

ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET DI AKADEMI FUTSAL SEMARAPURA TAHUN 2024

Oleh

Kadek Sukma Arijaya, NIM 2016041015

Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan

ABSTRAK

Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam setiap peningkatan prestasi atlet. Ini merupakan dasar yang harus diperhatikan untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Akademi Futsal Semarapura yang beralamat di Jalan Kenyeri V, Kabupaten Klungkung, Bali. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah seluruh atlet Akademi Futsal Semarapura yang berjumlah 30 orang, dengan rentang usia 13-19 tahun. Pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan metode survei yaitu dengan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase pada tabel dan grafik. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik Atlet Akademi Futsal Semarapura yaitu 1) tes kekuatan otot tungkai (*leg dynamometer*), 2) tes daya tahan kardiovaskular (*Multistage Fitness Test / MFT*), 3) tes kelincahan (*shuttle run*), 4) tes kelenturan (*sit and reach*), dan 5) tes keseimbangan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet di Akademi Futsal Semarapura pada tahun 2024 mayoritas masuk dalam kategori “cukup” sebesar 73,3% (22 orang), kategori “kurang” sebesar 16,7% (5 orang), dan kategori “baik” sebesar 10% (3 orang). Saran yang dapat peneliti berikan adalah untuk memperoleh kondisi fisik atlet futsal yang baik perlu adanya program latihan yang teratur dan terencana.

Kata kunci : Kondisi fisik, bermain futsal, tes dan pengukuran

**ANALYSIS OF PHYSICAL CONDITION OF SEMARAPURA FUTSAL
ACADEMY ATHLETES IN 2024**

Oleh

Kadek Sukma Arijaya, NIM 2016041015

Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan

ABSTRACT

Physical condition is very much needed in every athlete's achievement improvement. This is the basis that must be considered to achieve maximum achievement. This study aims to determine the level of physical condition of athletes at the Semarapura Futsal Academy located at Jalan Kenyeri V, Klungkung Regency, Bali. The type of this research is quantitative descriptive research. The subjects of this study were all athletes at the Semarapura Futsal Academy totaling 30 people, with an age range of 13-19 years. Data collection carried out in this study was by survey method, namely with test and measurement techniques. Data analysis used descriptive statistical analysis techniques which were presented in the form of percentages in tables and graphs. The research instrument used was the physical condition test of the Semarapura Futsal Academy Athletes, namely 1) leg muscle strength test (leg dynamometer), 2) cardiovascular endurance test (Multistage Fitness Test / MFT), 3) agility test (shuttle run), 4) flexibility test (sit and reach), and 5) balance test. The results of this study indicate that the physical condition profile of athletes at the Semarapura Futsal Academy in 2024 is mostly in the "sufficient" category of 73.3% (22 people), the "less" category of 16.7% (5 people), and the "good" category of 10% (3 people). The suggestion that researchers can give is that to obtain good physical condition for futsal athletes, a regular and planned training program is needed.

Keywords: *Physical condition, playing futsal, tests and measurements*