

Pengaruh Program Latihan FUTSAL FEST Terhadap Flexibility Endurance Dan Speed Pada Pemain Futsal MTs Badrussalam Indonesia

Ahmad Arifin¹, Ahmad Abdullah², Dinta Sugiarto³

¹ Universitas Negeri Malang, Jl. Cakrawala No.5, Sumber Sari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145

Korespondensi: ahmaddarifinn2000@gmail.com

(Dikirim: 23 Desember 2025 | Direvisi: 08 April 2025 | Disetujui: 01 Juli 2025)

ABSTRACT

Background: To be able to find out the effect of futsal fest training program on flexibility endurance and speed in futsal players MTs Badrussalam Indonesia

Methods: The sample in this study was 20 male futsal players. This training was carried out for 6 weeks, namely four days a week (tuesday, wednesday, friday and sunday). Flexibility, endurance and speed ability tests were carried out before being given a training program (pretest) and after being given a training program (posttest).

Results: Statistical analysis of the Paired Sample t-Test test shows that there is a significant influence on flexibility, endurance and speed in futsal players, because the significance value of the three variables is $0.000 < 0.005$. The study provides results that there is an influence of the FEST Futsal training program on the flexibility, endurance and speed of MTs Badrussalam Indonesia futsal players.

Conclusions: The FEST Futsal training program is a training program that aims to improve the flexibility, endurance and speed of futsal players. The training program has an effect on MTs Badrussalam Indonesia futsal players by increasing their flexibility, endurance and speed. The FEST Futsal training program has a significant effect so that the training can function well in improving the physical abilities of futsal players.

Keywords: flexibility; endurance; speed; Futsal FEST training program

ABSTRAK

Latar Belakang: Untuk mengetahui pengaruh program latihan futsal fest terhadap fleksibilitas daya tahan dan kecepatan pada pemain futsal MTs Badrussalam Indonesia

Metode: Sampel dalam penelitian ini adalah 20 pemain futsal putra. Pelatihan ini dilakukan selama 6 minggu, yaitu empat hari seminggu (Selasa, Rabu, Jumat dan Minggu). Tes kemampuan fleksibilitas, daya tahan dan kecepatan dilakukan sebelum diberikan program pelatihan (pretest) dan setelah diberikan program pelatihan (posttest).

Hasil: Analisis statistik uji Paired Sample t-Test menampilkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap fleksibilitas, daya tahan dan kecepatan pada pemain futsal, karena nilai signifikansi ketiga variabel tersebut $0,000 < 0,005$. Dari penelitian tersebut memberikan hasil bahwa terdapat pengaruh program latihan Futsal FEST terhadap fleksibilitas, daya tahan dan kecepatan pemain futsal MTs Badrussalam Indonesia.

Kesimpulan: Program latihan Futsal FEST merupakan program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas, daya tahan dan kecepatan pemain futsal. Program latihan tersebut berpengaruh terhadap pemain futsal MTs Badrussalam Indonesia dengan meningkatnya kemampuan fleksibilitas, daya tahan dan kecepatan. Program latihan Futsal FEST memberikan pengaruh yang cukup signifikan sehingga latihan tersebut dapat berfungsi dengan baik dalam meningkatkan kemampuan fisik pemain futsal.

