

PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS SILIWANGI

Yahya Zainul Fakkar¹⁾, H. Cucu Hidayat²⁾, Agus Arief Rahmat³⁾

- 1) Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwang Tasikmalaya
- 2) Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwang Tasikmalaya
- 3) Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwang Tasikmalaya

e-mail : yahyafakkar212@gmail.com¹⁾, cucuhidayat@unsil.ac.id²⁾,
agusarifrahman@unsil.ac.id³⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet. Metode penelitian menggunakan survei dengan bentuk tes dengan hasil penelitian yang bersifat deskriptif persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes lari cepat 30 meter, lari 2,4 km dan back and leg dynamometer. Hasil penelitian menunjukkan dari total sampel yang berjumlah 20 orang atlet pada tes daya tahan terdapat 3 orang atlet (15%) dalam tingkat sangat kurang, 5 orang (25%) kurang, 3 orang (15%) sedang, 7 orang (35%) baik dan 2 orang (10%) baik sekali. Pada tes kecepatan terdapat 5 orang (25%) tingkat kurang, 3 orang (15%) sedang, 0 orang (0%) cukup, 7 orang (35%) baik dan 5 orang (25%) baik sekali dan pada tes kekuatan terdapat 3 orang (15%) dalam tingkat kurang, 10 orang (50%) sedang dan 7 orang (35%) baik.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical condition of athletes. The research method uses a survey with a test form with the results of research that is descriptive percentage. The population in this study were all female athletes of Siliwangi University Futsal UKM with total sampling technique. The instruments in this study used a 30-meter sprint test, 2.4 km sprint and back and leg dynamometer. The results showed that from a total of 20 athletes on the endurance test there were 3 athletes (15%) in very poor levels, 5 people (25%) less, 3 people (15%) were moderate, 7 people (35%) good and 2 people (10%) are very kind. In the speed test there are 5 people (25%) level less, 3 people (15%) are moderate, 0 people (0%) are enough, 7 people (35%) are good and 5 people (25%) are very good and on the strength test there is 3 people (15%) are in low level, 10 people (50%) are moderate and 7 people (35%) are good.

Keywords : Physical Condition, Futsal
