

## **PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 2 UNGGULAN TANAH GROGOT**

Saprul Fahriza Nur, Muhammad Mulhim dan Eka Purnama Indah  
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru  
[saprulfahriza06@gmail.com](mailto:saprulfahriza06@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Unggulan Tanah Grogot. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengambilan data observasi, tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 43 orang atlet. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan syarat yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu keaktifan dan bersedia untuk diteliti. Dengan jumlah sampel 15 orang peserta ekstrakurikuler futsal. Analisis data yang digunakan adalah analisis statistika deskriptif dengan metode persentase.

Hasil penelitian sebagai berikut; (1) Daya tahan kekuatan otot lengan diperoleh 3 orang (20%) pada kategori kurang dan 12 orang (80%) pada kategori kurang sekali. (2) Daya tahan kekuatan otot perut diperoleh 4 orang (27%) pada kategori cukup dan 11 orang (73%) pada kategori kurang. (3) Daya ledak otot tungkai diperoleh 5 orang (33%) pada kategori baik, 2 orang (13%) pada kategori cukup, 6 orang (40%) pada kategori kurang dan 2 orang (13%) pada kategori kurang sekali. (4) Kecepatan diperoleh 4 orang (27%) pada kategori baik, 7 orang (47%) pada kategori cukup, 3 orang (20%) pada kategori kurang dan 1 orang (7%) pada kategori kurang sekali. (5) Kelincahan diperoleh 5 orang (33%) pada kategori baik sekali, 5 orang (33%) pada kategori baik, 4 orang (27%) pada kategori cukup dan 1 orang (7%) pada kategori kurang sekali. (6) Daya tahan kardiorespirasi diperoleh 1 orang (7%) pada kategori baik, 11 orang (73%) pada kategori cukup, 2 orang (13%) pada kategori kurang dan 1 orang (7%) pada kategori kurang sekali.

Kesimpulan dari penelitian tentang profil tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot sebagian besar dominan berada pada kategori cukup.

**Kata kunci:** Profil, kondisi fisik, ekstrakurikuler futsal

### **Abstract**

This study aims to find out how the level of physical condition of futsal extracurricular activities at SMAN 2 Unggulan Tanah Grogot. The research method uses descriptive quantitative, with observation, test and measurement data collection techniques. The population in this study were futsal extracurricular participants, totaling 43 athletes. Sampling was carried out by purposive sampling technique with the conditions determined by the researcher, namely being active and willing to be

researched. With a total sample of 15 futsal extracurricular participants. The data analysis used is descriptive statistical analysis using the percentage method.

The research results are as follows; (1) The endurance of arm muscle strength was obtained by 3 people (20%) in the less category and 12 people (80%) in the very less category. (2) Abdominal muscle strength endurance was obtained by 4 people (27%) in the sufficient category and 11 people (73%) in the less category. (3) Limb muscle explosive power was obtained by 5 people (33%) in the good category, 2 people (13%) in the moderate category, 6 people (40%) in the less category and 2 people (13%) in the very poor category. (4) Speed obtained by 4 people (27%) in the good category, 7 people (47%) in the enough category, 3 people (20%) in the less category and 1 person (7%) in the very less category. (5) Agility was obtained by 5 people (33%) in the very good category, 5 people (33%) in the good category, 4 people (27%) in the sufficient category and 1 person (7%) in the very poor category. (6) Cardiorespiratory endurance was obtained by 1 person or (7%) in the good category, 11 people (73%) in the sufficient category, 2 people (13%) in the less category and 1 person (7%) in the very poor category.

The conclusion from the research on the level profile of the physical condition of extracurricular futsal at SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot is that most of the dominants are in the moderate category.

