



Analisis Kondisi Fisik Dominan dalam Peningkatan Teknik *Controlling* Atlet Futsal 1930 Semarang

Ahmad Santoso¹, Rivan Saghita Pratama²

¹Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia, ahmaddragonsantoso@gmail.com

²Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia, rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id

Corresponding Author: ahmaddragonsantoso@gmail.com¹

Abstract: *This study was conducted to dissect and understand the extent of basic technical mastery among futsal players. My primary focus stemmed from field observations indicating that the mapping of athletes' fundamental skills had not been clearly identified. In this research, I employed a qualitative descriptive approach to provide a profound and objective overview of the current situation. The subjects of my study involved all 65 athletes from Futsal 1930 Semarang. To ensure data accuracy, I relied on a combination of direct field observations, in-depth interviews, and documentation studies. Focusing specifically on the aspect of controlling techniques, my findings revealed a positive trend: 27 athletes reached the excellent level, 31 athletes were in the good category, and 7 others were categorized as fair. Overall, I conclude that the basic technical skills of the Futsal 1930 Semarang athletes are well-developed and fall within the "good" category.*

Keyword: *Physical Condition, Basic Techniques, Controlling*

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk membedah dan memahami sejauh mana penguasaan teknik dasar yang dimiliki oleh para pemain futsal. Fokus utama berangkat dari kondisi di lapangan yang menunjukkan bahwa peta kemampuan teknik dasar atlet belum teridentifikasi secara jelas. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk memberikan gambaran yang mendalam dan objektif. Subjek penelitian melibatkan seluruh atlet Futsal 1930 Semarang yang berjumlah 65 orang. Untuk mendapatkan data yang akurat, saya mengandalkan kombinasi metode observasi langsung di lapangan, wawancara mendalam, serta studi dokumentasi. Khusus pada aspek teknik controlling, temuan saya menunjukkan hasil yang cukup positif: sebanyak 27 atlet berada di level sangat baik, 31 atlet di kategori baik, dan 7 atlet lainnya masuk dalam kategori cukup. Secara keseluruhan, saya menyimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar para atlet Futsal 1930 Semarang sudah berada pada kategori yang baik.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Controlling*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan instrumen krusial dalam menjaga kebugaran tubuh, namun sayangnya, sering kali terabaikan di tengah padatnya rutinitas harian (Amanda et al., 2023). Dalam pandangan saya, olahraga tidak boleh hanya dilihat sebagai aktivitas fisik semata. Lebih dari itu, melalui olahraga, kita sebenarnya sedang melatih diri untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, sportivitas, dan rasa tanggung jawab (Raibowo et al., 2019). Tanggung jawab terhadap diri sendiri yang diasah melalui olahraga akan menjadi fondasi penting bagi keberhasilan seseorang di masa depan (Fahdani et al., 2025). Oleh karena itu, sangatlah logis jika aktivitas olahraga ini perlu digalakkan bagi seluruh lapisan usia melalui berbagai jenis cabang olahraganya, baik dalam lingkungan institusi pendidikan maupun di tengah kehidupan masyarakat luas.

Dalam cakupan yang lebih luas, olahraga rekreasi hadir sebagai sarana untuk memulihkan kembali kebugaran fisik serta keseimbangan mental setelah menjalani rutinitas yang menguras energi (Janwar et al., 2024). Di sisi lain, terdapat olahraga kesehatan yang difokuskan pada upaya pemeliharaan dan peningkatan kualitas hidup melalui derajat kesehatan yang optimal. Sementara itu, olahraga prestasi didefinisikan sebagai aktivitas kompetitif dengan target pencapaian tertinggi pada cabang olahraga tertentu, baik di kancah regional, nasional, maupun internasional (Zubaida et al., 2022). Secara spesifik, olahraga prestasi ini dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yakni olahraga kategori permainan dan olahraga kategori bela diri (Jannah, 2019).