Kata kunci: fleksibilitas; daya tahan; kecepatan; program latihan Futsal FEST

1. Latar belakang

MTs Badrussalam Indonesia merupakan salah satu sekolah yang memiliki beberapa siswa berusia remaja yang gemar olahraga futsal. Tim tersebut tergolong masih tahap perkembangan awal dikarenakan tidak terdapat program latihan yang tersusun secara sistematis. Hal tersebut berdampak pada kondisi fisik atlet seperti daya tahan, kecepatan dan fleksibilitas yang kurang optimal. Selama observasi kemampuan fisik pada atlet futsal MTs Badrussalam Indonesia pada daya tahan aerobik yaitu pada tes cooper lari 12 menit memiliki nilai rata-rata 1400m. Menurut Juditya & Suwandar (2016) kategori usia 13-14 tahun pada daya tahan aerobik dengan tes cooper lari 12 menit yaitu harus memiliki nilai cukup (2200-2399m), baik (2400-2700m) dan sangat baik (2700m lebih). Selanjutnya pada kemampuan fisik kecepatan pada lari 50 meter memiliki nilai rata-rata 10 detik. Sedangkan target yang harus didapatkan menurut Widiastuti (2015) dalam Andesri (2021) usia 13-14 tahun pada lari 50 meter yaitu harus memiliki nilai sangat baik (6,7 detik), baik (6,8-7,6 detik) dan cukup (7,7-8,7 detik). Kemudian pada kemampuan fisik fleksibilitas terdapat beberapa kekakuan pada teknik dasar dribbling dan passing sehingga waktu menggiring dan mengumpan bola cenderung lambat. Menurut Alim (2012) dalam (Yaqin et al., 2019) teknik dasar yang kurang baik dapat dipengaruhi oleh kemampuan fleksibilitas yang terbatas sehingga menyebabkan prestasi rendah.

Komponen kondisi fisik yang penting dalam menunjang permainan futsal yaitu kemampuan daya tahan. Kemampuan daya tahan yang baik dapat menunjang kondisi pemain dalam pertandingan dikarenakan permainan futsal dominan cepat dan waktu pertandingan yang cukup lama. Menurut Setiawan et al. (2014) faktor daya tahan atau stamina yang kurang baik akan menimbulkan teknik dasar yang kurang maksimal, kemampuan tendangan tidak akurat dan lemah. Kecepatan pemain berpengaruh pada pertandingan futsal dikarenakan pemain futsal diharuskan berpindah posisi dengan transisi dan kemampuan menggiring bola yang cepat (Gunawan et al., 2016). Selanjutnya kemampuan seseorang untuk bergerak dalam ruang gerak seluas mungkin dikenal sebagai fleksibilitas. Olahragawan membutuhkan fleksibilitas untuk meminimalisir tingkat cedera dengan kemampuan otot yang lebih fleksibel (Yaqin et al., 2019).

Selama melakukan observasi, peneliti menemukan bahwa atlet futsal MTs Badrussalam Indonesia kurang memiliki program latihan yang spesifik pada kemampuan fisik fleksibilitas, daya tahan dan kecepatan. Hal tersebut menjadikan pemain futsal memiliki fleksibilitas, daya tahan dan kecepatan yang rendah sehingga berdampak pada kemampuan latihan dan bertanding yaitu mudah merasa kelelahan dan cedera. Oleh karena itu, diperlukan penyusunan program latihan yang diberikan nama Futsal FEST untuk meningkatkan fleksibilitas, daya tahan dan kecepatan pada atlet futsal MTs Badrussalam Indonesia.

2. Metode

Metode dalam penelitian menggunakan metode *pre-experimental design*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design* (Hardani et al., 2020). Penelitian dilakukan selama 6 minggu pada bulan Januari - Maret 2023 dengan latihan 4 kali setiap satu minggu pada hari Selasa, Rabu, Jumat dan Minggu di Lapangan Sepak Bola Desa Kademangan Kec. Pagelaran Kab. Malang, Jawa Timur. Populasi merupakan pemain futsal MTs Badrussalam Indonesia yang berjumlah 14 pemain laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara selektif atau subyektif dengan menetapkan berbagai kriteria dengan sampel yang diteliti cukup kecil (Rai & Thapa, 2015). Berikut kriteria yang digunakan:

Kriteria Inklusi :

- a. Pemain berjenis kelamin laki-laki.
- b. Pemain aktif.

c. Pemain berusia 12-15 tahun.