Keywords: Profile, physical condition, futsal extracurricular

## PENDAHULUAN

Futsal sudah masuk di Indonesia sejak tahun 1998, dan mulai dikelankan kepada masyarakat pada tahun 2000-an. Perkembangan prestasi futsal di Indonesia tidak terlepas berdasarkan perkembangan minat bermain futsal di berbagai daerah, ini terbukti dengan munculnya klub-klub futsal. Olahraga futsal telah mulai masuk di universitas, sekolah, dan kota besar yang mengalami kemajuan. Salah satu kompetisi tingkat nasional yang terselenggara yaitu Liga Futsal Nasional. Salah satunya pada Kabupaten Paser Kalimantan Timur olahraga futsal cukup berkembang dan dengan seiring masuknya futsal ke sekolah pada tingkat Sekolah dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK) sederajat banyak yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Event pertandingan yang baru saja dilaksanakan yaitu Student Futsal League (SFL) dan juga Kompetisi AMYM FUTSAL CUP, yang baru saja terlaksana pada bulan desember 2021 dan juga bulan februari 2022. Beberapa SMA Negeri yang memiliki ekstrakurikuler pada cabang olahraga futsal. Ada tujuh belas sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri Se-Kabupaten Paser, dan salah satunya adalah SMAN 2 Unggulan Tanah Grogot.

Pada saat event yang baru saja di ikuti, banyak terlihat peserta yang sangat cepat mengalami kelelahan dan juga kurangnya penguasaan teknik saat bermain banyak sekali kesalahan-kesalahan yang mendasar terjadi. Ini juga terjadi pada lima menit awal, sehingga harus dikalahkan pada pertandingan pertama saat di event SFL. Faktor utamanya adalah kondisi fisik pemain yang kurang baik, sehingga saat pengembangan kemampuan teknik dan taktik strategi terhambat, dengan demikian teknik dasar yang dimiliki sering tidak terkendali, tendangan tidak akurat serta salah oleh para pemain tersebut, sehingga berakibat pada hasil akhir pertandingan. Faktor yang dapat menyebabkan kondisi fisik pemain futsal SMAN 2 Unggulan Tanah Grogot ini menurun bisa terjadi karena para pemain tidak menjaga kondisi fisik mereka dengan tidak mengatur pola hidup sehat dan pola tidur atau begadang pada malam hari, kurangnya latihan untuk menjaga kondisi fisik dirumah masing-masing dan juga baru saja terlaksanakannya ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Unggulan Tanah Grogot yang tidak terlaksana selama hampir satu setengah tahun saat pandemi COVID-19 terjadi. Oleh karena itu mengapa kondisi fisik para pemain saat mengikuti pertandingan itu banyak yang mengalami kelelahan sangat cepat dan hal tersebut mempengaruhi permainan mereka sehingga mereka bisa dikalahkan pada pertandingan tersebut.

Kondisi fisik merupakan hal terpenting dalam olahraga futsal, dikarenakan dalam olahraga futsal seluruh pemain dipaksa untuk selalu bergerak membuka ruang untuk dapat melancarkan taktik dan mencetak gol. Menurut Robbins dan Judge dalam artikel (Anwar, 2019) menjelaskan bahwa kemampuan fisik merupakan kemampuan yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, kecekatan, kekuatan dan keterampilan serupa. Dalam kondisi lapangan yang tidak terlalu luas bukan berarti tidak memerlukan stamina yang baik. Justru dalam permainan futsal pemain pemain harus lincah dan juga pintar dalam menciptakan ruang agar terjadi peluang mencetak gol saat menyerang dan saat bertahan pemain juga harus segera menutup ruang serang pemain lawan. Kondisi fisik juga salah satu faktor untuk mencapai prestasi dalam seluruh olahraga termasuk futsal. Akan tetapi kondisi fisik para atlet pada turnamen tersebut sangat menurun, kurang dari sepuluh menit waktu pertandingan gejala sudah ada beberapa atlet yang staminanya menurun sehingga permainan di lapangan menjadi buruk dan berakhir kekalahan.

Kondisi fisik harus ditingkatkan untuk menciptakan permainan futsal yang baik saat bertanding dan dapat mencapai prestasi. Kondisi fisik ini hendaknya harus disadari oleh pelatih dan juga oleh atlet itu sendiri. Untuk pelatih, agar dapat menciptakan program latihan yang teratur guna meningkatkan kemampuan dan juga kondisi fisik atletnya. Untuk atlet sendiri penting untuk menjaga pola hidup sehat dan selalu menjaga tingkat kondisi fisiknya agar tidak menurun. Menurut Depdiknas dalam (Putra, 2013) kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali.

Berdasarkan uraian diatas ada beberapa situasi dirasakan sejak baru terlaksananya lagi kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot, seperti jadwal latihan yang belum

pasti dan juga tingkat kondisi fisik yang tidak terjaga selama tidak adanya kegiatan ekstrakurikuler. Oleh karena itu, judul yang ingin diteliti adalah “Profil Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot”

## **METODE**

Dari masalah-masalah yang telah dirumuskan, metode penelitian pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah survey dengan teknik test dan pengukuran kondisi fisik untuk mengumpulkan data.

