EVALUASI KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRA SMA NEGERI 1 SIDOARJO

Sri Hadi Waskito, Oce Wiriawan
S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
sriwaskito@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Seorang Atlet futsal dituntut memiliki intelegensi yang tinggi. Hal ini berguna untuk pemain mampu memutuskan dengan cepat setiap keputusan saat pertandingan berlangsung. Kecepatan dalam bermain maupun berfikir adalah salah satu prinsip dasar futsal. Didalam olahraga futsal kondisi fisik yang paling utama yang harus dimiliki adalah daya tahan, karena dengan ukuran lapangan yang relative kecil kemungkinan pemain berlari sepanjang permainan, nyaris tanpa henti dengan jeda istirahat yang sedikit. Dari hasil penelitian latar belakang di atas saya sebagai peneliti ingin mengevaluasi tingkat kondisi fisik atlet ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sidoarjo. Penelitian ini bertujuuan untuk mengetahuui kondisi fisik atlet futsall ekstrakurikuler SMAN 1 Sidoarjo. Kondisi fisik meliputi Daya tahan, Kelincahan, Kecepatan, dan kekuatan otot tungkai. Penelitian ini merupakam penelitian Kuantitatif Deskriftif. Pada tes daya tahan (MFT), dari 15 atlet diketahui bahwa kategori "Baik" sebanyak 1 atlet, kategori "Cukup" sebanyak 2 atlet, dan kategori "Kurang Sekali" sebanyak 12. Pada tes kelincahan(*Illinois Run Test*), dari 15 atlet diketahui bahwa pada kategori "Baik" sebanyak 6 atlet, dan pada kategori "Cukup" sebanyak 9 atlet. Pada tes kecepatan (*Sprint* 30 m), dari 15 atlet diketahui bahwa kategori "Baik Sekali" sebanyak 1 atlet, kategori "Baik" sebanyak 5 atlet, kategori "Cukup" sebanyak 5 atlet, kategori "Kurang" sebanyak 2, dan pada ketogori "Kurang Sekali" sebanyak 2 atlet. Pada tes kekuatan otot tungkai (*Vertical Jump*), dari 15 atlet diketahui bahwa kategori "Baik Sekali" sebanyak 1 atlet, kategori "Baik" sebanyak 13 atlet, dan pada kategori "Cukup" sebnyak 1 atlet.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal

ABSTRACT

A futsal athlete is required to have high intelligence. This is useful for players to be able to quickly decide every decision during a match. Speed in playing and thinking is one of the basic principles of futsal. In futsal, the most important physical condition that must be possessed is endurance, because with a relatively small field size it is possible for players to run throughout the game, almost non-stop with little rest breaks. From the results of the background research above, I as a researcher want to evaluate the level of physical condition of futsal extracurricular athletes at State 1 Sidoarjo High School. This study aims to determine the physical condition of the extracurricular futsal athletes of State 1 Sidoarjo High School. Physical conditions include endurance, agility, speed, and leg muscle strength. This research is descriptive quantitative research. In the endurance test (MFT), from 15 athletes it was found that the "Baik" category was 1 athlete, the "Cukup" category was 2 athletes, and the "Kurang Sekali" category was 12. In the agility test (Illinois Run Test), from 15 athletes It is known that in the "Baik" category there are 6 athletes, and in the "Cukup" category there are 9 athletes. In the speed test (Sprint 30 m), from 15 athletes it was found that the "Baik Sekali" category was 1 athlete, the "Baik" category was 5 athletes, the "Cukup" category was 5 athletes, the "Kurang" category was 2, and in the "Kurang Sekali" as many as 2 athletes. In the leg muscle strength test (Vertical Jump), from 15 athletes it was found that there were 1 athlete in the "Baik Sekali" category, 13 athletes in the "Baik" category, and 1 athlete in the "Cukup" category.