Kriteria Eksklusi :

- a. Pemain yang mengalami gangguan kesehatan
- b. Pemain tidak berkenan mengisi formulir untuk menjadi sampel

Jumlah sampel yang di dapat yaitu 12 pemain dengan instrumen penelitian menggunakan *Tes Cooper* (lari 12 menit) untuk tes daya tahan, *Sit and Reach Test* untuk tes fleksibilitas, lari 50 meter untuk tes kecepatan dan menggunakan program latihan *Futsal FEST (Flexibility, Endurance and Speed Training Futsal)* yang terdiri dari latihan fleksibilitas dengan bentuk latihan yaitu *lower legs stretch, hamstring stretch, lower torso stretch, adductors stretch, hip and gluteals stretch*. Latihan daya tahan dengan bentuk latihan *running speed play*. Latihan kecepatan dengan bentuk latihan *faster high knees, butt flicks, jump and sprint, run through*.

Instrumen penelitian menggunakan *Tes Cooper* (lari 12 menit) untuk tes daya tahan, *Sit and Reach Test* untuk tes fleksibilitas dan lari 50 meter untuk tes kecepatan,. Berikut nilai norma untuk tiga variabel tersebut:

a. *Tes Cooper* (Lari 12 menit)

Tabel 1. Nilai Norma *Tes Cooper* (Lak-Laki)

Kategori	13-14 tahun	15-16 tahun
Baik Sekali	2700+m	2800+m
Baik	2400-2700m	2500-2800m
Cukup	2200-2399m	2300-2499m
Buruk	2100-2299m	2200-299m
Sangat Buruk	2100-0m	2200-0m

Sumber: (Sobarna, 2016), (Juditya & Suwandar, 2016), (Obra et al., 2023)

b. *Sit and Reach Test*

Tabel 2. Norma Fleksibilitas dalam centimeter (cm)

Fleksibilitas	Baik Sekali	Baik	Cukup	Buruk	Sangat Buruk
Jangkauan	>19,5	17,0-19,0	14,5-16,5	12,5-14,0	<12,0

Sumber: (Kawuwung, 2020)

c. Tes Lari 50 meter

Tabel 3. Nilai Norma Tes Lari 50 meter dalam detik (s)

Lari 50 meter	Baik Sekali	Baik	Cukup	Buruk	Sangat Buruk
Waktu	1-6,7	6,8-7,6	7,7-8,7	8,8-10,3	10,4-dst

Sumber: (Andesri, 2021), (Srianto & Siswantoyo, 2022)

Analisis data penelitian menggunakan uji normalitas teknik *Saphiro-Wilk* dengan data akan bersifat normal dengan syarat nilai signifikan dari *pre-test* dan *post-test* lebih besar dari 0,05 (Presanov, 2020). Uji homogenitas menggunakan teknik *Levene Statistic* dengan data dapat bersifat homogen dengan syarat nilai signifikansi dari *pre-test* dan *post-test* lebih besar dari 0,05 (Muhson, 2012). Uji hipotesis menggunakan uji *T paired sample T-test* yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh setelah diberikan program latihan. Uji *T* dilakukan dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 dan 2 sisi (Purnomo, 2016).

3. Diskusi

Tabel 4. Data Hasil Penelitian Berdasarkan Kemampuan *Sit and Reach Test*

Responden	Pre-Test	Post-Test
AR	9cm	14cm
AA	11cm	14cm
AAP	8cm	11cm
AK	10cm	14cm
AL	12cm	16cm
DM	11cm	14cm
HN	20cm	23cm
RF	13cm	16cm
RR	4cm	8cm
RFP	10cm	13cm
RK	9cm	11cm
SM	15cm	17cm

Tabel 4 merupakan hasil data *pretest* dan *posttest* kemampuan fleksibilitas pemain futsal dengan menggunakan *Sit and Reach Test*. Dari data tersebut terdapat selisih antara *pretest* dan *posttest* yang menandakan adanya peningkatan pada fleksibilitas pemain.

