

Survei Tingkat Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat 2023

Ayatullah Syahreza¹, Ibrahim², Edi Azwar³

Ayatullah Syahreza, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
ayatullahsyahreza5@gmail.com

Ibrahim, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
himsufi@gmail.com

Edi Azwar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
edi.azwar@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat. Karena dalam beberapa kali turnamen terlihat para pemain mengalami kelelahan dan keterampilan teknik dasar menjadi buruk. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode dalam penelitian ini adalah metode survei dengan instrumen penelitian menggunakan tes kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepakbola, Subjek dalam penelitian ini adalah atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat dengan jumlah 20 atlet. Teknik analisis data yang digunakan adalah T-Score dan analisis statistik deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat berada di kategori “baik sekali” sebesar 5% (1 orang), “baik” sebesar 25% (5 orang), “cukup” sebesar 35% (7 orang), “kurang” sebesar 30% (6 orang), “kurang sekali” sebesar 5% (1 orang). Tingkat keterampilan teknik dasar futsal berada di kategori “baik sekali” sebesar 5% (1 orang), “baik” sebesar 10% (2 orang), “cukup” sebesar 60% (12 orang), “kurang” sebesar 20% (4 orang), “kurang sekali” sebesar 5% (1 orang). Dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat adalah cukup.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Keterampilan, Futsal

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Hal tersebut terbukti bahwa sebagian besar orang lebih menyukai permainan futsal dibandingkan permainan yang lain, baik dimasyarakat perkotaan maupun masyarakat perdesaan (Noviada, 2014). Di Indonesia berada di peringkat ke 2 setelah Portugal dan berada 1 tingkat diatas Brazil pada posisi 3 sebagai peminat terbanyak olahraga futsal. Futsal adalah

olahraga yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang.

Didalam peningkatan prestasi seorang atlet maka diperlukan berbagai macam pembinaan kondisi fisik. Pembinaan kondisi fisik merupakan pembinaan awal dan sebagai dasar pokok dalam mengikuti pelatihan olahraga untuk mencapai suatu prestasi. Dengan dimilikinya kondisi fisik yang prima oleh setiap atlet akan dapat tercapai suatu prestasi yang optimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar latihan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan futsal. Seorang atlet futsal dalam permainan bertahan ataupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba.

Usaha untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik maka permainan pun tidak akan baik.

Kondisi fisik yang baik akan menunjang seorang atlet dalam melakukan teknik teknik yang baik dalam permainan futsal baik juga terutama dalam teknik shooting. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam permainan futsal karena dalam olahraga futsal memiliki sirkulasi permainan yang cepat dan daya ledak otot yang kuat yang dimana dipergunakan dalam mengoper dan menendang bola dengan kuat dan cepat. Bagi seorang atlet dikatakan memiliki komponen kondisi fisik yang baik dalam olahraga futsal apabila memiliki tingkat daya ledak otot (power) yang baik.

Menurut Harsono (2018) "Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Power itu sendiri adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatana apabila kedua bentuk latihan kecepatan dan kekuatan yang terbentuk menjadi power tercapai dengan baik maka akan sangat mudah sekali bagi seseorang atlet dalam mencapai suatu prestasi, khususnya bagi atlet yang mendominasi penggunaan tingkat daya ledak otot (power) yang tinggi.

Menurut Royana (2017), Komponen-komponen kondisi fisik sebagai satu kesatuan dari komponen yang tidak bisa dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kecepatan (speed), kekuatan otot (muscular power), kelenturan (flexibility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction). Pada permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai dan kelincahan.

Menurut Rahman dan Sugiarto (2015), dalam permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan adalah kecepatan. Karena seorang pemain futsal harus mempunyai kecepatan yang baik agar dapat bertahan dan melakukan serangan balik yang lebih cepat dan efisien. Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan kecepatan yang paling cepat. Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktivitas. Contoh latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kecepatan berlari pada pemin futsal adalah wall drill dan ladder drill.

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap pemain, karena tanpa kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik maka seorang atlet futsal tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya pelatih akan memberikan latihan kepada pemainnya dan pelatih juga akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang telah diberikan. Kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain futsal. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar futsal di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa di dukung dengan penguasaan teknik teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan di capai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya, memiliki kondisi fisik yang kurang baik tetapi teknik, dan mental yang baik belum tentu mendukung untuk mencapai prestasi yang maksimal. Perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga Futsal sebisa mungkin dan dilakukan secara rutin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar dapat meraih prestasi dengan maksimal.