Keywords: Physical Condition, Futsal

1. PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Dibandingkan dengan sepak bola dengan11 pemain per tim, permainan itu sendiri dimainkan oleh 5 pemain per tim. Ukuran bola dan lapangannya juga lebih kecil dari yang digunakandalam sepak bola. Pada saat yang sama, FIFA telah merumuskan aturan futsal yang ketat untuk memastikan permainan yang adil dan menghindarikemungkinan cedera. Aturannya sanggat ketat, yaitu pemain dilaerang melakukan tekel keras dan meluncur.

Seorang Atlet futsal dituntut memiliki intelegensi yang tinggi. Hal ini berguna untuk pemain mampu mengambil keputusan dengan cepat setiap keputusan saat pertandingan berlangsung. Kecepatan dalam bermain maupun berfikir adalah salah satu prinsip dasar futsal.

Didalam olahraga futsal kondisi fisik yang paling utama yang harus dimiliki adalah daya tahan, karena dengan ukuran lapangan yang relative kecil kemungkinan pemain berlari sepanjang permainan, nyaris tanpa henti dengan jeda istirahat yang sedikit. (Mulyono,2014:3)

Selain itu futsall adalah permainan yang sangat cepat dan dinanmis, untuk itu kecepatan dan kelincahan juga sangat perlu terutama saat melakukan *dribbing.* (Mulyono,2014:3)

Untuk menunjang permainan yang diinginkan banyak faktor yang menentukan, disamping taktik, teknik, fisik, dan mental. Kondisi fisik yang bagus sangat mempengaruhi kualitas permainan baik individu maupun tim. Apabila kondisi fisik kurang baik atlet akan cepat mengalami kelelahan sehingga sangat merugikan tim secara keseluruan. (Mulyono, 2014:56)

Kondisi fisik yang bagus sangat dibutuhkan dan merupakan pondasi bagi para atlet untuk mencapai prestasi, oleh karena itu latihan kondisi fisik harus dilakukan sejak usia dini dengan porsi dan program latihan yang sesuai usia atlet dan harus dilakukan terus menerus mendapatkan hasil yang optimal. Dari hasil latihan tersebut pelatih dapat mengetahui seberapa besar kemampuan atletnya, disisi lain juga dapat menjadi tolat ukur bagi atlet. “Dalam setiap proses latihan fisik dasar secara menyeluruh”. (Sukadiyanto, 2011:9).

Karena itu, bagian yang tidak terpisahkan dari kondisi fisik adalah kondisi fisik atlet secara keseluruhan. Karena itu, semua kegiatan olahraga selalu mengandung unsur olahraga biologis (Sukadiyanto,2011:57).

Dari seluruh komponen kondisi fisik tersebut tidak semuanya harus dimiliki secara sempurna, melihat karakteristik kondisi fisik yang di butuhkan dari setiap cabang olahraga. Dalam futsal kondisi fisik dasar yang dominan dan harus dimiliki adalah kecepatan, kelincahan, dan daya tahan karena karateristik dalam permainan futsal membutukan ketiga komponen tersebut. Menurut Mulyono (2014:3)

“Dengan adanya olahraga futsal diharapkan untuk mengasah kemampuan bermain bola terutama *dribbling*, serta memberikan manfaat bagi ketahanan tubuh atlet nyaris lari sepanjang permainan”.

Dalam hal tersebut peneliti ingin mengetahui kodisi fisik yang dimiliki ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Sidoarjo, karena di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sidoarjo secara mengejutakan bisa tembus semifinal diturnamen Alievo 2019. Dengan ini kondisi fisik yang akan diteliti yaitu mengenai daya tahan, kecepatan, kelincahan.

