



Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Jeki^{1a}, Ramadhan Arifin^{1b}, Lazuardy Akbar Fauzan^{1c}

¹Universitas Lambung Mangkurat

E-mail: 2110122310043@mhs.ulm.ac.id^a, ramadhan.arifin@ulm.ac.id^b, lazuardy.fauzan@ulm.ac.id^c

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5158>

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang mana bertujuan untuk menggambarkan hasil perhitungan variabel melalui analisis statistik sederhana. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menerapkan metode tes serta pengukuran guna memperoleh hasil yang lebih objektif. Sample pada penelitian ini merupakan seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru, yang terdiri dari 14 peserta laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru, kecepatan diukur menggunakan tes lari 30 meter dengan rata-rata waktu 4,64 detik yang masuk dalam kategori cukup. Kelincahan diuji dengan Illinois agility test yang menghasilkan rata-rata 16,74 detik, juga dalam kategori cukup. Daya ledak diukur melalui standing broad jump dengan hasil rata-rata 7,48 inci dan dikategorikan sangat baik. Sementara itu, daya tahan diukur menggunakan pacer test, dengan hasil rata-rata 52 balikan yang termasuk dalam kategori rendah. Kesimpulannya tingkat kondisi fisik kategori cukup pada peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru.

Kata Kunci: Tingkat Kondisi Fisik; Futsal; Ekstrakurikuler

Correspondence author: Jeki, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia, 2110122310043@mhs.ulm.ac.id



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Futsal dijadikan satu diantaranya olahraga yang digemari banyak orang di era modern ini. Walaupun popularitasnya masih di bawah sepak bola, dalam aspek penyelenggaraan kompetisi dan turnamen, futsal memiliki daya saing yang tidak kalah menarik dibandingkan sepak bola. Menurut Hanafi & Kusuma (2022) bahwa "Berbagai event futsal amatir maupun profesional telah terdokumentasikan, antara lain kompetisi antar sekolah, turnamen Askot, Porprov, PraPON, PON, liga futsal Nusantara, dan liga futsal profesional".

Menurut Kusuma & Aryananda (2021) bahwa "Tentu saja, untuk mencapai kesuksesan di level tersebut dibutuhkan proses pembinaan yang panjang dan berkelanjutan. Oleh karena itu, lembaga kursus atau akademi futsal dapat menyediakan program pembinaan bagi anggota komunitas yang ingin membimbing anak-anaknya menuju kesuksesan".

Pembinaan prestasi bisa juga di mulai disekolah melalui ekstrakurikuler, Menurut (Supiana et al., 2019) bahwa "Kemampuan unik siswa dalam bidang akademik dan ekstrakurikuler, seperti kepemimpinan, atletik, dan seni, dapat diasah melalui kegiatan ekstrakurikuler". Selain itu, Menurut (Kusuma & Aryananda, 2021) bahwa "Mentor dapat membantu siswa meningkatkan prestasi mereka dengan memberi mereka kesempatan untuk berkompetisi dalam kontes lokal dan nasional".

Futsal merupakan bagian olahraga yang paling di gemari dikalangan siswa di sekolah karena keberadaan fasilitas lapangan yang umumnya tersedia di hampir setiap lingkungan sekolah. Selain itu, futsal menawarkan kombinasi antara keseruan permainan cepat dan tantangan strategis, sehingga menarik perhatian siswa untuk berpartisipasi. Olahraga ini juga memiliki nilai edukatif tinggi, seperti melatih kerja sama tim, kedisiplinan, serta ketangkasan fisik dan mental.



Dengan karakteristik yang dinamis dan mudah diakses, futsal tidak hanya menjadi aktivitas olahraga, tetapi juga media pembinaan karakter siswa yang efektif melalui kompetisi sehat dan kolaborasi (Heri et al., 2022).