Dalam konteks olahraga prestasi, futsal muncul sebagai salah satu cabang olahraga beregu yang cukup populer. Permainan ini mempertemukan dua tim yang masing-masing diperkuat oleh lima pemain, termasuk penjaga gawang, dalam durasi pertandingan 2 x 20 menit (Kharisma & Faruk, 2022). Secara teknis, futsal menuntut aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yang sangat dinamis, seperti sprint, akselerasi cepat, serta perubahan arah gerak yang mendadak. Karakteristik permainan ini kemudian dipadukan dengan ritme lari berintensitas sedang hingga rendah, yang pada akhirnya menjadi ciri khas unik dari dinamika olahraga futsal tersebut (Machado et al., 2023). Permainan futsal dikenal dengan intensitas tinggi karena dimainkan di lapangan yang relatif kecil dengan banyak ruang kosong yang bisa dimanfaatkan selama pertandingan. Dengan demikian, intensitas permainan yang tinggi menuntut pemain futsal untuk memiliki kondisi fisik yang sangat baik (Putra et al., 2023). Dalam latihan futsal, penting untuk mengatur dan mengatur beban latihan dengan tepat agar dapat merangsang adaptasi dalam performa (Villanueva-guerrero et al., 2024). Semua parameter performa olahraga ini dapat dimodifikasi oleh komposisi tubuh atlet (Castillo et al., 2022). Kecepatan, daya, kekuatan, dan daya tahan adalah parameter performa yang terkait dengan karakteristik fisik dan komposisi tubuh atlet (Mauro et al., 2023). Meskipun kendala yaitu ciri structural disebabkan pertandingan futsal memandu perilaku taktis individu dan kolektif dan menyiratkan keteraturan tertentu, ketidakpastian yaitu kurangnya informasi disebabkan karena rekan satu tim (interaksi positif) dan lawan (interaksi negatif) selalu berarti ketidakpastian dan non linearitas perilaku (Rico-gonzález et al., 2021).

Kondisi fisik merupakan dasar yang harus dimiliki seorang atlet untuk meningkatkan kemampuan dan pencapaian prestasi olahraga secara maksimal (Aryadi, 2020). Kualitas kondisi fisik atlet yang baik sangat menentukan performa di lapangan, mengingat futsal membutuhkan kecemerlangan individu dan kelompok untuk menjaga tempo yang cepat, intensitas tinggi, dan pergerakan maju-mundur serta ke kiri-kanan yang sangat cepat (Pratama, 2025). Selain fisik, penguasaan teknik dasar juga sangat penting. Teknik dasar yang paling sering digunakan adalah passing dan control bola, yang krusial untuk pergerakan bola yang cepat dan akurat (Rizaq Bahrul, Agus Hariyanto, 2025).

Profesionalisasi pemain futsal membutuhkan tuntutan fisik yang lebih besar pada pemain, membutuhkan pelatih kekuatan dan pengkondisian untuk mengelola beban, mengoptimalkan kinerja, dan mencegah cedera (Albalad-aiguabella et al., 2025). Menurut para pelatih, kurangnya kekuatan fisik atau ketahanan tubuh dapat membatasi kemampuan atlet untuk melakukan teknik dasar dengan efektif, sehingga kondisi ini harus diperhatikan oleh atlet Futsal 1930 Semarang (Hidayat et al., 2023). Teknik dasar seperti dribbling, passing, dan kontrol bola sangat bergantung pada kekuatan otot kaki dan ketahanan tubuh untuk bergerak cepat serta menjaga fokus selama pertandingan. Tanpa kondisi fisik yang memadai, atlet sering kali merasa kelelahan atau kesulitan untuk mempertahankan teknik yang tepat selama pertandingan (Hulfian et al., 2023). Program latihan yang hanya fokus pada peningkatan teknik tanpa memperhatikan kondisi fisik tidak akan membuahkan hasil yang maksimal. Kondisi fisik dan teknik adalah dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan (Handayani & Purwoto, 2025). Atlet yang memiliki kondisi fisik kuat akan lebih mampu menerapkan teknik dasar dengan lebih efisien, dan sebaliknya, teknik yang baik juga membantu pemanfaatan kondisi fisik secara optimal (Ristagara et al., 2024).

Di samping faktor fisik, penguasaan teknik dasar merupakan fondasi krusial bagi setiap atlet untuk mencapai prestasi puncak di dunia futsal. Sebelum melangkah pada strategi yang lebih kompleks, seorang pemain wajib memiliki kemahiran dalam aspek fundamental seperti menahan bola (*control*), menendang (*shooting*), menggiring (*dribbling*), dan mengumpan (*passing*) (Roehadi, 2020). Berangkat dari urgensi tersebut, penelitian ini difokuskan pada analisis mendalam terhadap teknik *controlling*. Pemilihan atlet Futsal 1930 Semarang sebagai objek penelitian didasari oleh nilai historis dan reputasi klub tersebut. Nama "1930" sendiri berakar kuat pada sejarah sepak bola Semarang, merujuk pada era berdirinya *Voetbalbond Indonesia Semarang* (VIS) yang menjadi cikal bakal klub profesional di kota tersebut. Mengingat *control* bola merupakan elemen yang paling sering digunakan dan sangat krusial dalam menentukan alur pergerakan bola di lapangan, maka penelitian ini disusun dengan judul ***“Analisis Kondisi Fisik Dominan Dalam Peningkatan Teknik Controlling Atlet Futsal 1930 Semarang”***