Dari paparan latar belakang di atas saya sebagai peneliti ingin mengevaluasi tingkat kondisi fisik atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Sidoarjo, karena didalam futsal kondisi fisik merupakan faktor penting yang dibutuhkan bagi para atlet agar mampu bermain dengan tempo yang tinggi dan diperlukan saat berlari, mencari ruang dan mengantisipasi lawan serta untuk menunjang permainan individu maupun tim. (Mulyono,2014:56). Oleh karena itu saya sebagai peneliti membuat penelitian yang berjudul “Evaluasi Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Sidoarjo” supaya mengetahui dan mengevaluasi kondisi fisik yaang dimiliki atlet, meliputi daaya taham, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan anatara fenomena yang diselidiki. Penelitian kuantitatif sendiri adalah Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sempel tertentu, pengumpulan data mengunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistic, hasilnya berupa angka-angka (Sugiyono, 2013:7).

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Sidoarjo pada waktu dan hari disesuaikan dengan hari dan waktu latihan ekstrakurikuler

B. Subjek Penelitian

Populasi adalah subjek/objek dengan sifat dan karakteristik tertentu, yang ditentukan dan disimpulkan oleh peneliti. (Suginano, 2013: 80). Populasi dalam penelitian ini pemain ekstrakulkuler futsal putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sidoarjo berjumlah 15 pemain.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes sebagai berikut:

1. Daya Tahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Kekuatan Otot Tungkai

D. Teknik Penelitian

Untuk memperoleh data didalam penelitian ini dilakukan pengukuran variabel dan tes.

1. Tes Daya Tahan (*VO2Max*)

Tujuan : Untuk mengukur daya tahan *Kardiovaskuler* VO2Max

Alat :*Sound system, tape recorder, cone/marker,* lintasan lari 20 meter, form tes dan alat tulis

Prosedur :

a. Atlet pemanasan selama 10 menit
b. Peneliti membuat area 20 meter dan tanda setiap akhir dengan kerucut penanda (marker)
c. Peneliti memulai CD dan atlet dimulai tes
d. Jika atlet tiba di akhir antar-jemput sebelum bunyi bip, atlet harus menunggu bunyi bip dan kemudian kembali berjalan
e. Jika atlet dianggap tidak mampu, apabila 2 kali berturut – turut tidak dapat menyentuh atau menginjakkan kakinya pada garis.
f. Peneliti mencatat tingkat dan jumlah angkutan diselesaikan di tingkat itu oleh atlet ketika mereka ditarik (Mac, 2018)
g. Untuk penhitungan hasil MFT dihitung dengan kalkulator hitung pada www.brianmac.co.uk

Penilaian :

Tabel 1 Norma penilaian tes MFT

Kriteria	Baik sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang sekali
Pria	L12 S12	L11 S6	L9 S2	L7 S6	<L7 S3
	57,00	51,75	43,75	38,27	37,28

Sumber : (Mac, 2018)

2. Tes Illinois Agility Run

Tujuan : Untuk mengukur kelincahan

Alat : Delapan Kerucut, *Stopwatch*, Asisten, Permukaan *non –slip* datar

Prosedur :

a. Atlet pemanasan selama 10 menit
b. Tandai area lapangan dengan luas 10 x 5 meter, letakkan 4 *cone* pada setiap sudut lapangan
c. Cone yang terletak pada sudut kiri lapangan dijadikan titik start dan *cone* pada sudut kanan lapangan menjadi titik *finish*.
d. 4 *cone* yang tersisa diletakkan di tengah area lapangan, dengan jarak setiap *cone* 3,3 meter
e. Asisten menjelaskan jalur lari yang harus dilewati.
f. Orang coba mengambil awalan pada *cone start*, kemudian ketika asisten memberi aba-aba "*go*" maka orang coba berlari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai *finish*.
g. Selama lari, orang coba tidak boleh menyentuh *cone*.
h. Asisten mencatat waktu yang dicapai dan dicocokkan dengan tabel *Agility Run Rating*.

