

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEMAIN FUTSAL PADA KLUB VAMOS AKADEMI BULELENG

Oleh

Ahmad Baidawi, NIM 1716041014

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain futsal pada klub Vamos Akademi Buleleng. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pemain futsal pada klub Vamos Akademi Buleleng sebanyak 15 orang, dengan rentang usia 18-25 tahun. Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani lari 2.400 meter. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain futsal pada klub Vamos Akademi Buleleng berada pada kategori “baik sekali” sebesar 13,3%, kategori “baik” sebesar 13,3%, kategori “sedang” sebesar 73,3%. Berdasarkan pembahasan tersebut, maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani pemain futsal pada klub Vamos Akademi Buleleng berada pada kategori “sedang” yang berarti kebugaran jasmani para pemain belum baik dan apa lagi baik sekali. Disarankan pelatih agar dalam menyusun program latihan lebih memperhatikan upaya peningkatan kebugaran jasmani namun juga tanpa mengesampingkan latihan teknik ataupun taktik.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, futsal

**LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FUTSAL PLAYERS AT VAMOS
CLUB BULELENG ACADEMIC**

By

Ahmad Baidawi, NIM 1716041014

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of futsal players at the Vamos Academy Buleleng club. This type of research is descriptive research. The method used is a survey method. The subjects used in this study were 15 futsal players at the Vamos Akademi Buleleng club, with an age range of 18-25 years. The instrument used is a physical fitness test running 2,400 meters. Data analysis used descriptive statistical analysis techniques. The results showed that the level of physical fitness of futsal players at the Vamos Akademi Buleleng club was in the "very good" category of 13.3%, "good" category of 13.3%, "moderate" category of 73.3%. it can be concluded that the level of physical fitness of futsal players at the Vamos Akademi Buleleng club is in the "medium" category which means the physical fitness of the players is not good and what's more is very good. technique or tactic.

Keywords: *physical fitness, futsal*