METODE

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Secara fundamental, penelitian kualitatif dipilih karena mampu menghasilkan temuan mendalam yang tidak dapat dijangkau sekadar melalui prosedur statistik atau perhitungan kuantitatif semata (Sidiq et al., 2019). Strategi pengumpulan data dilakukan secara terpadu melalui teknik gabungan, di mana proses analisisnya bersifat induktif dengan menitikberatkan pada pemaknaan fenomena dibandingkan upaya generalisasi (Rahmatullah, 2025).

Penggunaan metode deskriptif ini bertujuan untuk membedah serta menjawab berbagai persoalan terkait gejala, kondisi, maupun peristiwa yang terjadi di lapangan secara faktual. Lokasi penelitian ditetapkan di Lapangan Buana Banaran, dengan melibatkan 65 atlet dari klub Futsal 1930 Semarang sebagai subjek amatan. Dalam proses pengumpulan data, aktivitas latihan rutin yang dilakukan satu kali dalam seminggu di bawah bimbingan pelatih Erwin Budi Setyo menjadi fokus utama untuk menganalisis kemampuan teknik dasar para atlet secara komprehensif.

Secara metodologis, penelitian kualitatif difokuskan untuk membedah fenomena sosial berdasarkan perspektif partisipan secara mendalam (Arikunto, 2010). Dalam pendekatan ini, penelitian dilakukan pada kondisi objek yang bersifat alamiah, di mana peneliti memegang peranan vital sebagai instrumen kunci dalam menggali data di lapangan (Sugiyono, 2010). Sejalan dengan hal tersebut, penggunaan metode deskriptif bertujuan untuk menyajikan gambaran sistematis mengenai fakta-fakta lapangan serta fenomena tertentu yang menjadi fokus kajian secara akurat (Mahardika, 2021).

Untuk mendukung kedalaman analisis, data diposisikan sebagai material utama yang kemudian diolah menjadi informasi berharga guna memperluas cakrawala pengetahuan (Suliyanto, 2018). Dalam konteks ini, penelitian mengandalkan data primer sebagai sumber utama, yakni data yang dihimpun secara langsung dari sumber pertama melalui teknik wawancara maupun pengisian kuesioner (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini, sumber data diperoleh sesuai dengan jumlah atlet Futsal 1930 Semarang yang berjumlah 65 orang pemain. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Kisi-Kisi Angket Observasi

Teknik	Data yang diperoleh	Sumber Data
Observasi	Pengamatan tempat dan Lokasi Latihan atlet Futsal 1930 Semarang	a) Di Futsal 1930 Semarang
Wawancara	Peran pelatih dan Pembina dalam melatih atlet Futsal 1930 Semarang	a) Teknik <i>Controlling</i>
Dokumentasi	Lampiran atlet Futsal 1930 Semarang	a) Tempat atau fasilitas di Futsal 1930 Semarang
Video	Lampiran untuk realisasi peneliti dalam melakukan penelitian	a) Merekam semua Teknik <i>Controlling</i> yang dilakukan atlet Futsal 1930 Semarang