Futsal merupakan olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat indonesia terutama laki-laki dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari

kenyataan yang ada di masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan lebih banyak menggemari olahraga futsal. Selain itu di sekolah-sekolah dari mulai SD, SMP, SMA, sampai ke Universitas olahraga futsal juga sudah sangat berkembang pesat. Semua ini dilihat dari banyaknya kejuaraan futsal yang sering digelar.

Olahraga futsal di Indonesia merupakan olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Pada masa sekarang perkembangan futsal di lingkungan masyarakat yang ada diseluruh Indonesia sangatlah maju, hal ini ditandai adanya klub futsal dan Academy futsal yang melakukan pembinaan sejak usia dini. Pembinaan yang dilakukan sejak usia dini salah satunya melalui klub yang merupakan wadah pembinaan paling tepat karena disitu tidak hanya diajarkan tentang teknik bermain tetapi juga banyak diajarkan tentang cara bermain, gaya bermain dan mental bermain.

Secara psikologis, olahraga futsal dijadikan wahana menyalurkan hobi dan memperoleh keinginan-keinginan dalam hati seperti rasa senang, cinta dan pembuktian kemampuan diri. Secara fisiologis olahraga futsal dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik, seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan dan kekuatan.

Berdasarkan pendapat Soewarno Kr (2001:1) untuk dapat menguasai dan melakukan suatu macam teknik diperlukan latihan teratur serta memerlukan waktu yang lama, akhirnya teknik tersebut dilakukan secara otomatis. Untuk mencapai teknik yang baik memerlukan waktu yang lama sehingga diperlukan juga unsur fisik yang baik. Unsur-unsur pada permainan futsal meliputi kelenturan tubuh, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik, serta kekuatan otot.

Berbicara tentang futsal Indonesia tentunya kita juga harus mengetahui beberapa prestasi timnas futsal Indonesia di pentas Internasional. Dalam gelaran Piala Asia Futsal, Indonesia sudah 9 kali lolos ke putaran final Piala Asia Futsal. Beralih ke gelaran Piala AFF Futsal, sejak ajang tersebut digelar yaitu pada tahun 2001 Indonesia pernah sekali juara dalam gelaran Piala AFF tersebut. Prestasi terbaik itu datang pada 2010 saat Piala AFF Futsal diselenggarakan di Vietnam. Dalam pertandingan final Indonesia menang atas Malaysia. Dalam partisipasi terakhir sebelum corona, tepatnya Piala AFF Futsal 2019, Indonesia keluar sebagai *runner-up*. Indonesia kalah di final saat menghadapi Thailand.

Berikutnya adalah prestasi Futsal Indonesia di kejuaraan Piala Asia Futsal U-20 yang

di gelar di Iran pada tahun 2019. Tim Futsal Indonesia pernah menempati peringkat keempat. Hal itu adalah peningkatan prestasi karena pada 2017 di Thailand, Indonesia U-20 melangkah sampai perempat final. Pencapaian tersebut sangat penting, karena dapat memotivasi anak-anak muda khususnya di Banjarnegara untuk selalu bersemangat agar bisa membuat futsal indonesia semakin maju.

Berdasarkan observasi atau pengamatan peneliti, dimana pada setiap turnamen bahkan latihan khususnya di U-17 terlihat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang masih lemah. Apalagi jika sudah masuk menit akhir, pemain menjadi hilang fokus dan kelelahan yang mana akan menurunkan kualitas diri seorang atlet.

Penyebab pemain mengalami hilang fokus dan kelelahan yaitu karena kondisi fisik pemain yang kurang baik. Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap pelatih, jadwal latihan belum efektif dan masih berantakan. Jadwal latihan yang diberikan terkadang 2 kali dalam seminggu atau bahkan hanya 1 kali dalam seminggu. Berdasarkan pendapat Bambang dan Jajat (2013) mengungkapkan bahwa waktu efektif dalam berlatih futsal yaitu 3 kali dalam seminggu untuk remaja. Yang mana dalam jangka waktu tersebut bermanfaat meningkatkan kecerdasan otak.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik melanjutkan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat”.

Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang tersebut di atas, maka rumusan masalah yang hendak dieksplorasi dalam penelitian ini adalah berapa tinggi badan rata rata Atlet Futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat.? Dan berapa besar tingkat keterampilan teknik dasar futsal Atlet Futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat?.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat dan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar futsal Atlet Futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat.

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis. Memberikan informasi masukan dan menggambarkan mengenai

tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar futsal, sehingga dapat di gunakan sebagai acuan pengembangan kegiatan dalam permainan futsal di Atadroe Meulaboh Aceh Barat menjadi lebih baik.

2. Manfaat praktis

- a. Sebagai masukan bagi pelatih dalam rangka meningkatkan kondisi fisisik dan keterampilan dasar Atlet dalam permainan futsal.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam menentukan materi dan metode pelatihannya yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan serta tahap pertumbuhan dan perkembangan, khususnya dalam hal kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar Atlet Futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey dengan teknik tes, dan pengumpulan informasi atau data. Menurut Arikunto (2002: 90) bahwa survei merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah di tentukan. Peneliti ini untuk memaparkan at au memberikan gambaran suatu keadaan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar Atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat.

Populasi dan Sampel

Sugiyono (2012:80) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019 yang berjumlah 30 orang. sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditetapkan sebesar 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 Atlet U 17 yang ada di klub futsal Atadroe Meulaboh Aceh Barat. Teknik populasi yang dilakukan yaitu purposive sampling.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Waktu dan Tempat Penelitian

Lokasi Penelitian dilapangan Futsal Atadroe Meulaboh kabupaten Aceh Barat Waktu penelitian akan dilaksanakan pada Bulan Juli 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Kondisi Fisik Teknik Dasar Atlet Futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, salah satunya di butuhkan oleh atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat. Berdasarkan tingkat kondisi fisik atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat yang berkategori baik sekali sebanyak 1 orang (5%), yang berkategori baik sebanyak 5 orang (25%), yang berkategori cukup sebanyak 7 orang (35%), yang berkategori kurang sebanyak 6 orang (30%) dan yang berkategori kurang sekali sebanyak 1 orang (5%). Hasil penelitian terhadap kondisi fisik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Data Kondisi Fisik Atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X > 275,81$	Baik sekali	1	5
$259,72 \leq x < 275,81$	Baik	5	25
$243,63 \leq x < 259,72$	Cukup	7	35
$227,53 \leq x < 243,63$	Kurang	6	30
$X < 227,53$	Kurang sekali	1	5
Jumlah		20	100

Kondisi fisik adalah keadaan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet padasaat dan setelah mengalami proses latihan di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

Sedangkan hasil kondisi fisik atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat mempunyai kondisi fisik yang cukup sebesar 35%, diartikan kondisi fisik atlet adalah cukup. Kondisi fisik yang cukup dikarenakan pemain mempunyai aktifitas fisik yang cukup dalam setiap harinya, masih dilakukan sebanyak 2 kali latihan dalam seminggu, seharusnya untuk memiliki kondisi fisik yang baik harus dilakukan 4-6 kali perminggu. Aktivitas fisik yang dimaksud merupakan aktivitas dalam melakukan kegiatan dan latihan.

Selama ini pemain selalu melakukan latihan futsal dalam setiap minggunya, aktiivitas tersebut yang mendukung kondisi fisik pemain. Akan tetapi latihan yang dilakukan setiap minggunya yang mendukung kondisi fisik menjadi baik, karena dibutuhkan dukungan latihan pendukung yang rutin setiap harinya. Dengan demikian selama ini, 20 atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat kurang melakukan latihan pendukung setiap harinya.

Sedangkan pemain yang mempunyai kondisi fisik baik dan baik sekali mereka mempunyai tingkat keterlatihan yang baik. Hal tersebut dikarenakan beberapa orang yang mempunyai keterlatihan yang baik tidak hanya berlatih di saatlatihan saja tetapi berlatih di luar jam latihan sehingga intensitas latihan mereka lebih banyak dibandingkan temman yang lainnya. Pemaian yang masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali diartikan mereka mempunyai keterlatihan kondisi fisik yang kurang. Dalam proses latihan seorang pemain selama ini hanya di latih dalam hal tehnik dan taktik kurang diberi latihan kondisi fisik. Yang mengakibatkan kondisi fisik pemain masih belum kasimal, seharusnya pemain melakukan latihan tidak hanya saat bertanding saja akan tetapi di luar jam latihan perlu makukan latihan fisik yang rutin, yang mencakup kekuatan, kecepatan, kelincahan, power dan daya tahan tubuh.