Tabel 1 Norma penilaian tes *Illinois Agility Run*

Kriteria	Nilai
Sangat Baik	<15,2
Baik	15,2-16-1
Cukup	16,2-18,1
Kurang	18,2-19,3
Sangat kurang	>19,3

Sumber : (Mac, 2018)

3. Tes Lari Cepat 30 meter

Tujuan : Untuk Mengetahui kamampuan lari dengan cepat

Alat : *Stopwatch*, *cone,* lintasan lari 30 meter yang lurus

Prosedur :

a. Atlet pemanasan selama 10 menit
b. Peneliti membuat area 30 meter bagian lurus dengan marker
c. Atlet bersiap di garis start
d. Peneliti memberikan perintah "*Set, Go*" dan mulai *stopwatch* atlet *sprint* 30 meter
e. stopwatch berhenti ketika tubuh atlet melintasi garis *finish* dan mencatat waktu
f. Tes ini dilakukan 3 kali
g. Peneliti menggunakan waktu tercepat untuk menilai kinerja atlet

(Mac, 2018)

Penilaian :

Tabel 1 Norma penilaian tes *Sprint* 30 meter

No.	Norma	Prestasi (detik)
1.	Baik Sekali	<4.0
2.	Baik	4.0 – 4.2
3.	Cukup	4.3 – 4.4
4.	Kurang	4.5 – 4.6
5.	Kurang Sekali	>4.6

Sumber : Mac (2018)

4. Tes *Vertical Jump*

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot tungkai

Alat : Kapur, pengukur (meteran), dinding

Prosedur :

a. Atlet pemanasan selama 10 menit
b. Atlet melumuri kapur pada ujung-ujung jarinya
c. Atlet berdiri di sebelah dinding, kedua kaki yang menapak tanah, mencapai setinggi mungkin dengan satu tangan dan menandai dinding dengan ujung jari (M1)
d. Atlet dari posisi statis melompat setinggi mungkin dan menandai dinding dengan kapur pada jari-jarinya (M2)
e. Peneliti mencatat jarak antara M1 dan M2
f. Atlet mengulangi tes 3 kali
g. Peneliti menghitung rata-rata dari jarak dicatat dan menggunakan nilai ini untuk menilai kinerja atlet (Mac, 2018)

Tabel 1 Norma penilaian tes *Vertical Jump*

No	Norma	Prestasi (cm)
1	Baik Sekali	>65cm
2	Baik	50-65cm
3	Cukup	40-49cm
4	Kurang	30-39cm
5	Kurang Sekali	<30cm

Sumber : Mac (2018)

Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dirancang untuk menguraikan realitas terkini mengenai kondisi fisik futsal. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk menganalisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Mean untuk menghitung rata-rata

$$X = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

X = Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah Nilai

n = Jumlah Individu

2. Standard deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

Keterangan :

SD = Simpangan baku

$\sum d^2$ = Jumlah nilai x

N = Jumlah subjek

3. Prosentase

$P = \frac{n}{N} x\ 100\ \%$

Keterangan :

P = Prosentase

n = Jumlah frekuensi atau kasus

N = Jumlah total

3. HASIL

Dalam uraian data ini dibahas mean, standar deviasi, maksimum, dan minimum dari hasil pengujian keempat variabel tersebut. Berdasarkan perhitungan dan analisis yang dilakukan, maka perhitungan yang digunakan adalah program SPSS for Windows versi 16.0. Selanjutnya memperkenalkan hasil tes dan data pengukurandaya tahan, kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot tungkai.

1. Daya Tahan (Vo2Max)

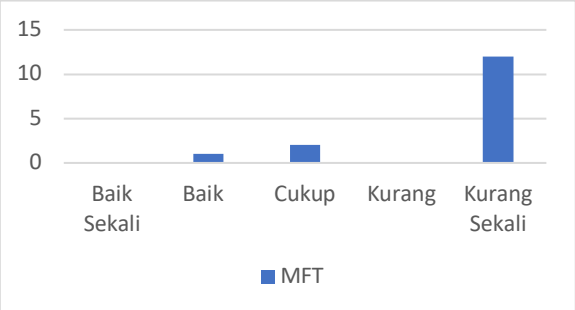
Pengukurandaya tahan pada atlet futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Sidoarjo dengan menggunakan tes MFT dapat dilihat pada tabel dan diagram penilaian berikut ini :

