



## ANALISIS KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA MA BILINGUAL JUNWANGI

Muh Yusuf Choiril Mubarak, Muhammad

S1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : [muhyusuf.22238@mh.unesa.ac.id](mailto:muhyusuf.22238@mh.unesa.ac.id)

Dikirim: 12-05-2024; Direview: 12-05-2024; Diterima: 15-05-2024;

Diterbitkan: 16-05-2024

### ABSTRAK

Berdasarkan observasi kondisi fisik para atlet ekstrakurikuler futsal MA BILINGUAL memiliki banyak kekurangan. Ada beberapa siswa yang memiliki kondisi fisik bagus, namun mayoritasnya kurang bagus. Penelitian ini untuk mengetahui seberapa bagus kondisi fisik para atlet futsal ekstrakurikuler di MA BILINGUAL Junwangi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif, subjek yang digunakan untuk penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di MA Bilingual Junwangi yang berjumlah 15 siswa putra dan merupakan penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah tes Daya tahan (MFT), Kecepatan (sprint 30 meter), daya ledak otot tungkai (standing broad jump), dan kelincahan (ilionis agility). Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik para peserta ekstrakurikuler futsal MA BILINGUAL Junwangi berada pada kategori sangat kurang: 1) daya tahan atlet dengan rata-rata 29,00 ml/kg/min masuk dalam kategori sangat kurang. 2) Kecepatan atlet dengan rata-rata sebesar 4,44 detik masuk dalam katagori kurang. 3) standing broad jump atlet dengan rata-rata sebesar 182,7 cm masuk dalam kategori very poor. 4) kelincahan atlet dengan rata-rata sebesar 17,30 detik masuk dalam kategori cukup. Jadi dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa atlet ekstrakurikuler futsal putra MA BILINGUAL Junwangi memiliki kondisi fisik yang kurang, karena rata-rata kondisi fisik atlet ekstrakurikuler futsal putra MA BILINGUAL Junwangi masuk dalam katagori kurang. Sehingga harus diperlukan latihan yang intensif agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

**Kata kunci :** analisis kondisi fisik, ekstrakurikuler, MA Bilingual Junwangi.

### Abstac

*Based on observations of the physical condition of the MA BILINGUAL futsal extracurricular athletes, they have many shortcomings. There are some students who have good physical condition, but the majority are not so good. This research is to find out how good the physical condition of the extracurricular futsal athletes at MA BILINGUAL Junwangi is. This type of research is descriptive research. The method used is a quantitative method, the subjects used for this research were futsal extracurricular participants at MA Bilingual Junwangi, totaling 15 male students and this was a research population. The instruments used were endurance tests (MFT), speed (30 meter sprint), leg muscle explosive power (standing broad jump), and agility (ilionis agility). Data analysis uses descriptive statistical analysis techniques expressed in percentage form. The results of this study indicate that the level of physical condition of the MA BILINGUAL Junwangi futsal extracurricular participants is in the very poor category: 1) the athlete's endurance with an average of 29.00 ml/kg/min is in the very poor category. 2) The athlete's speed with an average of 4.44 seconds is in the poor category. 3) The athlete's standing broad jump with an average of 182.7 cm is in the very poor category.*

4) the athlete's agility with an average of 17.30 seconds is in the sufficient category. So from the results of this study it can be concluded that the male futsal extracurricular athletes at MA BILINGUAL Junwangi have poor physical condition, because the average physical condition of the male futsal extracurricular athletes at MA BILINGUAL Junwangi is in the poor category. So intensive training must be required to get better results.

**Keywords:** physical condition analysis, extracurricular, MA Bilingual Junwangi.

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim. Satu tim terdiri dari lima pemain. Awalnya permainan futsal dimulai pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay, oleh seorang pelatih asal Argentina yang bernama Juan Carlos Ceriani. Futsal mulai berkembang di Indonesia mulai tahun 2000-an, ditandai dengan berdirinya lapangan futsal di Indonesia khususnya di daerah Jakarta sejak tahun 2000. Permainan futsal merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang sangat kuat. Seorang pemain futsal tidak hanya dituntut kuat dalam kondisi fisiknya saja, namun teknik, taktik dan mental juga dibutuhkan, bertujuan untuk menggiring dan mencetak gol ke gawang lawan. Apalagi pemain futsal profesional harus memiliki kemampuan mengeksplorasi kekuatan fisik, serta mampu mengombinasikan semua teknik dan taktik untuk memenangkan sebuah pertandingan.

Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah kecepatan (speed), daya tahan (endurance), daya ledak otot tungkai (eksplosive power), dan kelincahan (agility) (Royana, 2017:3). Pemain futsal harus memiliki kecepatan yang baik dalam permainan agar dapat menyerang dan bertahan lebih cepat dan lebih efisien, selain kecepatan dalam olahraga futsal juga dipengaruhi dengan daya tahan kondisi fisik seorang pemain. Hal ini sangat berkesinambungan dengan kecepatan, karena jika daya tahan seorang pemain buruk maka kecepatan yang dikeluarkan pada saat pertandingan kurang maksimal, bahkan mungkin bisa menjadi hambatan untuk memperoleh kecepatan. Maka dari itu seorang pemain harus mampu bermain hingga 2x20 menit selama pertandingan.

Di dalam sekolah MA BILINGUAL Junwangi terdapat berbagai macam ekstrakurikuler, salah satunya yaitu ekstrakurikuler futsal yang dimana banyak diminati oleh siswa. Karna ekstrakurikuler futsal sendiri suatu olahraga yang mudah untuk dilakukan, bahkan seorang siswi pun bisa. Namun pada nyatanya untuk ekstrakurikuler futsal di MA BILINGUAL Junwangi hanya seorang siswa. Ekstrakurikuler futsal sering mengikuti suatu kompetisi antar sekolah dan U-17. Yang menjadi kebanggaan para atlet sering mendominasi

pertandingan dibabak pertama, akan tetapi ketika babak kedua para pemain merasakan kelelahan sebelum pertandingan selesai, sehingga terjadi comeback bahkan kalah. Terkadang cetak gol terlebih dahulu, namun selalu berakhir dengan kekalahan, bahkan pertengahan babak pertama sudah mulai kelelahan.

Dalam hal ini penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Analisis kondisi fisik ekstrakurikuler futsal putra MA BILINGUAL Junwangi”.

## METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif hanya menggunakan satu variable tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan variable lainnya. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variable, gejala atau keadaan (Suharsimi Arikunto, 2010:234). Pada penelitian non eksperimen, terutama pada kausal komperatif, peneliti tidak melakukan manipulasi, interval, atau memberi perlakuan (Maksum, 2012). Metode yang digunakan dalam penelitian ini berusaha untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dalam bermain futsal.

### B. Waktu dan Tempat Penelitian

Pada penelitian ini waktu pelaksanaan pada hari Sabtu tanggal 9 September 2023, dan lokasi yang digunakan untuk penelitian yaitu di lapangan futsal MA BILINGUAL Junwangi Jl. Raya Junwangi, Kwangen, Junwangi, Kec.Krian Kabupaten Sidoarjo tempat dimana atlet latihan dan mengikuti ekstrakurikuler futsal.

### C. Subjek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 108). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal putra di MA BILINGUAL Junwangi tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini yaitu 15 peserta didik putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di MA BILINGUAL Junwangi.

### D. Variable Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi fokus di dalam suatu penelitian. Dalam hal ini jenis variable bebas yang akan digunakan untuk bahan penelitian pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MA Bilingual Junwangi tahun 2023. Variable bebas Daya tahan, Kecepatan, Daya ledak otot tungkai, Kelincahan

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, untuk melakukan pengambilan data digunakan instrument yang telah ada. Adapun tes yang digunakan untuk penelitian ini adalah:

##### 1. Tes MFT

- Hidupkan Tape atau CD panduan tes MFT.
- Selanjutnya akan terdengar bunyi “TUT” tunggal dengan beberapa interval yang teratur.
- Peserta tes diharapkan untuk sampai ke ujung yang bertepatan dengan sinyal “TUT” yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari kearah yang berlawanan.
- Selanjutnya setiap satu kali sinyal “TUT” berbunyi peserta tes harus dapat mencapai disalah satu lintasan yang ditempuhnya.
- Setelah mencapai interval satu menit disebut level atau tingkatan satu yang terdiri dari tujuh balikan atau shuttle.
- Selanjutnya mencapai interval satu menit akan berkurang sehingga menyelesaikan level selanjutnya peserta harus berlari lebih cepat
- Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20m posisi salah satu kaki harus menginjak atau melewati batas atau garis 20m.
- Setiap peserta harus berusaha untuk berlari selama mungkin sesuai dengan irama yang telah diatur oleh kaset atau CD.
- Jika peserta gagal mencapai garis pembatas 20m sebanyak 2 kali berturut-turut maka akan dihentikan atau telah dinyatakan tidak kuat dalam melaksanakan tes MFT.

Jenis kelamin	Baik sekali	Baik	Cukup	Sedang	Kurang
Pria	<4.0	4.2 – 4.0	4.4 – 4.3	4.6 – 4.5	>4.6
wanita	<4.5	4.6 – 4.5	4.8 – 4.7	5.0 – 4.9	>5.0
Nilai		Skor		Kelompok umur	

		13-19	
		Laki-laki	Perempuan
Sangat baik	5	51 – 55	39 - 41
Baik	4	45 – 50	35 – 38
Cukup	3	38 – 44	31 -34
Kurang	2	35 – 37	25 – 30
Sangat kurang	1	<35	<25

(Rachman, 2021)

##### 2. Tes Sprint 30 meter

- Membuat lintasan lari sepanjang 30 meter dengan tanda batas jarak (cone)
- Tiap atlet melakukan start bersedia dengan posisi badan seorang pelari yaitu menempatkan kedua kakinya menyentuh blok depan dan belakang, lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu. Jari-jari tangan membentuk V terbalik dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan mata tetap menatap lurus ke bawah.
- Ketika aba-aba “siap” posisi badan seorang pelari yaitu lutut ditekan ke belakang, lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90 derajat, sedangkan kaki belakang pelari membentuk 120-140 derajat dan posisi pinggang sedikit diangkat lebih tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, dan juga bahu agak maju ke depan dari dua tangan.
- Ketika bunyi peluit maka gerakan seorang pelari adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak atau menekan keras pada start blok, dan kedua tangan diangkat dari tanah secara bersamaan untuk kemudian diayunkan bergantian. Kaki belakang mendorong lebih kuat, dorongan kaki depan sedikit demi sedikit, tapi tidak lama, kaki belakang diayunkan ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.
- Dengan bunyinya peluit bersamaan maka stopwatch mulai dihidupkan
- Ketika kaki dari atlet menginjak garis finish maka stopwatch akan dihentikan
- Atlet diperbolehkan mengulangi lagi hingga 2 kali.

(Widiastuti, 2015).

### 3. Tes Standing Broad Jump

- Peserta atau atlet berdiri di belakang garis batas, kedua kaki sejajar, lutut ditekuk dan kedua lengan ke belakang.
- Tanpa menggunakan awalan, kedua kaki menolak secara bersama dan melompat ke depan sejauh-jauhnya.
- Pelaksanaan lompatan dilakukan dengan bantuan ayunan lengan.
- Jarak lompatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat
- bagian anggota badan yang menyentuh pasir/matras.

(Widiastuti, 2015)

### 4. Tes Illinois Agility

- Atlet bersiap dibelakang cone (start)
- Dengan aba”suara peluit bersamaan dengan stopwatch pertanda memulai test
- Atlet sprint dari cone start hingga cone bagian depan, kemudian berputar dan sprint

Kategori	Laki – laki		Perempuan	
	(cm)	(feet, inches)	(cm)	(feet, inches)
Baik sekali	>250	>8’2.5”	>200	>6’6,5”
Baik	241-250	7’11” - 8’2.5”	191 – 200	6’3” – 6’6.5”
Cukup	231-240	7’7” – 7’10.5”	181 – 190	5’11.5” – 5’11”
Sedang	221-230	7’3” – 7’6.5”	171 – 180	5’7.5” – 5’11”
Kurang	211-220	6’11” – 7’2.5”	161 – 170	5’3.5” – 5’7”
Poor	192-210	6’3” – 6’10.5”	151 – 160	4’7.5” – 5’2.5”
Very poor	<191	6’3”	<151	<4’7.5”

hingga cone bagian tengah (sejajar dengan cone start), lalu melakukan zig-zag hingga cone bagian depan dan berputar dengan melakukan zig-zag ulang sampai cone tengah (sejajar dengan cone start), kemudian sprint ke arah cone bagian depan pojok kanan, dilanjut sprint hingga cone finish.