## **Subjek Penelitian**

Penelitian ini menggunakan populasi dari seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot yang berjumlah 43 orang, kemudian yang menjadi sampel berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* (Sugiyono, 2007)

## **Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam riset berikut ialah tes pengukuran kondisi fisik dengan menggunakan pedoman pengujian oleh Fenanlampir & Faruq. Tes pengukuran ini diperuntukkan bagi anak SMA, tes ini mencakup: daya kekuatan otot lengan (*pull up*), daya tahan otot perut (*sit up*), daya ledak otot tungkai (*standing board jump*), kecepatan (*lari sprint 30m*), kelincahan (*boomerang run*) dan daya tahan kardiorespirasi (*bleep tes*).

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian ini merupakan data hasil di lapangan dilakukan dengan melaksanakan tes dan pengukuran kondisi fisik peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para peserta tes masuk dalam kategori baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase.

Dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

### 1. Daya tahan kekuatan otot lengan (*pull up*).

Tes daya tahan kekuatan otot lengan diukur melalui tes *pull up* yang bertujuan untuk mengukur tingkat daya tahan kekuatan otot lengan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot dengan kategori baik sekali tidak ada (0%) dengan gerakan tercapai >38. Kategori baik tidak ada (0%) dengan gerakan tercapai 29-37. Kategori cukup tidak ada (0%) dengan gerakan tercapai 20-28. Kategori kurang ada sebanyak 3 orang (20%) dengan gerakan tercapai 15-19). Kategori kurang sekali ada sebanyak 12 orang (80%) dengan gerakan tercapai 4-14.

### 2. Daya tahan kekuatan otot perut (*sit up*).

Tes daya tahan kekuatan otot perut diukur melalui tes *sit up* yang bertujuan untuk mengukur tingkat daya tahan kekuatan otot perut pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot dengan kategori baik sekali tidak ada (0%) dengan gerakan tercapai >70. Kategori baik tidak ada (0%) dengan gerakan tercapai 54-69. Kategori cukup ada 4 orang (27%) dengan gerakan tercapai 38-53. Kategori kurang ada sebanyak 11 orang (73%) dengan gerakan tercapai 22-37. Kategori kurang sekali tidak ada (0%) dengan gerakan tercapai <21.

### 3. Daya ledak otot tungkai (*standing board jump*).

Tes daya ledak otot tungkai diukur melalui tes *standing board jump* yang bertujuan untuk mengukur tingkat daya ledak otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot. Daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot dengan kategori baik sekali tidak ada (0%) dengan jauh lompatan di usia 16 tahun (236,22-279,4cm) dan di usia 17 tahun ke atas (243,84- 299,72cm). Kategori baik ada 5 orang ( 33%) dengan jauh lompatan di usia 16 tahun (220,98- 228,6cm) ada sebanyak 2 orang dan di usia 17 tahun ke atas (228,6- 238,76cm) ada sebanyak 3 orang. Kategori cukup ada 2 orang (13%) dengan jauh lompatan di usai 16 tahun (210,82- 218,44cm) ada 1 orang dan diusia 17 tahun ke atas (215,9- 226,06cm) ada 1 orang. Kategori kurang ada sebanyak 6 orang (40%) dengan jauh lompatan di usia 16 tahun (198,12- 205,74cm) ada sebanyak 5 orang dan di usai 17 tahun ke atas (198,12- 213,36cm) ada 1 orang. Kategori kurang sekali ada 2 orang (13%) dengan jauh lompatan di usia 16 tahun (165,1- 193,04cm) tidak ada dan di usia 17 tahun ke atas (160,02- 193,04cm) ada sebanyak 2 orang.