Tabel 1 Hasil Tes MFT

No.	Nama	Hasil Tes	Kategori Tes
1.	R R P	32,6	Kurang sekali
2.	F U	27,6	Kurang sekali
3.	A P	30,6	Kurang sekali
4.	Y I	27,6	Kurang sekali
5.	M R	44,5	Baik
6.	M W	42,2	Cukup
7	A N W	24,0	Kurang sekali
8	A R	40,2	Kurang sekali
9	A N S	29,8	Kurang sekali
10	S R	26,4	Kurang sekali
11	A F M	36,8	Kurang sekali
12	H B	33,9	Kurang sekali
13	R H	42,6	Cukup
14	I G	37,1	Kurang sekali
15	K S	34,4	Kurang sekali
	Min	24,0	
	Max	44,5	
	Mean	34,020	
	Std. Deviasi	6,4273	

Dari data 1 di atas dapat diketahui bahwa pada penilian tes MFT pemain futsal ekstrkurikuler SMAN 1 Sidoarjo diperoleh nilai mean sebesar 34,020, standard deviasi sebesar 6,4273.

Diagram 1 Hasil Tes MFT



Dari diagram 1 di atas dapat diketahui bahwa kategori "Baik" sebanyak 1 atlet, kategori "Kurang sekali" sebanyak 12 atlet, dan kategori "Cukup" sebanyak 2.

2. *Illinois Agility Run Test*

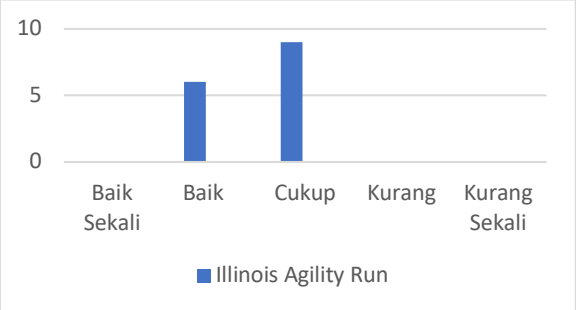
Pengukuran kelincahan pada atlet futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Sidoarjo dengan menggunakan tes *Illinois Agility Run* dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini :

Tabel 2 Hasil Tes *Illinois Agility Run*

No.	Nama	Hasil Tes	Kategori Tes
1.	R R P	16,30	Baik
2.	F U	17,60	Cukup
3.	A P	15,99	Baik
4.	Y I	16,79	Cukup
5.	M R	16,20	Cukup
6.	M W	16,11	Baik
7	A N W	17,37	Cukup
8	A R	16,59	Cukup
9	A N S	16,90	Cukup
10	S R	17,73	Cukup
11	A F M	16,80	Cukup
12	H B	15,73	Baik
13	R H	16,14	Baik
14	I G	15,92	Baik
15	K S	16,78	Cukup
	Min	15,73	
	Max	17,73	
	Mean	16,5967	
	Std. Deviasi	0.61883	

Dari data 2 di atas dapat diketahui bahwa pada data tes *Illinois Agility Run* atlet futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Sidoarjo pada tangan kanan diperoleh nilai mean sebesar 16,5967, standard deviasi sebesar 0,61883.

Diagram 2 Hasil Tes *Illinois Agility Run*



Dari diagram 2 di atas dapat diketahui bahwa pada tangan bagian kanan kategori "Baik" sebanyak 6 atlet, dan kategori "Cukup" sebanyak 9 atlet.