	Laki – laki (second)	Perempuan (second)
Sangat baik	<15.2	<17.0
Baik	15.2 – 16.1	17.0 – 17.9
Cukup	16.2 – 18.1	18.0 – 21.7
kurang	18.2 – 19.3	21.8 – 23.0
Sangat Kurang	>19.3	>23.0

(Davis B, 2000)

### F. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul kemudian akan dianalisa dengan menggunakan statistik deskriptif.

#### 1. Menghitung rata-rata (Mean)

Mean merupakan suatu nilai rata-rata yang didapatkan dari jumlah total pada nilai-nilai skala dibagi dengan jumlah ukuran sampel.

$$Me = \frac{\sum X_i}{n}$$

Keterangan :

Me : Mean (rata-rata)

$\sum$  : Epsilon (Baca jumlah)

$X_1$  : nilai X ke 1 sampai l ke n

n : jumlah individu

#### 2. Kategori Presentase

$$f(x) = \frac{x}{n} \times 100$$

Keterangan :

F(x) : presentase

x : jumlah total

n : jumlah frekuensi

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah saya lakukan di sekolah MA Bilingual pada hari Sabtu tanggal 9 September 2023 terkumpul dari tes daya tahan (MFT), tes kecepatan (Sprint), tes daya ledak otot tungkai (Standing Broad Jump), dan tes kelincahan (Ilionis Agility).

Data penelitian yang telah saya lakukan diperoleh dari siswa ekstrakurikuler futsal MA Bilingual yang berjumlah 15 siswa dengan usia U-17 tahun. Pada deskriptif data ini akan membahas seberapa bagus kondisi fisik para siswa ekstrakurikuler futsal MA Bilingual.

Berikut hasil penelitian:

### 1. Hasil Tes MFT

Dari hasil peneliti akan dianalisa tentang daya tahan VO2max pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MA Bilingual Junwangi.

**Tabel 4.1 Presentase tes MFT**

No	Nama	usia	Daya tahan		V02max (ml/kg/min)	Kategori
			Tingkat	Balok		
1	ADI	16	3	7	25,6	Sangat kurang
2	FTR	16	3	2	23,6	Sangat kurang
3	HZH	16	4	3	27,2	Sangat kurang
4	TAM	16	6	3	33,9	Sangat kurang
5	STR	16	7	2	37,1	Kurang
6	NZR	16	3	7	25,6	Sangat kurang
7	DFG	17	5	5	31,4	Sangat kurang
8	NFZ	17	6	9	36,0	Kurang
9	AYB	17	4	5	27,6	Sangat kurang
10	RZQ	17	5	7	32,4	Sangat kurang
11	NBL	17	4	5	27,6	Sangat kurang
12	RFI	17	3	3	24,0	Sangat kurang
13	ZKI	17	4	1	26,4	Sangat kurang
14	BHQ	17	4	7	28,7	Sangat kurang
15	ADN	17	4	6	28,0	Sangat kurang
Rata-rata			4	5	29,00	Sangat kurang

NO	Norma	Frekuensi	Presentase
1.	Sangat baik	-	0%
2.	Baik	-	0%
3.	Cukup	-	0%
4.	kurang	2	13.33%
5.	Sangat kurang	13	86.67%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Sebanyak 13 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 86,67% masuk dalam katagori “kurang sekali”.

b. Sebanyak 2 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 13,33% masuk dalam katagori “kurang”.

### 2. Hasil Tes Sprint

Dari hasil peneliti akan dianalisa tentang seberapa tingkat kecepatan sprint pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MA Bilingual Junwangi.