SMP Negeri 2 Banjarbaru adalah satu di antaranya sekolah menengah pertama negeri yang terletak di Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. SMPN 2 Banjarbaru dikenal sebagai institusi yang mendukung pengembangan akademik dan non-akademik siswa melalui kurikulum yang terstruktur dan berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Dengan fasilitas yang memadai dan tenaga pendidik profesional, sekolah ini berkomitmen untuk mencerdaskan generasi muda dan membentuk karakter siswa yang kompeten serta berdaya saing.

SMP Negeri 2 Banjarbaru telah menunjukkan prestasi yang gemilang di cabang olahraga futsal dengan berhasil meraih juara dalam berbagai kompetisi tingkat Sekolah Menengah Pertama di Kota Banjarbaru dan Kota Banjarmasin. Keberhasilan ini mencerminkan potensi luar biasa dari para pemain serta pembinaan yang terarah. Namun demikian, terdapat beberapa kendala yang menghambat performa, terutama terkait dengan kondisi fisik pemain yang kurang optimal seperti kelelahan hal ini mengakibatkan masalah imenjadi perhatian serius karena fisik yang prima merupakan faktor utama dalam menjaga konsistensi performa di lapangan.

Kondisi fisik adalah fondasi utama dalam permainan futsal karena intensitas dan tempo permainan yang tinggi (Kurniawan & Soenyoto, 2023). Pemain yang memiliki stamina baik mampu menjaga ritme permainan sepanjang pertandingan tanpa kehilangan energi di momen-momen krusial (Ferdian et al., 2024). Kecepatan dan kelincahan menjadi faktor kunci dalam futsal untuk melakukan pergerakan cepat, menggiring bola, dan menghindari tekanan lawan, yang semuanya memerlukan kondisi fisik yang optimal. Selain itu, kekuatan otot membantu pemain dalam mencetak gol dengan tendangan yang akurat dan kuat, serta dalam mempertahankan posisi saat berebut bola (Setiawan et al., 2024).

Kondisi fisik yang baik juga berkontribusi pada fokus mental dan pengambilan keputusan yang lebih baik di lapangan, karena tubuh yang sehat mendukung pikiran yang tajam. Di sisi lain, menjaga kondisi fisik melalui latihan dan perawatan rutin dapat mencegah cedera,

memungkinkan pemain untuk tampil konsisten tanpa gangguan. Oleh karena itu, kondisi fisik tidak hanya menunjang performa individu dan tim, tetapi juga menjadi kunci dalam mencapai prestasi dalam kompetisi futsal (Rosita et al., 2019).

Selanjutnya menurut Barasakti & Faruk (2019) bahwa "Kemampuan seseorang untuk menggunakan sistem jantung, pernapasan, dan peredaran darah secara efektif dan efisien saat melakukan pekerjaan terus-menerus dikenal sebagai daya tahan. Komponen kondisi fisik dominan lainnya dalam futsal meliputi kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot kaki".

Beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan dengan tingkat kebugaran fisik dalam olahraga futsal antara lain: 1) Studi mengenai analisis kondisi fisik pemain tim futsal Upgris yang dilakukan oleh (Royana, 2017), 2) Penelitian oleh Felani & Faruk (2019) yang mengkaji tingkat kebugaran fisik pemain futsal Rejeki Sport Centre (RSC) Duduksampeyan Gresik U-20, 3) Kajian mengenai profil kebugaran fisik pemain futsal di Kota Bandung yang dilakukan oleh (Juniarsyah et al., 2019) serta 4) Survei tentang kondisi fisik dominan pemain futsal Vasco Academy Lamongan pada rentang usia 18-20 tahun yang diteliti oleh (Ramadhan et al., 2024).

Dari pendahuluan diatas tentang pentingnya kondisi fisik dalam cabang olahraga futsal untuk menunjang dalam bermain futsal, dan belum adanya kajian penelitian tentang tingkat kondisi fisik di siswa khususnya di ekstrakurikuler futsal di sekolah di tingkat Sekolah Menengah Pertama atau SMP, padahal fisik yang prima dan bagus bisa dimulai dari usia di bangku SMP yaitu usia 12-15 tahun, menurunnya pencapaian dalam prestasi salah faktor dilapangan dikarenakan faktor kondisi fisik maka dari itu peneliti ingin mengetahui fokus spesifik pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Banjarbaru, yang mungkin belum banyak diteliti secara mendalam.