3. *Sprint* 30 m

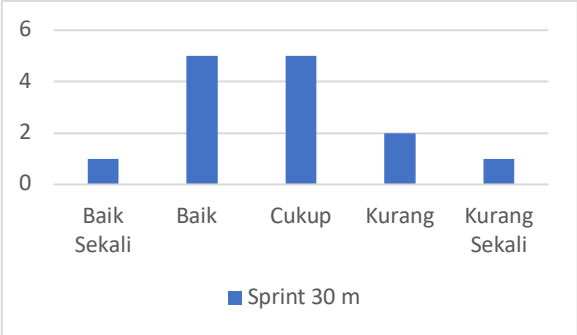
Pengukuran kelentukan pada atlet futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Sidoarjo dengan menggunakan tes *Sprint* 30 m dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini:

Tabel 3 Hasil Tes *sprint* 30 m

No.	Nama	Hasil Tes	Kategori Tes
1.	R R P	04,24	Baik
2.	F U	04,62	Kurang
3.	A P	04,32	Cukup
4.	Y I	04,58	Kurang
5.	M R	04,04	Baik
6.	M W	04,43	Cukup
7	A N W	05,23	Kurang sekali
8	A R	04,13	Baik
9	A N S	04,46	Cukup
10	S R	04,22	Baik
11	A F M	03,43	Cukup
12	H B	04,48	Cukup
13	R H	03,35	Baik Sekali
14	I G	04,07	Baik
15	K S	05,28	Kurang Sekali
	Min	3,35	
	Max	5,28	
	Mean	4,3253	
	Std. Deviasi	0,52716	

Dari data 3 di atas dapat diketahui bahwa pada data tes *Sprint* 30 m atlet futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Sidoarjo diperoleh nilai mean sebesar 4,3253, standard deviasi sebesar 0,52716.

Diagram 3 hasil Tes *Sprint* 30 m



Dari diagram 3 di atas dapat diketahui bahwa kategori "Baik Sekali" sebanyak 1 atlet, kategori "Baik" sebanyak 5 atlet, kategori "Cukup" sebanyak 5 atlet, ketegori "Kurang" sebanyak 2 atlet, dan kategori "Kurang sekali" sebanyak 2 atlet.

4. *Vertical Jump*

Pengukuran kekuatan otot tungkai pada atlet futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Sidoarjo dengan menggunakan tes *Vertical Jump* dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini:

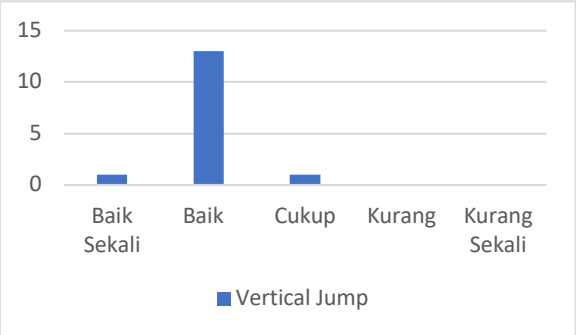
Tabel 4 Hasil Tes *Vertical Jump*

No.	Nama	Hasil Tes	Kategori Tes
1.	R R P	60	Baik
2.	F U	59	Baik
3.	A P	62	Baik
4.	Y I	58	Bail
5.	M R	58	Baik
6.	M W	67	Baik Sekali
7	A N W	53	Baik
8	A R	59	Baik
9	A N S	55	Baik
10	S R	50	Baik
11	A F M	61	Baik
12	H B	58	Baik

13	R H	59	Baik
14	I G	53	Baik
15	K S	47	Cukup
	Min	47	
	Max	67	
	Mean	57,27	
	Std. Deviasi	4,992	

Dari data 4 di atas dapat diketahui bahwa pada data tes *Vertical Jump* atlet futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Sidoarjo diperoleh nilai mean sebesar 57,27, standard deviasi sebesar 4,992.

Diagram 4 Hasil Tes *Vertical Jump*



Dari diagram 4 di atas dapat diketahui bahwa kategori "Baik Sekali" sebanyak 1 atlet, kategori "Baik" sebanyak 13 atlet, dan kategori "Cukup" sebanyak 1 atlet.