Melihat kondisi fisik atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat hal tersebut mengakibatkan permainan menjadi kurang maksimal. Selama ini beberapa pemain mengalami masalah dalam daya tahan tubuh. Tingkat daya tahan seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya.

Frekuensi latihan yang kurang mengakibatkan kerja jantung paru kurang maksimal yang akan berpengaruh terhadap tingkat daya tahan karidorespirasinya juga kurang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakinbaik kebugaran jasmani yang diperoleh. Keadaan di atas ini merupakan salah satu bukti bahwa intensitas latihan perlu di tingkatkan, sehingga pemain harus ditunjangdengan latihan yang optimal

dan rutin. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh, yang akan berpengaruh pada kondisi fisik tubuh seseorang.

2. Keterampilan Teknik Dasar Atlet Futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh deskripsi data keterampilan teknik dasar atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat yang berkategori baik sekali sebanyak 1 orang (5%), yang berkategori baik sebanyak 2 orang (10%), yang berkategori sedang sebanyak 12 orang (60%), yang berkategori kurang sebanyak 4 orang (20%) dan yang berkategori kurang sekali sebanyak 1 orang (5%). Hasil penelitian terhadap kondisi fisik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Deskripsi Data Keterampilan Teknik Dasar Atlet Futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X < 0,87$	Baik sekali	1	5
$0,87 \leq x < 1,05$	Baik	2	10
$1,05 \leq x < 1,23$	Cukup	12	60
$1,23 \leq x < 1,41$	Kurang	4	20
$X > 1,41$	Kurang sekali	1	5
Jumlah		20	100

Kemampuan untuk menguasai teknik dasar bermain futsal yang meliputi teknik dasar mengumpan, teknik dasar mengontrol bola, teknik dasar mengumpan lambung, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menembak, teknik dasar menyundul, dan teknik dasar penjaga gawang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan jika tingkat keterampilan teknik dasar atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat sebagian besar berkategori cukup, Menunjukkan jika dalam melakukan tembakan, menggiring bola dan kemampuan dalam bermain futsal.

Teknik dasar merupakan *fundamental* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, apabila suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat masih mempunyai keterlatihan yang belum maksimal. hal tersebut sesuai dengan kondisi fisik atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat yang menunjukkan sebagian besar pada kategori cukup. Hasil tersebut akan

berpengaruh pada ketrampilan teknik dasar permainan futsal, oleh sebab itu atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat perlu meningkatkan teknik dasar dengan terus melakukan latihan rutin baik dalam kegiatan latihan maupun di luar latihan.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh hasil penelitian

1. Hasil penelitian diperoleh survei tingkat kondisi fisik atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat yang berkategori baik sekali sebanyak 1 orang (5%), yang berkategori baik sebanyak 5 orang (25%), yang berkategori cukup sebanyak 7 orang (35%), yang berkategori kurang sebanyak 6 orang (30%) dan yang berkategori kurang sekali sebanyak 1 orang (5%). Dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat adalah cukup baik.
2. Hasil penelitian keterampilan teknik dasar fisik atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat yang berkategori baik sekali sebanyak 1 orang (5%), yang berkategori baik sebanyak 2 orang (10%), yang berkategori sedang sebanyak 12 orang (60%), yang berkategori kurang sebanyak 4 orang (20%) dan yang berkategori kurang sekali sebanyak 1 orang (5%). Dapat disimpulkan keterampilan teknik dasar atlet futsal U-17 Atadroe Meulaboh Aceh Barat adalah cukup baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian : Suatu pendekatan praktek*. Edisi revisi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bambang, Abduljabar dan Jajat, Darajat. (2013). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosda Karya.
- Noviada. (2014). *Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal*. PKO Universitas Pendidikan Ganesha.
- Rahman, A. dan Sugiarto. (2015). Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Dengan Latihan Interval 1 Banding 2 dan 1 Banding 3. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 4(1). Universitas Negeri Semarang.
- Royana, (2017). *Analisis kondisi fisik pemain tim futsal UPGRIS*. Jendela Olahraga.
- Sugiyono. (2007) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarno Kr. (2001). *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.