### 4. Kecepatan (*sprint 30 meter*).

Tes kecepatan diukur melalui tes lari *sprint 30 meter* yang bertujuan untuk mengukur kemampuan peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot dalam berpindah atau bergerak secara cepat. Kecepatan lari *sprint 30 meter* peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot dengan kategori baik sekali tidak ada (0%) dengan prestasi 3.58–3.91 detik. Kategori baik ada sebanyak 4 orang ( 27%) dengan prestasi 3.92-4.34 detik. Kategori cukup ada 7 orang (47%) dengan prestasi 4.35-4.72 detik. Kategori kurang ada sebanyak 3 orang (20%) dengan prestasi 4.73-5.11 detik. Kategori kurang sekali ada 1 orang (7%) dengan prestasi 5.12-5.50< detik.

### 5. Kelincahan (*boomerang run*).

Tes kelincahan diukur melalui tes *boomerang run* yang bertujuan untuk mengukur reaksi untuk merubah gerakan dengan cepat dalam waktu yang singkat pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot. Kelincahan (*agility*) peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot dengan kategori baik sekali ada 5 orang (33%) dengan prestasi < 15,2 detik. Kategori baik ada sebanyak 5 orang ( 33%) dengan prestasi 15,2–16,1 detik. Kategori cukup ada 4 orang (27%) dengan prestasi 16,2–18,1 detik. Kategori kurang tidak ada (0%) dengan prestasi 18,2–19,3 detik. Kategori kurang sekali ada 1 orang (7%) dengan prestasi > 19,3 detik.

### 6. Daya Tahan Kardiorespirasi (*bleep tes*).

Tes daya tahan kardiorespirasi diukur melalui *bleep tes Vo2Max* yang bertujuan untuk mengukur tingkat konsumsi oksigen maksimal pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot. Hasil *bleep tes* peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot dengan kategori baik sekali tidak ada (0%) dengan prestasi >51,6. Kategori baik ada sebanyak 1 orang ( 7%) dengan prestasi 42,6-51,5. Kategori cukup ada 11 orang (73%) dengan prestasi 33,8-42,5. Kategori kurang ada sebanyak 2 orang (13%) dengan prestasi 25,0-33,7. Kategori kurang sekali ada 1 orang (7%) dengan prestasi <25,0.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data mengenai kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot yang terdiri dari daya tahan kekuatan otot lengan dan perut, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi, maka deskripsi data dijelaskan pada bagian pembahasan ini.

### 1. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.

Tingkat daya tahan kekuatan otot lengan pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot yang tertinggi berada dikategori kurang sekali dengan persentase 80% dan 20% berada dikategori kurang dari 15 peserta yang melaksanakannya. Faktor yang mengakibatkan rendahnya tingkat daya tahan kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler futsal karena jarang adanya latihan yang

berfokus kepada kekuatan otot lengan. Dari data tersebut menggambarkan bahwa tingkat daya tahan otot lengan para peserta sangat rendah dan perlu di tingkatkan untuk menunjang peserta dalam bermain futsal dengan lebih baik lagi. Karena dengan rendahnya tingkat daya tahan otot peserta akan mengganggu performa peserta dalam bertanding. (Fenanlampir & Faruq, 2015) semua pertanda menurunnya kemampuan atlet-atlet tersebut adalah sama dengan tidak memiliki daya tahan didalam otot-ototnya, yang karena itu tidak efektif sampai akhir pertandingan.

#### 2. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut.

Tingkat daya tahan kekuatan otot perut peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot yang tertinggi pada kategori kurang dengan persentase 73% 11 orang dari 15 peserta dan 27% berada pada kategori cukup 4 orang dari 15 peserta. Daya tahan kekuatan otot perut peserta ekstrakurikuler futsal masih rendah dan tidak ada yang mencapai kategori baik ataupun baik sekali. Mengapa tingkat kondisi daya tahan kekuatan otot perut masih rendah, ini dikarenakan sangat jarang pemberian latihan penguatan otot perut pada saat sesi latihan. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa tingkat daya tahan kekuatan otot perut peserta lumayan tidak terlalu rendah. Akan tetapi perlu ditingkatkan terus untuk menjadi lebih baik. Dengan daya tahan kekuatan otot perut yang baik dan kuat akan melatih pernafasan dan keseimbangan gerakan dengan baik. Menurut Brittenham, 1992 dalam penelitian (Ardiansyah, 2020) mengatakan bahwa, bagian tubuh yang sering terlupakan dan kurang dilatih adalah poros tubuh dan perut dan disebut sebagai pusat tenaga, bagian tubuh ini merupakan asal dari semua gerakan atau penghubung yang menstabilkan semua gerakan yang melaluinya.