4. PEMBAHASAN

Dalam proses pencapaian prestasi, atlet membutuhkan kondisi fisik yang baeik untuk mencapai prestasi tersebutd. Menurut Nazir (2011) "kondisi fisik merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dari perbaikan dan pemeliharaan". Setiap cabang olahraga memiliki yang berbeda. Komponen yang dibutuhkan dalam olahraga futsal adalah daya tahan, kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Futsal adalah olahraga yang cocok untuk segala usia, jenis kelamin dan kelompok. Menurut hasil uji penelitian yang dilakukan peneliti, dapat dijelaskan berikut:

1. Daya tahan

Atlet futsal harus memiliki daya tahan yang baik. Semakin baik daya tahan pada atlet futsal, semakin baik pula daya tahan yang dilakukan ketika futsal, sehingga atlet bisa tahan dalam setiap pertandingan 20 menit kali 2 babak ketika futsal.

2. Kelincahan

Komponen kedua yang harus dimiliki atlet renang adalah kelincahan, karena kelincahan berguna untuk bergerak berubah arah tanda kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuh.

3. Kecepatan

Komponen ketiga yang harus dimiliki adalah kecepatan, atlet futsal membutuhkan kecepatan yang baik agar mudah menepuh jarak dengan waktu yang cepat dalam bergerak di lapangan futsal. Contoh diposisi *flank* atlet harus memiliki kecepatan dengan bagus dan itu mendukung dalam strategi dan taktik permain futsal.

4. Kekuatan Otot tungkai

Komponen keempat adalah kekuatan otot tungkai, kekuatan otot tungkai yang baik dapat menunjang *power* tendangan atlet dan posisi kuda-kuda atlet, semakin baik kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet futsal, maka semakin besar juga power tendangan dan kuda-kuda atlet

5. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Aspek terpenting dalam olahraga prestasi adalah kondisi fisik, apabila seorang atlet memiliki kondisi fisik bagus Teknik dan taktik dapat berjalan dengan baik. Karena kondisi fisik yang baik dapat menunjang aspek lainnya.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil data kondisi fisik atlet futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Sidoarjo dimana tim ini merupakan salah satu tim yang minim dengan prestasi non akademik dan berhasil mencapai peringkat 4 di Turnamen Alievo tingkat SMA se Sidoarjo, Surabaya dan Gresik.

Saran

Dari hasil kesimpulan dan tes dalam penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih futsal SMAN 1 Sidoarjo dapat memberikan program latihan dengan meningkatkan kondisi fisik yang dominan.
2. Tes pengukuran kondisi fisik atlet hendaknya dilakukan secara berkala guna memantau tingkat kondisi fisik dari masing-masing atlet yang dibina.
3. Program latihan dibuat tidak untuk performa terbaik, terutama ketika tim futsal Ekstrakurikuler SMAN 1 Sidoarjo di turnamen Alievo yang setiap tahun ada, sebaiknya dibuat sesuai jadwal turnamen nasional lain antar SMA.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Susworo Dwi Marhaendro, Saryono, Yudanto. (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK Olahraga, Vol. 11, No. 2, Mei 2009: 144-156

Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, S.Jabar,C (2010). Evaluasi Program Pendidikan. Jakarta : Bumi Askara

MACKENZIE, B. (1995) *Tes Percepatan 30 meter* [WWW] Tersedia dari: https://www.brianmac.co.uk/30accel.htm [Diakses 23/6/2021]

MACKENZIE, B. (1999) *Multi-Stage Fitness Test* [WWW] Tersedia dari: https://www.brianmac.co.uk/beep.htm [Diakses 23/6/2021]

MACKENZIE, B. (2000) *Illinois Agility Run Test* [WWW] Available from: https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm [Accessed 23/6/2021]

MACKENZIE, B. (2007) *Sargent Jump Test* [WWW] Available from: https://www.brianmac.co.uk/sgtjump.htm [Accessed 23/6/2021]

Mahardika, I Made Sriyundi. 2010. Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2007. Statistik Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.

Mulyono, Asriady. 2014. Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta: Laskar Askara Media.

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. 2011. Pengantar teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk agung.