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen lembar observasi berupa *check list*. Instrumen tersebut dirancang untuk merekam frekuensi munculnya teknik dasar *controlling* yang dilakukan oleh atlet selama pertandingan berlangsung. Melalui pendekatan ini, setiap tindakan teknis di lapangan dapat terdokumentasi secara terstruktur untuk kemudian diolah lebih lanjut. Data yang telah terkumpul kemudian dikonversi ke dalam bentuk persentase untuk memberikan gambaran yang lebih terukur mengenai tingkat penguasaan teknik dasar para atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan rangkaian observasi di lapangan, berbagai data esensial yang dibutuhkan dalam kajian ini telah berhasil dihimpun secara komprehensif. Merujuk pada tujuan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya, fokus utama diarahkan pada analisis teknik *control* dalam permainan futsal pada atlet Futsal 1930 Semarang. Seluruh temuan yang dipaparkan merupakan hasil integrasi data yang diperoleh melalui teknik wawancara mendalam, observasi partisipatif, serta studi dokumentasi yang relevan. Hasil analisis terhadap wawancara bersama para atlet mengungkapkan bahwa penguasaan teknik *controlling* yang efektif terletak pada kemampuan menerima umpan, baik bola bawah maupun bola atas, dengan sentuhan pertama (*first touch*) yang tenang. Hal ini krusial untuk meredam momentum bola agar tetap dalam penguasaan dan tidak memantul jauh dari jangkauan. Lebih lanjut, keberhasilan teknik ini didukung oleh posisi tubuh yang siaga serta fokus pandangan yang sepenuhnya tertuju pada pergerakan bola. Setelah bola terkendali, atlet kemudian dapat melakukan transisi gerakan secara presisi, baik untuk melakukan tendangan yang bertenaga maupun melepaskan operan akurat yang tepat sasaran sesuai dengan skema permainan yang diinginkan.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Wawancara Pada Atlet

No	Nama	Teknik Dasar	Keterangan
		<i>Controlling</i>	
1	YUSUF ARKANANTA	✓	
2	MUHAMMAD FAVIAN PARAMA	✓	
3	MUHAMMAD RENDY PRADITYA	✓	
4	MUHAMMAD RYAN PRADITYA	✓	
5	MUHAMMAD RIZKY ZANUAR	✓	
6	BAYU ADITYA PRATAMA	✓	
7	VINCENSIUS ALFREIDO PUTRA	✓	
8	MOHAMMAD ALFIAN INDRA	✓	
9	ALEXANDRE AKBAR HAKIQI	✓	
10	AGUNG CAHYONO	✓	
11	GUNTUR NUR JAYA HARTONO	✓	
12	JHOLANDA SAPTA HANAFI	✓	
13	BASILIOUS ANGGITO ABIMANYU	✓	
14	AMAR MA'RUF	✓	
15	ABIMANYU DAMAR WICAKSONO	✓	
16	BAGAS SURYA KHADIRA	✓	
17	MARCELINO AJI PUTRA	✓	
18	BAGUS ACHMAD	✓	
19	NANDANA ATHAYA FATTAN	✓	
20	M. BECKHAM NARDA PRATAMA	✓	
21	YOSH YUDO	✓	
22	SATRIA TAMA	✓	
23	ARKAN ABDILLAH	✓	
24	MUHAMMAD ILYASA	✓	
25	NOFAL ABDULLAH	✓	
26	FIKO WIJAYA	✓	
27	ALDO NURRAHMAN	✓	
28	IKHSAN PRATAMA	✓	
29	HAIKAL MAULANA	✓	
30	DZAKY AZHAR	✓	
31	WISNU PAMBUDI	✓	
32	DENNY ADITAMA	✓	
33	RENDRA KUENIAWAN	✓	
34	PANDU SULISTYO	✓	
35	WIRA YUDHA PRAKOSO	✓	
36	DIKA DWI GUNAWAN	✓	

37	BASKARA ZAYED ARDIANSYAH	✓	
38	HENDRA SETIYAWAN	✓	
39	TEGUH PRASETYO	✓	
40	ALVARO HADINATA	✓	
41	GUFRON QURROHMAN	✓	
42	LINDU AMMAR PRIANDA	✓	
43	ZAKKY ALFARIZI	✓	
44	LATIF PERMANA	✓	
45	EGA REYNALDI	✓	
46	ANDRE PANGESTU	✓	
47	RIKI ABHIPRAYA	✓	
48	SEPTIAN DIMAS SAPUTRA	✓	
49	DITO DEWANTARA	✓	
50	FAIZ MUHAMDANI	✓	
51	FERRY RUSTIAWAN	✓	
52	FAHRI ABIMANYU	✓	
53	YOGI ARDIANSYAH	✓	
54	RIO WAHYU BAHTIAR	✓	
55	RAIHAN DIKA GARJITA	✓	
56	DAVID FIKRI SALFAJRI	✓	
57	JULIANSYAH HILMAN	✓	
58	BASTIAN LUBIS	✓	
59	ATHAR MAULANA	✓	
60	ANUGRAH RAFA JAWARI	✓	
61	AGENG YUDHA LARJITO	✓	
62	ALAMSYAH KOTO	✓	
63	RAVIEN DION BUSTOMI-	✓	
64	CHRISTOPER PASARIBU	✓	
65	IRFAN LINTANG BAGUS	✓	

