



TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUTRI KOTA PEKANBARU DI MASA PENDEMI COVID-19

M. Hendri¹, Aref Vai², Agus Prima Aspa³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Riau¹

m.hendri5126@student.unri.id¹, aref.vai@lecturer.unri.ac.id², agus.prima@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal putri kota pekanbaru di masa pandemi covid 19. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik yang paling dominan yaitu kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan yaitu *push up*, *sit up*, *sprint 30 meter*, *millionis agility run*, *standing long jump* dan *Vo2 Maks*. Kemudian seluruh data dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kondisi fisik futsal putri kota pekanbaru Berdasarkan dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan yaitu, kondisi fisik pemain Futsal Putri Kota Pekanbaru berdasarkan T Scor berada pada kategori sangat baik sebesar 0% (0 orang), pada kategori baik sebesar 40% (4 orang), pada kategori sedang sebesar 20% (2 orang), pada kategori kurang sebesar 40% (4 orang), dan pada kategori kurang sekali sebesar 0% (0 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 50.0 profil kondisi fisik pemain futsal putri kota pekanbaru masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: covid19, futsal, kondisi fisik.

Abstract

This study aims to determine the physical condition of the female futsal players in Pekanbaru during the covid 19 pandemic. The components measured are the most dominant physical condition components, namely strength, speed and endurance. This research is a descriptive research with survey method. Data collection techniques using tests and measurements. The instruments used are push ups, sit ups, 30 meter sprint, millionis agility run, standing long jump and Vo2 Max. Then all data are converted into T-scores and summed. Data analysis used descriptive percentage. The results showed that the physical condition of the women's futsal in Pekanbaru City. Based on the results of data analysis, description, testing of research results, and discussion, namely, the physical condition of Pekanbaru City Women's Futsal players based on the T Score was in the very good category of 0% (0 people), in the good category by 40% (4 people), in the medium category by 20% (2 people), in the less category by 40% (4 people), and in the very poor category by 0% (0 people). Meanwhile, based on the average value, which is 50.0, the profile of the physical condition of the female futsal players in the city of Pekanbaru is in the medium category.

Kata Kunci: covid19, futsal, physical condition.

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020, dunia dihebohkan dengan merebaknya virus corona (covid-19) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. Sejak Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengumumkan keadaan darurat global karena virus tersebut (Sebayang, 2020). Dampak dari pandemi virus corona terutama pada dunia olahraga, karena banyak acara olahraga yang ditunda, antara lain balap motor, sepak bola, golf, tenis, bersepeda, olimpiade, bola basket, rugby, atletik, dan biliard (Nugroho, 2020). Pandemi COVID-19 telah mengubah banyak aspek kehidupan manusia saat ini, terutama di dunia olahraga, seperti halnya bagi para atlet, termasuk pemain futsal saat ini. Karena pandemi covid 19, para atlet bekerja keras untuk menjaga kebugaran fisiknya. Kondisi fisik yang memenuhi akan mendukung latihan dan kompetisi.

Untuk meningkatkan performa dalam futsal, faktor kondisi fisik sangat penting terutama di masa pandemi COVID-19 saat ini. Atlet di semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mendukung pelaksanaan teknik dan taktik selama latihan dan kompetisi. Memiliki kondisi fisik yang baik adalah salah satu cara untuk meraih prestasi yang lebih baik. Berkenaan dengan itu (Sajoto, 2012), mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan syarat mutlak bagi seorang atlet untuk berprestasi, kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar. Senada dengan pendapat tersebut, (Al-hakim, 2021) mengatakan bahwa kondisi fisik merupakan syarat yang sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi atlet. Karakteristik cabang olahraga futsal itu sendiri adalah, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor terpenting untuk mencapai prestasi olahraga. Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur-unsur seperti taktik, teknologi, dan kebugaran jasmani. Atlet sangat membutuhkan kualitas seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, kelincuhan dan koordinasi olahraga yang baik. Aspek-aspek ini diperlukan untuk bergerak dan bereaksi dengan baik dalam permainan (Khalissyarif & Himawan, 2021). Sedangkan menurut Muhammad Sajoto Kondisi fisik juga merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya (Dermawan, 2017). Adapun Komponen-komponen kondisi fisik yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincuhan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan, reaksi (*reaction*) (Kharisma & Mubarak, 2020).