Tujuan utama dari penelitian ini untuk memahami tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal futra di SMP Negeri 2 Banjarbaru, yang meliputi aspek seperti daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kemudian termuatnya kecepatan (*speed*) serta kelincahan (*agility*). Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan informasi yang berguna bagi pelatih dan pihak sekolah untuk dirancangnya suatu program latihan yang lebih dominan efektif untuk



hususnya ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru, sehingga dapat meningkatkan performa siswa dalam olahraga futsal. Selain itu, hasil penelitian tersebut juga dijadikan sebagai acuan bagi siswa untuk memahami pentingnya menjaga kondisi fisik yang baik dalam mendukung aktivitas olahraga mereka, serta meningkat capain prestasi dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga futsal.

METODE

Menurut Sogiyono (2018) bahwa “penelitian ini menggunakan suatu metode deskriptif kuantitatif yang mana bertujuan untuk mendefinisikan suatu gambaran mengenai hasil penghitungan variabel melalui analisis statistik sederhana”. Zellatifanny & Mudjiyanto (2018) bahwa “Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif, yaitu suatu pendekatan yang berfokus pada pemaparan serta interpretasi suatu objek sesuai dengan kondisi sebenarnya tanpa adanya manipulasi data. Metode ini diterapkan untuk mengidentifikasi serta mencari solusi terhadap permasalahan yang tengah terjadi pada situasi tertentu” (Berlianti et al., 2024).

Menurut Syahrizal & Jailani (2023) bahwa Seluruh fokus penelitian adalah populasi. Penelitian populasi adalah apa yang dilakukan ketika seseorang ingin mempelajari semua aspek dari suatu topik penelitian. Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah semua unsur yang ada dalam wilayah penelitian, sedangkan yang ingin di teliti oleh peneliti yaitu, seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Banjarbaru yang berjumlah 14 orang peserta yang seluruhnya adalah putra.

Menurut Sogiyono (2018) bahwa “Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil dari populasi berdasarkan ukuran dan karakteristiknya. Sampel harus benar-benar mewakili populasi yang diteliti. Kelompok inti yang terdiri dari 14 siswa laki-laki yang bermain futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Banjarbaru menjadi sampel penelitian.

Cara pengambilan sampel di ambil melalui teknik sampling purposive. Teknik purposive sampling ini tentunya menentukan pengambilan sampelnya berdasarkan tujuan yang telah dideskripsikan berdasarkan kebutuhan si peneliti (Kumara, 2018).

Penelitian ini dilaksanakan dengan jangka waktu 5 Februari 2025 – 09 April 2025. Tempat

pengambil data terhadap peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru di Sport Center JPOK FKIP ULM Banjarbaru

Teknik pengumpulan data pada penelitian tersebut dilakukannya menggunakan metode tes dan pengukuran. Metode yang di maksud untuk mengumpulkan data-data tentang kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMPN 2 Banjarbaru yaitu menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik kecepatan (*speed*) menggunakan tes lari 30 meter, daya ledak otot tungkai (*explosive power*) menggunakan tes *Standing Broad Jump*, kelincahan (*agility*) menggunakan tes Illinois Agility dan daya tahan (*cardiorespiratory endurance*) menggunakan *pacers test*.

Menurut Ariansyah et al., (2024) bahwa “Setelah semua data terkumpul, data selanjutnya harus dianalisis untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Teknik analisis data deskriptif digunakan dalam metodologi analisis data penelitian ini. Adapun teknik analisis data yang peneliti gunakan berupa statistik deskriptif berdasarkan persentase”. Adapun rumus presentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Distribusi Populasi dan Sampel Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru.