Sumber: Data riset

Berdasarkan analisis mendalam terhadap informasi yang dihimpun melalui wawancara individual, dapat disimpulkan bahwa perspektif yang disampaikan oleh para informan menunjukkan konsistensi yang kuat dengan prinsip-prinsip teknik dasar *controlling* dalam futsal. Jawaban yang diberikan oleh para atlet secara rata-rata telah selaras dengan landasan teoretis yang digunakan dalam penelitian ini, yang mengindikasikan adanya pemahaman konsep yang matang di tingkat praktisi.

Sejalan dengan temuan wawancara tersebut, hasil observasi langsung terhadap atlet Futsal 1930 Semarang memperkuat gambaran mengenai penguasaan teknik dasar di lapangan. Implementasi gerak *controlling* yang diperagakan oleh para atlet menunjukkan kesesuaian dengan standar teknis yang berlaku dalam literatur olahraga futsal. Dengan demikian, sinkronisasi antara pengetahuan teoretis dan praktik nyata di lapangan telah berjalan dengan

sangat baik, di mana setiap gerakan teknis yang dilakukan sudah memenuhi kaidah fundamental permainan.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Pengamatan Pada Atlet

No	Nama	Teknik Dasar	Keterangan
		<i>Controlling</i>	
1	YUSUF ARKANANTA	62%	Baik
2	MUHAMMAD FAVIAN PARAMA	100%	Sangat Baik
3	MUHAMMAD RENDY PRADITYA	52%	Cukup
4	MUHAMMAD RYAN PRADITYA	49%	Cukup
5	MUHAMMAD RIZKY ZANUAR	85%	Sangat Baik
6	BAYU ADITYA PRATAMA	69%	Baik
7	VINCENSIUS ALFREIDO PUTRA	85%	Sangat Baik
8	MOHAMMAD ALFIAN INDRA	49%	Cukup
9	ALEXANDRE AKBAR HAKIQI	43%	Cukup
10	AGUNG CAHYONO	62%	Baik
11	GUNTUR NUR JAYA HARTONO	60%	Cukup
12	JHOLANDA SAPTA HANAFI	65%	Baik
13	BASILIOUS ANGGITO ABIMANYU	63%	Baik
14	AMAR MA'RUF	69%	Baik
15	ABIMANYU DAMAR WICAKSONO	62%	Baik
16	BAGAS SURYA KHADIRA	86%	Sangat Baik
17	MARCELINO AJI PUTRA	71%	Baik
18	BAGUS ACHMAD	97%	Sangat Baik
19	NANDANA ATHAYA FATTAN	68%	Baik
20	M. BECKHAM NARDA PRATAMA	77%	Baik
21	YOSH YUDO	85%	Sangat Baik
22	SATRIA TAMA	69%	Baik
23	ARKAN ABDILLAH	98%	Sangat Baik
24	MUHAMMAD ILYASA	62%	Baik
25	NOFAL ABDULLAH	94%	Sangat Baik
26	FIKO WIJAYA	66%	Baik
27	ALDO NURRAHMAN	98%	Sangat Baik
28	IKHSAN PRATAMA	62%	Baik
29	HAIKAL MAULANA	68%	Baik
30	DZAKY AZHAR	86%	Sangat Baik
31	WISNU PAMBUDI	77%	Baik
32	DENNY ADITAMA	69%	Baik
33	RENDRA KUENIAWAN	92%	Sangat Baik
34	PANDU SULISTYO	68%	Baik
35	WIRA YUDHA PRAKOSO	74%	Baik
36	DIKA DWI GUNAWAN	85%	Sangat Baik
37	BASKARA ZAYED ARDIANSYAH	74%	Baik
38	HENDRA SETIYAWAN	77%	Baik
39	TEGUH PRASETYO	85%	Sangat Baik
40	ALVARO HADINATA	83%	Sangat Baik
41	GUFRON QURROHMAN	71%	Baik
42	LINDU AMMAR PRIANDA	86%	Sangat Baik
43	ZAKKY ALFARIZI	77%	Baik
44	LATIF PERMANA	100%	Sangat Baik
45	EGA REYNALDI	88%	Sangat Baik
46	ANDRE PANGESTU	86%	Sangat Baik
47	RIKI ABHIPRAYA	85%	Sangat Baik
48	SEPTIAN DIMAS SAPUTRA	52%	Cukup