Justinus Lhaksana dalam (Maryami, 2016) mengatakan bahwa dari sepuluh macam komponen kondisi fisik tidak semuanya wajib dimiliki secara baik. Terdapat komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari ciri cabang olahraga futsal, komponen yang wajib lebih dominan dimiliki pemain futsal ialah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain (Supriady, 2021).

Permainan futsal memiliki intensitas yang cepat dengan durasi 2 x 20 menit serta lapangan yang relatif menuntut buat setiap pemain mempunyai stamina, kecepatan, keterampilan serta kekuatan yg baik. Hal ini di sebabkan pada permainan futsal sangat membutuhkan kecepatan serta kelincahan dalam bergerak, berlari, membuat keputusan, mengantisipasi perubahan, membaca situasi permainan, mengubah pergerakan, defence, attacking, men-dribble bola, menghalau bola, dan melakukan kombinasi perubahan (Maryami, 2016). menggunakan kestabilan komponen lebih banyak didominasi syarat fisik pada futsal pemain akan bertahan lebih lama dengan baik selama permainan berlangsung selama 2 x 20 menit.

Kenyataannya dari pengamatan pada saat latihan dan pertandingan kebanyakan pemain memiliki kemampuan cukup baik dalam posisi pada saat menyerang, tetapi pada saat pemain kehilangan bola dengan tenaga yang menurun membuat keterlambatan pada saat melakukan transisi menyerang ke bertahan maupun sebaliknya. Salah satu pemain pivot yang memiliki kemampuan melindungi bola dan tendangan yang kuat namun kecepatan berlari membantu pertahanan sering terjadi keterlambatan. Pemain lainnya seperti pemain flank juga memiliki kemampuan kelincahan dan shooting yang keras namun sering terjadi keterlambatan pada saat transisi ke defence. Pemain lain yang mempunyai kelincahan dan kecepatan namun akurasi shooting kurang terarah dan masih mudah di halau oleh kiper. Dari observasi yang telah di lakukan dibutuhkan peningkatan setiap aspek komponen kondisi fisik terutama daya tahan pemain. Untuk meningkatkan daya tahan dalam bermain dapat terjadi dengan latihan kondisi fisik.

Melalui latihan kondisi fisik yang teratur pada setiap komponennya dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Untuk menentukan program latihan diperlukan data spesifik awal mengenai kondisi pemain. Tim Futsal Putri Kota Pekanbaru sebelumnya belum memiliki data spesifik awal mengenai kondisi fisik para pemainnya. Maka dari itu dibutuhkan tes awal yang dapat dijadikan panduan dan daya kontrol pelatih dalam membuat program latihan. Adanya persiapan dan pengetahuan pelatih pada kondisi fisik pemain, prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan akan terwujud.

Selain itu dengan suatu tes pelatih dapat memperoleh data yang tepat, sehingga akan lebih memudahkan untuk mengetahui kesalahan-kesalahan dan kelebihan-kelebihan apa saja yang dimiliki oleh tim futsal kota pekanbaru. Dengan mengetahui standar kondisi fisik yang benar, diharapkan memberikan peningkatan fisik yang baik sebelum atlet tersebut melakukan pertandingan dan meraih hasil yang optimal.

Dari pernyataan yang telah di sampaikan di atas, futsal merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain. Dilihat dari kondisi fisik yang baik merupakan komponen yang dominan dalam permainan futsal, Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Putri Kota Pekanbaru Di Masa Pandemi Covid 19”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Muhardika mengatakan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan secara sistematis fakta dengan akurat tentang gejala atau fenomena tertentu yang menjadi perhatian peneliti (Saputra & Kusuma, 2019). Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan yaitu *push up*, *sit up*, *sprint 30 meter*, *Illinois agility run*, *standing long jump* dan *Vo2 Maks*. Kemudian seluruh data dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Penelitian ini dilaksanakan di sportivo futsal yang beralamatkan Jl Muslim Sari, Tengkerang Sel., Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

No	Push up	Sit up	Sprint 30 meter	Illinois Agility Run Test	Standing Long Jump	Yoyo Intermittent Test	Kondisi Fisik	Kategori
1	51.96	40.36	57.35	45.96	36.80	32.22	46.98	Kurang
2	48.04	36.50	39.29	74.33	40.27	54.44	46.38	Kurang
3	63.73	63.50	34.84	45.96	64.59	54.44	52.75	Baik
4	36.27	51.93	60.31	53.40	48.96	32.22	46.79	Kurang
5	67.65	67.36	35.33	37.45	52.43	54.44	54.13	Baik
6	48.04	55.79	57.35	52.87	35.06	47.04	51.37	Sedang
7	44.12	48.07	58.83	44.89	57.64	54.44	50.91	Sedang
8	40.19	40.36	49.18	46.84	52.43	54.44	47.36	Kurang
9	44.12	48.07	50.67	43.65	61.11	61.85	50.78	Sedang
10	55.88	48.07	56.85	54.65	50.69	54.44	52.54	Baik