#### 3. Daya Ledak Otot Tungkal.

Tingkat daya ledak otot tungkal peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot yang tertinggi berada pada kategori kurang 6 dari 15 peserta dengan persentase 40%, kedua berada di kategori baik 5 dari 15 peserta dengan persentase 33%, pada kategori cukup 2 dari 15 peserta dengan persentase 13% dan terakhir pada kategori kurang sekali 2 dari 15 peserta dengan persentase 13%. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa daya ledak otot tungkal peserta lumayan tinggi bahkan dari 15 peserta ada 5 peserta yang dapat mencapai kategori baik. Rata-rata peserta berada di kategori kurang yaitu 6 orang ini dapat disebabkan oleh faktor kurangnya latihan penguatan otot tungkal kepada peserta dan juga saat pelaksanaan mereka kurang maksimal sehingga jangkauan mereka kurang baik. Dan 5 orang yang berada dikategori baik, kelima peserta ini diketahui peserta yang mengikuti klub di luar sekolah sehingga mereka cukup terlatih. Kemudian ada 2 orang berada dikategori kurang sekali dapat dilihat dari faktor tubuh mereka yang cukup besar sehingga berat untuk melakukan lompatan. Daya ledak ini sangat dibutuhkan dalam bermain futsal misalnya seperti melakukan shooting dibutuhkan daya ledak otot tungkal yang besar untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan berpower. (Pasaribu, 2020) daya ledak adalah kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan yang membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal.

#### 4. Kecepatan.

Tingkat kecepatan peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot yang tertinggi berada pada kategori cukup 7 dari 15 peserta dengan persentase 47%, kedua berada di kategori baik 4 dari 15 peserta dengan persentase 27%, pada kategori kurang 3 dari 15 peserta dengan persentase 20% dan terakhir pada kategori kurang sekali 1 dari 15 peserta dengan persentase 7%. Mengapa ada peserta yang berada di kategori kurang dan kurang sekali ini disebabkan saat melakukan tes kecepatan mereka terlihat tidak maksimal dalam melakukan sprint mereka, lalu ada 7 orang di kategori cukup dan 4 orang dikategori baik rata rata dari mereka ini ada beberapa orang yang mengikuti klub diluar sekolah sehingga mereka cukup terlatih. Dan juga saat latihan pelatih terlihat banyak memberi materi latihan mengarah kepada kecepatan seperti bentuk latihan seperti sprint jarak pendek dan jarak menengah. Dari hasil data tersebut dapat dilihat tingkat kecepatan peserta ekstrakurikuler futsal cukup baik, akan tetapi tetap saja adanya bentuk latihan lain untuk meningkatkan kecepatan peserta. Dalam futsal tentu saja kecepatan sangatlah dibutuhkan dalam melakukan penyerangan, pertahanan serta beberapa teknik lainnya. Menurut (Arham, 2019) kecepatan sangat menunjang beberapa teknik dalam permainan futsal. Oleh karena itu pemain harus memiliki kecepatan untuk menunjang teknik-teknik pada permainan futsal.

#### 5. Kelincahan.

Tingkat kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot yang tertinggi berada pada kategori baik sekali 5 dari 15 peserta dengan persentase 33%, kedua berada di kategori baik 5 dari 15 peserta dengan persentase 33%, pada kategori cukup 4 dari 15 peserta dengan persentase 27% dan terakhir pada kategori kurang sekali 1 dari 15 peserta dengan persentase 7%. Rata-rata hasil diatas peserta terbanyak berada dikategori baik sekali dan baik ini disebabkan karena bentuk latihan yang biasa diberikan pembina adalah untuk meningkatkan kelincahan peserta sehingga kelincahan mereka sangat baik. Dan ada 1 orang berada dikategori kurang sekali dapat dilihat dari berat badan yang cukup *overweighth*. Dari tingkat kondisi kelincahan mengapa tingkatnya banyak yang baik ini dikarenakan juga bentuk latihan pelatih yang lebih banyak memberikan latihan menggunakan cone seperti lari zig-zag kemudian sprint, mengdribble bola melewati cone dengan secepat-cepatnya. Dari hasil data tersebut tingkat kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal menunjukkan hasil yang sangat baik, karena rata-rata peserta berada di kategori baik sekali dan baik. Akan tetapi tetap saja perlu terus dilatih agar kondisi kelincahan peserta tetap terjaga dengan baik. Karena kelincahan juga satu komponen yang sangat dibutuhkan pemain futsal agar saat melakukan gerakan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau tidak mudah terjatuh. Menurut (Arham, 2019) kelincahan merupakan salah satu komponen potensi fisik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