49	DITO DEWANTARA	92%	Sangat Baik
50	FAIZ MUHAMDANI	97%	Sangat Baik
51	FERRY RUSTIAWAN	74%	Baik
52	FAHRI ABIMANYU	62%	Baik
53	YOGI ARDIANSYAH	74%	Baik
54	RIO WAHYU BAHTIAR	88%	Sangat Baik
55	RAIHAN DIKA GARJITA	97%	Sangat Baik
56	DAVID FIKRI SALFAJRI	77%	Baik
57	JULIANSYAH HILMAN	74%	Baik
58	BASTIAN LUBIS	95%	Sangat Baik
59	ATHAR MAULANA	92%	Sangat Baik
60	ANUGRAH RAFA JAWARI	69%	Baik
61	AGENG YUDHA LARJITO	100%	Sangat Baik
62	ALAMSYAH KOTO	58%	Cukup
63	RAVIEN DION BUSTOMI-	65%	Baik
64	CHRISTOPER PASARIBU	74%	Baik
65	IRFAN LINTANG BAGUS	86%	Sangat Baik

Berdasarkan hasil pengamatan langsung terhadap dinamika gerak di lapangan, tingkat kemahiran teknik dasar para atlet Futsal 1930 Semarang menunjukkan capaian yang cukup bervariasi pada setiap individu. Namun, secara kolektif, hasil tes menunjukkan bahwa teknik *controlling* dominan berada pada kategori baik.

Secara lebih spesifik, terdapat 31 atlet yang berhasil mencapai kategori ini, dengan perolehan nilai persentase yang berada pada rentang di atas 61% hingga maksimal 80% (Arikunto, 2010) sejumlah 31 atlet Futsal 1930 Semarang. Temuan ini menegaskan bahwa sebagian besar subjek penelitian telah memiliki kapabilitas yang memadai dalam penguasaan bola. Hal ini menjadi aspek yang sangat krusial, mengingat keterampilan teknik dasar yang solid berfungsi sebagai fondasi utama bagi seorang atlet dalam mengatur ritme dan mengendalikan alur permainan secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa secara kolektif atlet Futsal 1930 Semarang telah memiliki penguasaan teknik *controlling* yang solid, di mana mayoritas atlet atau sebanyak 31 orang berhasil mencapai tingkat keberhasilan di atas 61% yang merepresentasikan kategori baik. Temuan ini menegaskan bahwa fondasi dasar para atlet sudah berada pada jalur yang tepat, namun tetap memerlukan pemeliharaan serta pengembangan yang berkelanjutan. Sebagai langkah strategis ke depan, sangat disarankan bagi tim pelatih untuk merumuskan porsi latihan yang lebih intensif dan terstruktur guna mempertajam kemampuan fundamental ini, sehingga teknik penguasaan bola para atlet dapat meningkat ke level yang lebih sempurna demi menunjang performa kompetitif yang lebih tinggi.

REFERENSI

- Albalad-aiguabella, R., Navarrete-villanueva, D., Mainer-pardos, E., Villanueva-guerrero, O., Muniz-pardos, B., & Vicente-rodríguez, G. (2025). Physical Training Considerations for Futsal Players According to Strength and Conditioning Coaches : A Qualitative Study. *Sports*.
- Amanda, N. D., Nurhidayah, T. M., & Ramadhani, T. Y. (2023). *Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam*. 1(23).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian*. Rineka Cipta.
- Aryadi, A. (2020). STUDI TENTANG BEBERAPA KOMPONEN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI SMK NEGERI 1 KOTA SOLOK. *Patriot*, 2, 12.
- Castillo, M., Martinez-Sanz, J. M., Penichet-tom, A., Selles, S., Gonzales-Rodriguez, E.,