**Tabel 4.3 Presentase tes Sprint**

No	Nama	usia	Detik	Kategori
1	ADI	16	4.26	Baik
2	FTR	16	4.26	Baik
3	HZH	16	4.26	Baik
4	TAM	16	4.29	Baik
5	STR	16	3.43	Baik sekali
6	NZR	16	5.08	Kurang
7	DFG	17	5.08	Kurang
8	NFZ	17	4.13	Baik
9	AYB	17	4.77	Kurang
10	RZQ	17	4.14	Baik
11	NBL	17	4.67	Kurang
12	RFI	17	5.39	Kurang
13	ZKI	17	4.67	Kurang
14	BHQ	17	4.14	Baik
15	ADN	17	4.14	Baik
Rata-rata			4.44	Cukup

**Tabel 4.4 Hasil tes Sprint**

sebagai berikut :

No	Norma	Frekuensi	Presentase
1.	Baik sekali	1	6,67%
2.	Baik	8	53,33%
3.	Cukup	6	40%
4.	Sedang	-	0%
5.	Kurang	-	0%
Jumlah		15	100%

- a. Sebanyak 1 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 6,67% masuk dalam katagori “baik sekali”.
- b. Sebanyak 8 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 53,33% masuk dalam katagori “baik”.
- c. Sebanyak 6 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 40% masuk dalam katagori “cukup”.

### 3. Hasil tes Standing Broad Jump

Dari hasil peneliti akan dianalisa tentang seberapa tingkat kekuatan daya ledak broad jump pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MA Bilingual Junwangi.

**Tabel 4.5 Presentase tes Standing Broad Jump**

No	Nama	usia	cm	Kategori
1	ADI	16	190	Very poor
2	FTR	16	160	Very poor
3	HZH	16	167	Very poor
4	TAM	16	191	Poor
5	STR	16	209	Poor
6	NZR	16	188	Very poor
7	DFG	17	157	Very poor
8	NFZ	17	188	Very poor
9	AYB	17	198	Poor
10	RZQ	17	178	Very poor
11	NBL	17	160	Very poor
12	RFI	17	151	Very poor
13	ZKI	17	207	Poor
14	BHQ	17	202	Poor
15	ADN	17	195	Poor
Rata-rata			182,7	Very poor

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

**Tabel 4.6 Hasil tes Standing Broad Jump**

No	Norma	Frekuensi	Presentase
1.	Baik sekali	-	0%
2.	Baik	-	0%
3.	Cukup	-	0%
4.	Sedang	-	0%
5.	Kurang	-	0%
6.	Poor	6	40%
7.	Very poor	9	60%
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

- a. Sebanyak 6 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 40% masuk dalam katagori “poor”.
- b. Sebanyak 9 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 60% masuk dalam katagori “very poor”.

### 4. Hasil tes Ilionis Agility

Dari hasil peneliti akan dianalisa tentang seberapa tingkat kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MA Bilingual Junwangi.

**Tabel 4.7 Presentase Ilionis Agility Tes**

No	Nama	Usia	Detik	Kategori
1	ADI	16	17.31	Cukup
2	FTR	16	17.44	Cukup
3	HZH	16	18.02	Kurang
4	TAM	16	17.41	Cukup
5	STR	16	16.52	Cukup
6	NZR	16	16.55	Cukup
7	DFG	17	17.01	Cukup
8	NFZ	17	16.34	Cukup
9	AYB	17	19.05	Kurang
10	RZQ	17	16.67	Cukup
11	NBL	17	19.13	Kurang
12	RFI	17	17.62	Cukup
13	ZKI	17	16.87	Cukup

14	BHQ	17	16.77	Cukup
15	ADN	17	16.92	Cukup
Rata-rata			17.30	Cukup

**Tabel 4.8 Hasil Ilionis Agility Tes**

No	Norma	Frekuensi	Presentase
1.	Sangat baik	-	0%
2.	Baik	-	0%
3.	Cukup	12	80%
4.	kurang	3	20%
5.	Sangat Kurang	-	0%
	<b>jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- Sebanyak 12 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 80% masuk dalam katagori “cukup”.
- Sebanyak 3 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 20% masuk dalam katagori “kurang”.

## PEMBAHASAN

### 1. MFT

Dari penjelasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwasannya seorang atlet atau siswa yang dapat melakukan kerja otot dengan jangka waktu yang panjang dan intensitas yang baik maka bisa dipastikan atlet atau siswa memiliki daya tahan tubuh yang baik.