Penelitian ini dilaksanakan di sportivo futsal yang beralamatkan Jl Muslim Sari, Tengkerang Sel., Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2021. Data penelitian ini terdiri dari kekuatan otot dengan *push up* dan *sit up* dengan satuan jumlah, melakukan tes kecepatan dengan *Sprint 30 meter* dengan satuan detik, tes kelincahan dengan *Illinois agility run test* dengan satuan waktu, tes power tungkai dengan *standing long jump* dengan satuan meter, dan tes daya tahan dengan *yoyo intermittent test level 2* dengan satuan ml/kg/menit. Hasil penelitian dari masing-masing tes tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Push up

Hasil analisis kemampuan menghasilkan kemampuan push up berdasarkan t scor di peroleh yaitu; skor minimum sebesar = 36,27; skor maksimum sebesar =67,65; rerata sebesar = 50; median sebesar =48,04; modus sebesar = 48,04; dan standar deviasi sebesar =10. Deskripsi hasil penelitian secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Push Up

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
1	Baik Sekali	$54 \leq X$	0	0%
2	Baik	$51 \leq X < 54$	3	30%
3	Sedang	$49 \leq X < 51$	1	10%
4	Kurang	$46 \leq X < 49$	2	20%
5	Kurang Sekali	$X < 46$	4	40%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa kemampuan push up pemain futsal putri kota pekanbaru berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 orang), kategori “baik” sebesar 30% (3 orang), kategori “sedang” sebesar 10% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 20% (2 orang), kategori “kurang sekali” sebesar 40% (4 orang).

2. Sit Up

Hasil analisis kemampuan sit up berdasarkan t scor di peroleh yaitu; skor minimum sebesar = 36,50; skor maksimum sebesar =67,36; rerata sebesar = 50; median sebesar =48,07; modus sebesar = 48,07; dan standar deviasi sebesar =10. Deskripsi hasil penelitian secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil kemampuan sit up (T Scor)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
1	Baik Sekali	$54 \leq X$	0	0%
2	Baik	$51 \leq X < 54$	3	30%
3	Sedang	$49 \leq X < 51$	1	10%
4	Kurang	$46 \leq X < 49$	3	30%

5	Kurang Sekali	$X < 46$	3	40%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa kemampuan sit up pemain futsal putri kota pekanbaru berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 orang), kategori “baik” sebesar 30% (3 orang), kategori “sedang” sebesar 10% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 30% (3 orang), kategori “kurang sekali” sebesar 30% (3 orang).

3. Sprint 30 meter

Hasil analisis kemampuan sprint 30 meter berdasarkan t scor di peroleh yaitu; skor minimum sebesar = 34,84; skor maksimum sebesar =60,31; rerata sebesar = 50; median sebesar =53,76; modus sebesar = 57,35; dan standar deviasi sebesar =10. Deskripsi hasil penelitian secara rinci dapat diihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.Hasil kemampuan sprint 30 meter (T Scor)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
1	Baik Sekali	$54 \leq X$	5	50%
2	Baik	$51 \leq X < 54$	0	0%
3	Sedang	$49 \leq X < 51$	2	20%
4	Kurang	$46 \leq X < 49$	0	0%
5	Kurang Sekali	$X < 46$	3	30%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa kemampuan sprint 30 meter pemain futsal putri kota pekanbaru berada pada kategori “baik sekali” sebesar 50% (5 orang), kategori “baik” sebesar 0% (0 orang), kategori “sedang” sebesar 20% (2 orang), kategori “kurang” sebesar 0% (0 orang), kategori “kurang sekali” sebesar 30% (3 orang).