Jenis Kelamin	Populasi	Sampel	Presentase%
Laki-Laki	14	14	100%

Berdasarkan tabel 1, hasil tentang karakteristik populasi dan sampel, jenis kelamin laki-laki, populasi 14 orang, sampel 14 orang dengan presentase 100%.



Tabel 2. Hasil Tes Kecepatan (Lari 30 Meter) Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Kategori	Frekuensi	Presentase%
Baik Sekali	0	0%
Baik	4	29%
Cukup	2	14%
Kurang	7	50%
Kurang Sekali	1	7%
Total	14	100%

Berdasarkan tabel 2, hasil dari tes pengukuran kecepatan (*speed*) dengan tes pengukuran lari 30meter, kategori baik sekali frekuensi orang 0%, kategori baik frekuensi 4 orang presentase 29%, kategori cukup frekuensi 2 orang presentase 14%, kategori kurang frekuensi 7 orang presentase 50%, dan kurang sekali frekuensi 1 orang presentase 7%.

Tabel 3. Hasil Tes Kelincahan (Illions Agility Test) Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Kategori	Frekuensi	Presentase%
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	11	79%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	3	21%
Total	14	100%

Berdasarkan tabel 3, Hasil Tes dari tes pengukuran kelincahan (*agility*) dengan tes menggunakan illions agility test, kategori baik sekali frekuensi 0 orang presentase 0%, kategori baik frekuensi 0 orang presentase 0%, kategori cukup frekuensi 11 orang presentase 79%, kategori kurang frekuensi 0 orang presentase 0%, kategori kurang sekali frekuensi 3 orang presentase 21%.

Table 4. Hasil Tes Daya Ledak (Standing Board Jump) Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Kategori	Frekuensi	Presentase%
Baik Sekali	14	100%
Baik	0	0%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Total	14	100%

Berdasarkan tabel 4, Hasil Tes Daya Ledak dengan tes pengukuran menggunakan tes standing board jump, kategori baik sekali frekuensi 14 orang presentase 100%, kategori, baik, cukup, kurang, kurang sekali frekuensi 0 orang presentase 0%.

Tabel 5. Hasil Tes Daya Tahan (Pacer Test) Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Kategori	Frekuensi	Presentase%
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	5	36%
Kurang	3	21%
Kurang Sekali	6	43%
Total	14	100%

Berdasarkan tabel 5, Hasil Tes Daya Tahan dengan tes pengukuran menggunakan *pacer test*, kategori baik sekali frekuensi orang 0%, kategori baik frekuensi 0 orang presentase 0%, kategori cukup frekuensi 5 orang presentase 36%, kategori rendah frekuensi 3 orang presentase 21%, dan sangat rendah frekuensi 6 orang presentase 43%.

Tabel 6. Hasil Rekapitulasi Rata-rata Karakteristik Tes Tingkat Kondisi Fisik Peserta Futsal Putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Kondisi Fisik	Tes	Rata-rata	Kategori
Kecepatan	Lari 30M	4,64 detik	Cukup
Kelincahan	Illinois Agility	16,7 detik	Cukup
Daya ledak	Standing Boar Jump	7.48 inch	Baik Sekali
Daya tahan	Pacer Test	52 balikan	Rendah

Berdasarkan tabel 6, Hasil rekapitulasi rata-rata karakteristik kondisi fisik, tes, rata-rata hasil perolehan, dan kategori, Adapun rinciannya sebagai berikut: kecepatan tes pengukuran (lari 30m) hasil perolehan rata-rata 4,64 detik kategori cukup, kelincahan tes pengukuran (Illinois agility test) hasil perolehan rata-rata 16,7 detik kategori cukup, daya ledak tes pengukuran (standing board jump) hasil perolehan rata-rata 7,48 inch kategori baik sekali, dan daya tahan tes pengukuran (Pacer Test) 52 balikan kategori rendah.