Dengan penjelasan diatas dapat dibuktikan dengan hasil tes VO2max pada siswa MA Bilingual Junwangi, sebanyak 13 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 86,67% masuk dalam katagori “kurang sekali”. Dan sebanyak 2 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 13,33% masuk dalam katagori “kurang”.

### 2. Sprint

Dari penjelasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwasannya seorang atlet atau siswa yang dapat melakukan berlari dengan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil sebaik-baiknya maka bisa dipastikan atlet atau siswa memiliki kemampuan kecepatan yang baik.

Dengan penjelasan diatas dapat dibuktikan dengan hasil tes sprint pada siswa MA Bilingual Junwangi, Sebanyak 1 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 6,67% masuk dalam katagori “baik sekali”. Sebanyak 8 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 53,33% masuk dalam katagori “baik”.

### 3. Standing Broad Jump

Dari penjelasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwasannya seorang atlet atau siswa yang dapat melakukan tes standing broad jump secara maksimal untuk mencapai lompatan paling jauh maka bisa dipastikan atlet atau siswa memiliki kemampuan daya lefak otot tungkai yang baik.

Dengan penjelasan diatas dapat dibuktikan dengan hasil tes standing broad jump pada siswa MA Bilingual Junwangi, Sebanyak 6 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 40% masuk dalam katagori “poor”. Sebanyak 9 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 60% masuk dalam katagori “very poor”.

### 4. Ilionis Agility

Dari penjelasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwasannya seorang atlet atau siswa yang dapat melakukan Ilionis Agility Tes secara maksimal untuk mencapai garis finis dengan cepat maka bisa dipastikan atlet atau siswa memiliki kemampuan kelincahan yang baik.

Dengan penjelasan diatas dapat dibuktikan dengan hasil Ilionis Agility Tes pada siswa MA Bilingual Junwangi, Sebanyak 12 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 80% masuk dalam katagori “cukup”. Sebanyak 3 atlet futsal siswa MA BILINGUAL Junwangi dengan persentase 20% masuk dalam katagori “kurang”.

## SIMPULAN DAN SARAN

## A. Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai kondisi fisik para pemain ekstrakurikuler futsal putra MA Bilingual 2023 dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik yang dimiliki siswa ekstrakurikuler futsal putra MA BILINGUAL termasuk dalam kategori sangat kurang.

## B. Saran

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dan pembahasan ini, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menambah manfaat dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun saran yang diajukan dalam penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Bagi Pembina ekstrakurikuler futsal hendaknya memperhatikan faktor-faktor kondisi fisik yang masih kurang baik sehingga dapat diusulkan bahwa perlu adanya evaluasi perbaikan kondisi fisik, program latihan peserta ekstrakurikuler futsal MA BILINGUAL Junwangi
2. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar ekstrakurikuler agar semakin berkembang dalam kondisi fisik
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menambahkan test item yang lainnya dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Dini & Soni Sulistyarto. (2017). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUTRI FLOORBALL UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA.
- Faizal Anggriawan. (2016). TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 6 YOGYAKARTA TAHUN 2016.
- Fathoni, M. Ali. (2019). PERBANDINGAN KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA SMK 7 SURABAYA DAN SMAN 1 WONOAYU.

- Lhaksana, Justinus. (2011). Taktik & Strategi FUTSAL Modern. Be Champion Buku, 15. Jakarta, September 2011
- Maksum, Ali. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press
- Mashud, Mashud & Muhammad Karnadi OPTIMALISASI KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL PRA PON KALIMANTAN SELATAN MELALUI LATIHAN LADDER DRILL. *Jurnal pendidikan jasmani & olahraga*
- Rachman, A. (2021). Segala Hal Tentang VO2 Max yang Perlu Anda Ketahui. *Www.Sehatq.Com*.
- Royana, I. F. (2017). ANALISIS KONDISIFISIK PEMAIN TIM FUTSAL UGRIS. *Jendela Olahraga*, 2(2)
- Sukadiyanto, (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sunarno, 2008. *Futsal Sepakbola Dalam Ruangan*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Widiastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Yusuf Bahtiar. (2019). ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRA KABUPATEN BLITAR PADA PRA PORPROV JAWA TIMUR 2019