- Hurtado-sanchez, J. A., & Sospedra, I. (2022). Relationship between Body Composition and Performance Profile Characteristics in Female Futsal Players. *Applied Sciences*. Desember, N., Komponen, I., & Dan, B. (2024). *Jurnal Pendidikan Olahraga Jurnal Pendidikan Olahraga Vol 13 , No . 2 Desember 2024 Keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani merupakan kunci utama bagi manusia untuk menjalani kehidupan yang harmonis dan bermakna . Pada prinsipnya manusia sadar ba.* 13(2), 319–345.
- Fahdani, N. A., Pratama, R. S., & Semarang, U. N. (2025). *Strategi Meningkatkan Partisipasi Anak dalam Kegiatan Olahraga di.* 3.
- Handayani, H. Y., & Purwoto, S. P. (2025). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Tingkat Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra SMAN 1 Torjun.* 6(2), 501–507.
- Hidayat, F., Saghita, R., Anas, M., Hartono, M., & Wira, D. (2023). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Petanque Kota Semarang.* 08(02), 34–42.
- Hulfian, L., Sapta, L., & Kusuma, W. (2023). *Metode latihan sirkuit dan interval dapat meningkatkan kondisi fisik pemain futsal.* 6(1), 279–291. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.16918>
- Jannah, D. &. (2019). Perbedaan Strategi Regulasi Emosi Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan, Akurasi Dan Beladiri. *Unesa*, 6.
- Janwar, M., Ishak, M., Bachtiar, I., & Artikel, I. (2024). *Sosialisasi Manfaat Olahraga Rekreatif: Gaya Hidup Sehat yang Terjangkau bagi Semua Kalangan.* 2(1), 51–57.
- Kharisma, C., & Faruk, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Maestro Putri Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 96–102.
- Machado, C. L. F., Nakamura, F. Y., Andrade, M. X. de, Santos, G. C. dos, Carlet, R., Brusco, C. M., Reischak-Oliveira, A., Voser, R. da C., & Pinto, R. S. (2023). Total and regional body composition are related with aerobic fitness performance in elite futsal players. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 35(June 2022), 164–168. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.04.030>
- Mahardika, H. M. J. A. dan R. (2021). *Sistem Informasi Manajemen*. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Mauro, M., Toselli, S., Giorgi, S. De, Heinrich, K. M., Gioia, G. Di, Moretti, B., Greco, G., Cataldi, S., Moretti, L., & Fischetti, F. (2023). New regression models to predict fat mass in intermediate-level male padel players. *Heliyon*, 9(8), e18719. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18719>
- Pratama, R. S. (2025). Pengembangan Strategi Mengarahkan Servis untuk Mendapatkan Poin Dalam Bola Voli. *Journal of S.P.O.R.T (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Ans Training)*, 9(3), 17.
- Putra, A. S. N. M. S., Kusuma, I. D. M. A. W., Suyoko, A., & LestAri, B. (2023). Profil Kondisi Fisik Tim Pelindo FC Tahun 2022-2023. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Rahmatullah, S. (2025). Analisis Isi Pesan Dakwah Motivasional Dalam Podcast Ketika Lupa Menikmati Hidup Pada Kanal Youtube Cahaya Untuk Indonesia Syafiq Rahmatullah. *SAINS STUDENT RESEARCH*, 3(5), 570–581.
- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2019). *Pemahaman Guru PJOK Tentang Standar Kompetensi Profesional PJOK Teachers ' Understanding of Professional Competency Standards.* 2(1), 10–15.
- Rico-gonzález, A. M., Pino-ortega, J., & Clemente, F. M. (2021). A systematic review of collective tactical behaviour in futsal using positional data. *Biology Of Sport*, 38(1), 23–36.
- Ristagara, F., S, A., Umar, U., & Setiawan, Y. (2024). Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 8 Padang. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 461–474. <https://doi.org/10.24036/gltedor1041011>

- Rizaq Bahrul, Agus Hariyanto, B. L. (2025). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. 8, 1461–1465.
- Roehadi, R. dan. (2020). *BUKU JAGO FUTSAL*.
- Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). *METODE PENELITIAN KUALITATIF DI BIDANG PENDIDIKAN*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suliyanto. (2018). *Metode Penelitian Bisnis: Untuk Skripsi, Tesis, & Disertasi*.
- Villanueva-guerrero, O., Lozano, D., & Roso-moliner, A. (2024). Effects of different strength and velocity training programs on physical performance in youth futsal players. *Heliyon*, 10(10), e30747. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30747>
- Zubaida, I., Fernanda, R. A., Waliyudin, W., Firdaus, N., Keolahragaan, I., Kedokteran, F., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2022). *OLAHRAGA KESEHATAN : MEMASYARAKATKAN OLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN SPORT HEALTH : PROMOTING EXERCISE FOR HEALTH IMPROVEMENT Ilmu Keolahragaan , Fakultas Kedokteran , Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*. 1(1), 15–21.