

ABSTRAK

Novriansyah, Ade Tri. 2023. Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Gemilang FC Muara Bulian: Skripsi. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. FKIP. Universitas Jambi. Pembimbing: (I) Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd., (II) Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Atlet, Futsal, Fisik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal gemilang FC Muara Bulian. Penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan Gemilang Futsal Muara Bulian.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kondisi fisik atlet Futsal Gemilang FC Muara Bulian terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (16,7%) dalam kategori baik, 7 atlet (58,3%) dalam kategori sedang, 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet Futsal Gemilang FC Muara Bulian.

Berdasarkan hasil penelitian di atas pada hasil tes komponen kondisi fisik dominan futsal yaitu kekuatan (*push up*), daya tahan (*bleep test*), kecepatan (lari 30 meter), dan kelincahan (*shuttle run*). Maka hasil persentase hasil kondisi fisik terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (16,7%) dalam kategori baik, 7 atlet (58,3%) dalam kategori sedang, 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet futsal gemilang FC Muara Bulian dalam kategori sedang.