4. Illionis Agility Run Test(Kelincahan)

Hasil kemampuan Illionis Agility Run berdasarkan t scor di peroleh yaitu; skor minimum sebesar = 37,45; skor maksimum sebesar =74,33; rerata sebesar = 50; median sebesar =46,40; modus sebesar = 45,96; dan standar deviasi sebesar =10. Deskripsi hasil penelitian secara rinci dapat diihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil kemampuan Illionis Agility Run (T Scor)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
1	Baik Sekali	$54 \leq X$	2	20%
2	Baik	$51 \leq X < 54$	2	20%
3	Sedang	$49 \leq X < 51$	0	0%
4	Kurang	$46 \leq X < 49$	1	10%
5	Kurang Sekali	$X < 46$	5	50%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa kemampuan Illionis Agility Run pemain futsal putri kota pekanbaru berada pada kategori “baik sekali” sebesar 20% (2 orang), kategori “baik” sebesar 20% (2 orang), kategori “sedang” sebesar 0% (0 orang), kategori “kurang” sebesar 10% (1 orang), kategori “kurang sekali” sebesar 50% (5 orang).

5. Standing LongJump

Hasil analisis kemampuan standing long jump berdasarkan t scor di peroleh yaitu; skor minimum sebesar = 35,06; skor maksimum sebesar =64,59; rerata sebesar = 50; median sebesar =52,43; modus sebesar = 52,43; dan standar deviasi sebesar =10. Deskripsi hasil penelitian secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Hasil kemampuan standing long jump (T Scor)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
1	Baik Sekali	$54 \leq X$	3	20%
2	Baik	$51 \leq X < 54$	2	20%
3	Sedang	$49 \leq X < 51$	1	10%
4	Kurang	$46 \leq X < 49$	1	10%
5	Kurang Sekali	$X < 46$	3	30%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa kemampuan standing long jump pemain futsal putri kota pekanbaru berada pada kategori “baik sekali” sebesar 30% (3 orang), kategori “baik” sebesar 20% (2

orang), kategori “sedang” sebesar 10% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 10% (1 orang), kategori “kurang sekali” sebesar 30% (3 orang).

6. Vo2Maks

Hasil kemampuan Vo2 Maks berdasarkan t scor di peroleh yaitu; skor minimum sebesar = 32,22; skor maksimum sebesar =61,85; rerata sebesar = 50; median sebesar =54,44; modus sebesar = 54,44; dan standar deviasi sebesar =10. Deskripsi hasil penelitian secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6 Hasil kemampuan Vo2 Maks (T Scor)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
1	Baik Sekali	$54 \leq X$	0	0%
2	Baik	$51 \leq X < 54$	0	0%
3	Sedang	$49 \leq X < 51$	1	10%
4	Kurang	$46 \leq X < 49$	7	70%
5	Kurang Sekali	$X < 46$	2	20%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa kemampuan Vo2 maks pemain futsal putri kota pekanbaru berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 orang), kategori “baik” sebesar 0% (0 orang), kategori “sedang” sebesar 10% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 70% (7 orang), kategori “kurang sekali” sebesar 20% (2 orang).

Dari analisis data tiap item tes untuk mengetahui kondisi fisik pemain, data dijumlahkan dan di rata-rata, sehingga diperoleh hasil kondisi fisik pemain futsal putri kota pekanbaru. Hasil statistik penelitian untuk kondisi fisik futsal putri kota pekanbaru yaitu; skor minimum sebesar = 46,38; skor maksimum sebesar =54,13; rerata sebesar = 50; median sebesar =48,85; modus sebesar = 48,85 dan standar deviasi sebesar =3. Deskripsi hasil penelitian secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7 Hasil penelitian kondisi fisik futsal putri kota pekanbaru

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
1	Baik Sekali	$54 \leq X$	0	0%
2	Baik	$51 \leq X < 54$	4	40%

3	Sedang	$49 \leq X < 51$	2	20%
4	Kurang	$46 \leq X < 49$	4	40%
5	Kurang Sekali	$X < 46$	0	0%
Jumlah			10	100%

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal putri kota pekanbaru berdasarkan *T Score*. Profil kondisi fisik dalam penelitian ini dikhususkan pada komponen biomotor yang dominan dalam olahraga futsal yang terdiri atas tes *push up*, *sit up*, *sprint 30 meter*, *millionis agility run tes*, *standing long jump* dan *Vo2 Maks*. Kemudian data dianalisis kedalam *T scor*. Berdasarkan dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan yaitu, kondisi fisik pemain Futsal Putri Kota Pekanbaru berdasarkan *T Scor* berada pada kategori sangat baik sebesar 0% (0 orang), pada kategori baik sebesar 40% (4 orang), pada kategori sedang sebesar 20% (2 orang), pada kategori kurang sebesar 40% (4 orang), dan pada kategori kurang sekali sebesar 0% (0 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 50,0 profil kondisi fisik pemain futsal putri kota pekanbaru masuk dalam kategori sedang.