PEMBAHASAN

Kondisi fisik memegang peran krusial dalam permainan futsal, mengingat intensitas serta tempo yang berlangsung cepat (Badaru & Sufitriyono, 2021). Kondisi tubuh yang prima tidak hanya berpengaruh terhadap ketahanan fisik, tetapi juga berperan dalam menjaga konsentrasi serta meningkatkan ketepatan pengambilan keputusan selama pertandingan (Badaru & Sufitriyono, 2021). Dengan tubuh yang bugar, performa individu maupun tim dapat lebih optimal, sehingga peluang meraih prestasi dalam kompetisi semakin besar (Atiq, 2022). Kondisi fisik dalam cabang olahraga futsal mencakup berbagai elemen penting yang saling mendukung performa pemain di lapangan (Syarif et al., 2023).

Dalam bermain futsal, kondisi fisik memegang peranan penting yang tak kalah krusial dibandingkan taktik dan teknik. Pemain futsal harus mempunyai tingkat kondisi fisik yang optimal untuk mendukung performa mereka di lapangan yang intens dan sering kali penuh tekanan melibatkan aspek sepanjang durasi pertandingan (Barasakti & Faruk, 2019). Selain itu, kondisi fisik yang prima juga membantu pemain dalam mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menjalankan strategi taktik secara efektif serta mengaplikasikan teknik dengan presisi. Dengan demikian, pengembangan kondisi fisik yang menyeluruh menjadi salah satu elemen dasar yang mendukung kesuksesan dalam olahraga futsal (Nugroho & Wulandari, 2021).

Kecepatan (speed) adalah kemampuan untuk bergerak dengan cepat, baik dalam mengejar bola maupun berpindah posisi selama pertandingan (Mirpana & Mahfud, 2024). Kelincahan (agility) berperan dalam kemampuan pemain untuk melakukan perubahan arah secara cepat dan efisien, terutama di area yang sempit dengan tekanan lawan (Mappompo, 2025). Kapasitas tubuh untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat, seperti saat melakukan tembakan keras ke gawang atau melompat dalam pertarungan udara, tercermin dalam daya ledak (Tancha et al., 2025). Karena gerakan cepat, intensif, dan konstan yang diperlukan untuk permainan ini, daya tahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting (Fadli et al., 2023).

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMP

Negeri 2 Banjarbaru memiliki potensi besar untuk terus berkembang, Pada penelitian melaksanakan tes dan pengukuran sebanyak 4 komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga futsal sebagai berikut:

Pertama hasil tes dan pengukuran kecepatan menggunakan lari 30 meter dengan kategori cukup. Mirpana & Mahfud (2024) Untuk memperbaiki komponen kecepatan pemain bisa melakukan latihan sprintkontinu, cone drill, dan latihan SAQ. Alasannya kecepatan perlu di Tingkatkan di karenakan sesuai dengan pendapat (Nani Ayuningtiyas, Moch. Yunus 2024) Kecepatan memiliki peran penting bagi pemain futsal, terutama dalam melakukan umpan dekat, umpan jauh, maupun umpan terobosan.

Kedua tes kelincahan menggunakan Illinois Agility dengan kategori cukup. Menurut Fadli et al., (2023) Kelincahan memegang peranan sangat penting dalam futsal karena permainan ini berlangsung di lapangan yang kecil dengan tempo yang tinggi. Kelincahan memungkinkan pemain untuk melakukan perubahan arah yang cepat, menghindari tekanan. Jadi dapat di simpulkan bahwa kelincahan dalam bermain futsal harus slalu dilatih dengan konsisten untuk menunjang performa pemain.

Ketiga hasil daya ledak yang sangat tinggi menjadi aset penting yang dapat dimanfaatkan dalam bermain futsal, sejalan dengan pendapat Asikin et al. (2024) bahwa memiliki daya ledak yang baik untuk melakukan sprint, tendangan keras, dan pergerakan eksplosif, sedangkan menurut Fitrah et al., (2024) Daya ledak yang optimal membantu pemain mendominasi situasi permainan, baik dalam menyerang maupun bertahan, sehingga memberikan kontribusi signifikan bagi tim.