#### 6. Daya Tahan Kardiorespirasi (VO2Max).

Tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot yang tertinggi berada pada kategori cukup 11 dari 15 peserta dengan persentase 73%, kedua berada di kategori kurang 2 dari 15 peserta dengan persentase 13%, pada kategori baik 1 dari 15 peserta dengan persentase 7% dan terakhir pada kategori kurang sekali 1 dari 15 peserta dengan persentase 7%. Rata-rata peserta berada dikategori cukup ini dapat disebabkan karena baru saja fisik mereka dilatih oleh pembina sehingga banyak yang berada dikategori cukup. Dapat dilihat dari hasil data tersebut menunjukkan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta ekstrakurikuler futsal terbanyak di kategori cukup atau dapat dikatakan masih rendah. Mengapa hasil bleeps test ini masih banyak yang rendah ini disebabkan sedikitnya intensitas latihan yang dilaksanakan, untuk latihan dalam seminggu hanya 1 kali yaitu pada hari rabu. Itu yang menyebabkan masih rendahnya tingkat daya tahan kardiorespirasi pada peserta, untuk mencapai tingkat yang baik maka intensitas latihannya juga harus banyak dan diberikan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Tetap harus ada terus latihan peningkatan untuk mencapai standar daya tahan kardiorespirasi yang sangat baik untuk pemain futsal usia 16 sampai 18 tahun. Jika seseorang memiliki kemampuan VO2Max yang bagus maka seseorang tersebut memiliki performa yang bagus dalam melakukan aktivitas sebab manusia menggunakan VO2Max selama aktivitas dan merupakan tingkat oksigen tertinggi yang dapat digunakan menurut Hariyanto dkk, 2017 dalam penelitian (Sambora, Ismalasari, Pd, & Kes, 2021).

### **KESIMPULAN**

Berasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka disimpulkan bahwa: profil tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot sebagian besar dominan berada pada kategori cukup. Sehingga kondisi fisik peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot masih rendah dan perlu ditingkatkan agar dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

### **SARAN**

Berdasar pada hasil analisis dan kesimpulan, maka dibuat beberapa saran seperti:

1. Bagi pembina atau pelatih, perlunya pengembangan pada program latihan yang khususnya untuk meningkatkan kondisi fisik para peserta ekstrakurikuler futsal sehingga berada pada kondisi yang sangat baik. Dan juga hendaknya untuk menambah lagi frekuensi latihan yang awalnya hanya 1 hari

- dalam seminggu menjadi 3 kali dalam seminggu agar mempercepat perkembangan dari peserta baik dari fisik, teknik dan taktik.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler futsal, menjadi tolak ukur apabila ada kondisi fisik yang masih kurang agar ditingkatkan sendiri di luar jam latihan, serta selalu menjaga pola hidup yang baik seperti jam istirahat yang baik dan pola makan yang seimbang agar kebutuhan gizi selalu terpenuhi dengan baik.
  3. Bagi sekolah, lebih melengkapi lagi sarana dan prasarana bidang olahraga khususnya pada cabang olahraga futsal untuk dapat menunjang pencapaian prestasi cabang olahraga futsal.
  4. Bagi peneliti lain, semoga penelitian ini dapat dikembangkan lagi lebih luas dan menambah lagi variabel-variabel yang ingin diteliti.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anwar, K. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Porprov Futsal Kabupaten Bangkalan Tahun 2019. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 4(2), 1–5. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v4i2.678>
- Ardiansyah, M. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal, *05(02)*, 160–167.
- Arham, S. (2019). Kontribusi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal, *1(1)*, 10–24.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga. Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Putra, G. P. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013, 1–10.
- Sambora, G. R., Ismalasari, R., Pd, S., & Kes, M. (2021). Pengaruh Daya Tahan ( Vo2max ) Terhadap Permainan Futsal Pemain Blitar Poetra Futsal Club Di Kabupaten Blitar, 68–72.