Pada penelitian yang dilakukan Ashfahani (2020) menyatakan bahwa daya tahan kardiovaskular tim

futsal universitas Pgrri Semarang sangat dipengaruhi oleh latihan circuit. Daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi kelelahan melalui kemampuan untuk membuat pilihan yang tepat dan melakukan banyak repetisi. Pada hakikatnya sistem energi tubuh manusia terbagi menjadi dua yaitu sistem energi aerobik dan anaerobic, pada cabang olahraga futsal yang berlangsung dengan lama permainan 20 x 2 menit dengan panjang lapangan 42 meters dan lebar 25 meter, pemain futsal harus memiliki daya tahan kardiovaskuler yang bagus sehingga pemain futsal dapat bertahan dengan permainan yang konsisten hingga akhir pertandingan. Dikdik zafar sidik et al. (2019, 150) Menyatakan bahwa daya tahan kardio akan berdampak pada kemampuan otot untuk bekerja kemampuan daya tahan digolongkan kedalam komponen fisik yang menentukan prestasi saat latihan maupun pertandingan.

Penjelasan perolehan rerata keseluruhan yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan fisik yang mencakup kecepatan, kelincahan, daya ledak power otot tungkai power otot tungkai otot dan daya tahan kardiovaskular pemain futsal vasco academy lamongan secara keseluruhan menunjukan hasil yang sangat baik dengan perolehan persentase 82%. Untuk Menggapai prestasi yang maksimal pada olahraga perlu ditunjang dengan kemampuan fisik yang bagus dengan perolehan yang telah didapatkan maka setiap staf pelatih juga setiap pemain mampu menetapkan keputusan guna semakin memperbaiki kemampuan fisik atlet yang dinilai masih belum cukup. Setiap pemain dapat meninjau hasil pengukuran yang telah diperoleh guna melatih bagian kemampuan fisik yang masih berkategori kurang dan meningkatkannya menuju tingkatan yang semakin bagus lagi sejalan dengan keperluan olahraga futsal.

5. KESIMPULAN

Kemudian dengan hasil tes kelincahan termasuk pada kategori sedang, untuk tes daya ledak power otot tungkai para pemain futsal vasco academy Lamongan termasuk pada kategori baik sekali pada hasil tes daya tahan kardiovaskular mendapatkan hasil yang termasuk dalam kategori sedang. Secara keseluruhan level kemampuan fisik dari pemain futsal vasco academy lamongan termasuk dalam kategori baik sekali berdasarkan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan perbandingan dengan Pemain futsal PORPROV Lamongan maupun dengan klub Profesional di Indonesia kondisi fisik pemain futsal vasco academy Lamongan masih dapat dikategorikan sedang. Akan tetapi pada unsur daya tahan yang memang masih harus untuk ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambara, A. P. (2017). Hubungan kondisi fisik terhadap prestasi atlet wushu sanda di Sasana Kim Tiauw Surabaya.
- Amiq, F. (2014). Futsal (Sejarah, teknik dasar, persiapan fisik, strategi, dan peraturan permainan).
- Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh latihan circuit training terhadap daya tahan kardiovaskuler pada tim futsal Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 63–67. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i2.36823>
- Dewi, T., Masruhim, M. A., & Sulistiarini, R. (2016). Revolusi mental mewujudkan tenaga pendidikan yang profesional dalam menyiapkan generasi EMAS Indonesia. *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMASI TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*.
- FIFA. (2021). *Laws of the game*.
- Haqiqi, I. A., Yunus, M., & Widiawati, P. (2022). Survei kondisi fisik dominan atlet futsal Kabupaten Lamongan usia 15-18 tahun. *Sport Science and Health*, 4(4), 331–337. <https://doi.org/10.17977/um062v4i42022p331-337>
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*. Be Champions.
- Lumban Toruan, A. J. M., Setijono, H. S., & M.Pd. (2017). Evaluasi antropometri dan kondisi fisik atlet futsal Bintang Timur Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–11. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/21680>
- Pranata, D. Y. (2019). Indeks massa tubuh dengan kelincahan pemain futsal STKIP BBG. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 45–50. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8987>
- Prayoga, J., & Afrizal. (2019). Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi shooting pemain futsal. No. 2015, 919–931.
- Rahayu, N. (2018). Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung tahun 2017. *Jurnal Simki Techsain*, 02(05), 1–12. <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/13.1.01.09.0248>
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan kebugaran dengan kualitas tidur. *Jurnal Sportif--REO*, 4, 7–19. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12498
- Sidik, D. Z., Persunay, P., & Arifin, L. (2019a). *Pelatihan kondisi fisik*. (Nita, Ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sidik, D. Z., Persunay, P., & Arifin, L. (2019b). *Pelatihan kondisi fisik*. (Nita, Ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sujiono, B. (2021). Studi literasi tentang frekuensi langkah dan panjang langkah pada kecepatan lari sprint 100 meter. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5, 25–31.

Yanto, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan percaya diri terhadap kemampuan smash atlet bola voli klub Surya Bhakti Padang. *Journal of Dehasen Educational Review*, 1(2), 65–71. <https://doi.org/10.33258/jder.v1i2.1037>