Keempat tes daya tahan dengan kategori rendah, dari hasil ini perlu adanya Latihan yang terprogram dengan baik, menurut Purnama et al., (2024) Daya tahan kardiorespirasi tidak didapat dengan mudah, namun melalui berbagai proses panjang mulai mengikuti latihan terprogram, perlunya usaha yang maksimal atau optimal guna meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung.

Tingkat kondisi fisik kategori yang cukup pada peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru merupakan dasar penting untuk menjaga performa permainan mereka. Dengan kondisi fisik yang optimal, peserta dapat lebih tahan terhadap tekanan permainan, memiliki



kecepatan, kelincahan, daya ledak, dan daya tahan yang diperlukan, serta mengurangi risiko cedera. Untuk mencapai dan meningkatkan kondisi fisik tersebut, latihan terus-menerus, pola makan baik dan sehat, serta istirahat yang tercukupi, dan pengaturan intensitas latihan menjadi kunci utama karena fisik yang sangat baik adalah faktor utama dalam menunjang kemampuan teknis dan strategi dalam permainan (Afifuddin et al., 2021).

Harapannya, melalui program latihan yang terarah, motivasi yang kuat, dan dukungan dari pelatih, seluruh anggota tim dapat meningkatkan kemampuan fisiknya secara menyeluruh sehingga ekstrakurikuler futsal ini mampu mencetak pemain-pemain berkualitas yang dapat bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil survey atau penelitian tentang tingkat kondisi fisik peserta ekstra kurikuler futsal putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru dengan sampel berjumlah 14 orang. Tes pengukuran pada penelitian ini kondisi fisik yang terdiri kecepatan (speed), kelincahan (agility), daya ledak (explosive power), daya tahan (endurance).

Hasil dari penelitian perihal "tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru, Kecepatan menggunakan tes lari 30meter hasil rata-rata 4,64 detik kategori cukup. Kelincahan tes illions agility hasil rata-rata 16,74 detik kategori cukup. Daya ledak tes standing board jump hasil rata-rata 7,48 inch kategori baik sekali, dan Daya tahan pacer tes hasil rata-rata 52 balikan kategori rendah. Kesimpulannya tingkat kondisi fisik kategori cukup pada peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru"

Harapan dari kajian penelitian perihal tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru tidak hanya untuk memberikan manfaat langsung kepada peserta dan pihak sekolah, tetapi juga menjadi referensi yang berguna sebagai peneliti lainnya untuk dilanjutkan. Penelitian ini bisa sebagai literatur atau refrensi serta landasan bagi studi yang lebih mendalam perihal olahraga futsal di kalangan remaja, program pelatihan fisik yang efektif, serta hubungan antara aktivitas ekstrakurikuler dengan perkembangan fisik dan kesehatan siswa. Peneliti selanjutnya dapat

mengembangkan metode baru, mengevaluasi program yang sudah ada, atau bahkan memperluas studi ke berbagai aspek lain, seperti dampak sosial dan psikologis dari partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk terus memberikan kontribusi jangka panjang yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin, M., Nur, L., & Sapto, W. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 09*, 151–159.
- Ariansyah, Rachman, A., & Mulhim, M. (2024). Level of Knowledge, Handling Sports Injuries, using the RICE Method, at the Banjar Regency Sports Teachers Association. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, 12*(3), 247–253.
- Asikin, N., Arifin, R., & Amirudin, A. (2024). Analisis Kondisi Fisik Dominan Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 14*(2), 67–75. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1635>
- Atiq, A. (2022). *Strategi & Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pustaka Rumah Aloy (PRA).
- Badaru, B., & Sufitriyono, S. (2021). Analisis Vo2 Max Tim Futsal Sma Negeri 22 Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation, 5*(1), 64. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i1.19545>
- Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga, 1*(1), 1–8.
- Berlianti, D. F., Abid, A. Al, & Ruby, A. C. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran, 7*(3), 1861–1864.
- Fadli, A. M., Setyagraha, E., & Sarifin, G. (2023). Analisis Daya Tahan Dan Kelincahan Pada Team Btp Futsal. *Jurnal Ilara, 14*(3), 9–16.
- Felani, M. F., & Faruk, M. (2019). ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL REJEKI SPORT CENTRE (RSC) DUDUKSAMPEYAN GRESIK U-20 ANALISIS. *Sustainability (Switzerland)*,



