

PERBANDINGAN TINGKAT KONDISI FISIK DAN KETEPATAN SHOOTING FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER SDN ALALAK SELATAN BANJARMASIN

Muhammad Husnul Aqib^{*}, Hegen Dadang Prayoga¹, Bonita Amalia²
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 19240028
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1103089102
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1125049401

ABSTRAK

Muhammad Husnul Aqib. 2023. Perbandingan Tingkat Kondisi Fisik Dan Ketepatan Shooting Futsal Pada Ekstrakurikuler SDN Alalak Selatan Banjarmasin. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari (UNISKA MAB) Banjarmasin. Pembimbing I: Pembimbing Hegen Dadang Prayoga, M.Pd. Pembimbing II: Bonita Amalia M.Pd.

Tujuan Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan kondisi fisik dan ketepatan *Shooting* Team Siswa SDN Alalak Banjarmasin. Sebagai bahan informasi pengetahuan kondisi fisik dan ketepatan *shooting* tentang olahraga futsal Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kondisi fisik atlet futsal Siswa SDN Alalak Banjarmasin. Kondisi fisik atlet futsal Siswa SDN Alalak Banjarmasin lebih baik daripada kondisi fisik atlet angkat besi daerah dengan selisih 47,07.

Kata Kunci: *Foam Rolling*, Optimalisasi Pemanasan Latihan Fisik

ABSTRACT

Muhammad Husnul Aqib. 2023. Comparison of the Level of Physical Condition and Accuracy of Futsal Shooting in Extracurricular at SDN Alalak Selatan Banjarmasin. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammad Arsyad Al-Banjari Islamic University of Kalimantan (UNISKA MAB) Banjarmasin. Supervisor I: Supervisor Hegen Dadang Prayoga, M.Pd. Supervisor II: Bonita Amalia M.Pd.

Aim The aim of this research is to determine the comparison of the physical condition and accuracy of the Shooting Team of Alalak Elementary School students, Banjarmasin. As information material for knowledge of physical condition and shooting accuracy regarding futsal sports. Based on the research results, it shows that there are significant differences in the physical condition of futsal athletes among students at SDN Alalak Banjarmasin. The physical condition of futsal athletes, students at SDN Alalak Banjarmasin is better than the physical condition of regional weightlifters with a difference of 47.07.

DAFTAR PUSTAKA

- Supriady, Andy. "Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB." *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)* 3.02 (2021): 141-151.
- Santiaji, mega aulia. (2020). Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Passing, Control Dan Dribbling. (skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang). Di akses dari : <http://lib.unnes.ac.id/42939/1/6301416113%20-%20aulia%20mega.pdf>
- Wardana, Jupri Edho Imastra. (2017). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal Sfc Planet Sleman. (Skripsi, Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta)
- Nugroho, Ardian Setyo, (2018). Solo Futsal Academy Pendekatan Arsitektur Kontemporer. (Skripsi, Program Studi Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Bafirman,Dr, HB dan Dr. Asep sujana wahyuri,S.Is., M.pd. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok : RajaGrafindo Persada
- Maksalmina Teuku, Muhammad Jafar dan Ifwandi.(2017) Pandangan Pengelola Dan Santri Pesantren Dayah Modern Darul ‘Ulum Ypui Banda Aceh Tentang Kegiatan Olahraga. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah. 3(4) 327-336