Pada kategori baik sekali dan kurang sekali terdapat 0% yang dapat diartikan bahwa kondisi fisik pemain belum ada pada taraf baik sekali dan juga tidak ada pada taraf kurang sekali. Karena para pemain yang mengikuti tes kondisi fisik telah mengikuti latihan secara rutin sehingga tidak ada pemain yang memiliki kondisi fisik yang sangat buruk, hanya saja pemantauan para pemain tidak 100 % seperti pemantauan mulai dari asupan makanan, faktor istirahat kegiatan diluar setelah latihan sehingga kondisi fisik belum sepenuhnya masuk dalam kategori baik sekali.

Pada kategori baik terdapat 40% (4 orang) yang dapat diartikan bahwa mereka memiliki tingkat keterampilan yang baik. Hal tersebut dikarenakan beberapa orang memiliki jam latihan lebih diluar jam latihan sehingga intensitas latihan mereka lebih banyak dibandingkan teman lainnya. Ditambah dalam pemain kategori ini memiliki postur tubuh yang kecil, lincah sehingga mampu bergerak terus menerus tanpa bola dan berlari memiliki kecepatan yang baik. Dan pada kategori sedang terdapat 20% (2 orang) mereka yang berada pada kategori sedang memiliki kondisi fisik yang tidak jauh berbeda dengan yang ada pada kategori baik yang membedakan adalah mereka pada aspek kelincahan dengan postur tubuh sedikit lebih berisi sehingga lebih sulit bergerak lincah dibandingkan teman teman lainnya. Sedangkan pada kategori kurang terdapat 40% (4 orang) setelah saya observasi ulang bahwasanya dari 4 sampel yang dikategorikan kurang baik mereka baru saja bergabung dengan tim karena dulunya mereka sebelumnya belum memiliki tim

maka dari itu mereka tidak ada program latihan sehingga pada saat saya melakukan penelitian mereka berbeda dengan sampel yang lainnya yang sudah lama berlatih sehingga dikategorikan baik.

Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain futsal putri kota pekanbaru masih kurang, sehingga sebagai pelatih dan pemain itu sendiri agar lebih banyak menambah jam khususnya untuk melakukan latihan yang berhubungan dengan kondisi fisik seperti: *jogging, push up, sit up, shuttle run* dan tidak lupa juga dengan menjaga asupan makanan yang baik. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan yaitu, kondisi fisik pemain Futsal Putri Kota Pekanbaru berada pada kategori sangat baik sebesar 0% (0 orang), pada kategori baik sebesar 40% (4 orang), pada kategori sedang sebesar 20% (2 orang), pada kategori kurang sebesar 40% (4 orang), dan pada kategori kurang sekali sebesar 0% (0 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 50.0 kondisi fisik pemain futsal putri kota pekanbaru masuk dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-hakim, E. F. (2021). *Profil kondisi fisik tim futsal smp negeri 10 gresik tahun 2021*. 159–164.
- Dermawan, B. (2017). *PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PJKR ANGKATAN 2017*. 110265, 80–92. <https://core.ac.uk/download/pdf/267087137.pdf>
- Khalissyarif, M. N., & Himawan, I. (2021). Analisis Latihan Fisik Pemain Futsal Sma Negeri 7 Surabaya Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 351–360. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41473/36251>
- Kharisma, Y., & Mubarok, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>
- Maryami, D. (2016). *PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PUTIH ABU-ABU FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (PAF UNY) MENUJU WOMEN PRO FUTSAL LEAGUE TAHUN 2016*. May, 31–48.
- Nugroho, S. (2020). *PENGARUH VIRUS COVID 19 TERHADAP BIDANG OLAHRAGA DI INDONESIA*. 3, 145–153.
- Sajoto, M. (2012). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*.

https://digilib.umk.ac.id/index.php?p=show_detail&id=9105

Saputra, D. W. D., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2019). PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUTRA PORPROV SIDOARJO 2019 Abstrak. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 105–108.

Sebayang, R. (2020). *Awas! WHO Akhirnya Tetapkan Corona Darurat Global*. Cnbcindonesia.Com.
<https://www.cnbcindonesia.com/news/20200131060856-4-134146/awas-who-akhirnya-tetapkan-corona-darurat-global>

Supriady, A. (2021). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB*. 03(02), 141–151