- 11(1), 1–14.
- Ferdian, A. W., Effendi, H., Tohidin, D., & Fajri, H. P. (2024). STUDI KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA DI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) SUMATERA BARAT. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(5), 6–11.
- Fitrah, M., Nursafatullah, A., Irawan, D., Habibi, A. I., & Dwi, Y. (2024). Penerapan Metode Latihan E-Movement terhadap Hasil Speed Atlet Sepak Bola Club Deltras FC 1989. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9(November), 178–184.
- Hanafi, I., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2022). Teknik Yang Paling Dominan Pada Pertandingan Futsal Putri Profesional 2018. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 4(2), 6–13. <https://doi.org/10.26740/jses.v4n2.p6-13>
- Heri, S., Aminudin, R., & Purbangkara, T. (2022). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Jatisari. *Jurnal Pendidikan: Riset & Konseptual*, 6(1), 8–13.
- Juniarsyah, A. D., Sidik, D. Z., Sunadi, D., & Karim, D. A. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(2), 72–77. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.5>
- Kumara, A. R. (2018). Metodologi penelitian kualitatif. In *Metodologi Penelitian Kualitatif* (pp. 3–92).
- Kurniawan, A., & Soenyoto, T. (2023). Survei Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal pada Klub Danutama FC di Kabupaten Karanganyar Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 294–301. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.49953>
- Kusuma, W., & Aryananda, I. D. M. (2021). Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 18–25. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.31853>
- Mappompo, M. A. (2025). PELATIHAN VARIASI LATIHAN SEPAK BOLA PEMAIN DI SSB REMACOB GOWA. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 4(1), 1–23.
- Mirpana, K., & Mahfud, I. (2024). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kelincahan Ekstrakurikuler Futsal Tingkat SMA. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9, 267–272.
- Nugroho, A., & Wulandari, F. Y. (2021). FUTSAL SMAN 1 MEJAYAN PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 17–22.
- Purnama, E. K. D., Wahyudi, A. T., Parwata, I. M. Y., Sena, I. G. A., & Antariksa, I. M. I. (2024). Latihan Fartlek Meningkatkan Nilai VO2Max Penari Barong: Studi Pre-Eksperimental. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12(1), 39. <https://doi.org/10.24843/mifi.2024.v12.i01.p07>
- Ramadhan, I. M., Supriatna, & Hanief, Y. N. (2024). Survei Kondisi Fisik Futsal Dominan Pemain Futsal Vasco Academy Lamongan Usia 18-20 Tahun. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa*, 2(4). <https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i4.980>
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>
- Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris. *Jendela Olahraga*, 2(2), 2–19. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1860>
- Setiawan, E., Mongsidi, W., & Arwih, M. Z. (2024). HUBUNGAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA. *JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)*, 5(3), 603–611.
- Sogiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Supiana, S., Hermawan, A. H., & Wahyuni, A. (2019). Manajemen Peningkatan Karakter Disiplin Peserta Didik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Isema: Islamic Educational Management*, 4(2), 193–208. <https://doi.org/10.15575/isema.v4i2.5526>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Syarif, A., Erfayliana, Y., Utomo, A. W. B., Sumantri, R. J., Mudayat, M., Widiyono, I. P., Yogi Ferdy Irawan, Y. F. I., & Muhafid, E. A. (2023). Pengaruh Interval Ekstensif



dan Fartlek Terhadap Kapasitas Vo2maks Pemain Futsal MUTU FA Kebumen. *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi*, 5(01), 196–208.

<https://doi.org/10.53863/kst.v5i01.847>

Tancha, A. S., Arnando, M., & Rasyid, W. (2025). HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA PEMAIN FUTSAL SALINGKA. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(1), 158–168.

Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>