Tabel 5. Data Hasil Penelitian Berdasarkan kemampuan Tes *Cooper*

Responden	Pre-Test	Post-Test
AR	1800m	2400m
AA	1500m	2400m
AAP	1500m	1800m
AK	1200m	1800m
AL	1800m	2700m
DM	1500m	2100m
HN	900m	1500m
RF	1500m	2100m
RR	1200m	1800m
RFP	1500m	2400m
RK	1200m	2100m
SM	1200m	1800m

Tabel 5 merupakan hasil data *pretest* dan *posttest* kemampuan daya tahan pemain futsal dengan menggunakan *Tes Cooper* yaitu lari selama 12 menit dengan menggunakan lintasan lapangan sepak bola yang memiliki keliling 300 meter. Dari data tersebut terdapat selisih antara *pretest* dan *posttest* yang berarti adanya peningkatan pada daya tahan pemain.

Tabel 6. Data Hasil Penelitian Berdasarkan kemampuan Lari 50 meter

Responden	Pre-Test	Post-Test
AR	9,3 detik	8,6 detik
AA	9,7 detik	8,2 detik
AAP	9,2 detik	9 detik
AK	10,7 detik	9,4 detik
AL	10,2 detik	8,7 detik
DM	9,6 detik	8,6 detik
HN	10 detik	9,6 detik
RF	9,2 detik	8,6 detik
RR	9,1 detik	8,4 detik

Responden	Pre-Test	Post-Test
RFP	9 detik	7,9 detik
RK	10,4 detik	10 detik
SM	11,7 detik	10,2 detik

Tabel 6 merupakan hasil data *pre-test* dan *post-test* kemampuan kecepatan pemain futsal dengan menggunakan Tes lari 50 meter.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas *Saphiro-Wilk*

Variabel	Uji Normalitas	Sig.	Keterangan
Fleksibilitas	<i>Pre-test</i>	0,467	Normal
	<i>Post-test</i>	0,314	Normal
Daya Tahan	<i>Pre-test</i>	0,160	Normal
	<i>Post-test</i>	0,433	Normal
Kecepatan	<i>Pre-test</i>	0,125	Normal
	<i>Post-test</i>	0,440	Normal

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan hasil uji normal fleksibilitas, daya tahan, kecepatan menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan data *pretest* dan *posttest* adalah normal dikarenakan nilai signifikansi dari tes lebih besar dari 0,05 yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas *Levene Statistic*

Variabel	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
Fleksibilitas	0,046	1	22	0,851
Daya Tahan	0,861	1	22	0,364
Kecepatan	0,756	1	22	0,840

Berdasarkan tabel 8 hasil uji homogenitas fleksibilitas, daya tahan, kecepatan *pretest* dan *posttest* menggunakan teknik *Levene Statistic* didapatkan data memiliki hasil yang homogen dikarenakan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang berarti data tersebut memiliki hasil yang homogen serta dapat dilanjutkan pada uji T-test.

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis (*Paired Sample T-test*)

Variabel	Df	Sig.	Keterangan
Fleksibilitas	11	0,000	Berpengaruh
Daya Tahan	11	0,000	Berpengaruh
Kecepatan	11	0,000	Berpengaruh

Berdasarkan Tabel 9 didapatkan hasil dari *paired sample t-test* dari tes tersebut yaitu $0,000 < 0,05$, selanjutnya perhitungan yang telah didapatkan nilai uji dengan derajat $12-1 = 11$. Pada uji ini, interpretasi peningkatan fleksibilitas, daya tahan dan kecepatan berdasarkan dari sig. (2-tailed) adalah 0,000. Berdasarkan hasil uji tersebut diperoleh sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05. Jadi, terdapat hasil analisa data tersebut bahwa menghasilkan perbedaan yang signifikansi antara *pre-test* dan *post-test*. Dengan kata lain, program latihan *Futsal FEST* berpengaruh terhadap *flexibility*, *endurance* and *speed* pada pemain futsal MTs Badrussalam Indonesia, ini harus membahas implikasi temuan dalam konteks penelitian yang ada dan menyoroti keterbatasan penelitian.

4. Kesimpulan dan Saran

Program Latihan

Latihan merupakan aktivitas fisik yang sistematis, terencana, dan rutin dengan ditandai adanya peningkatan. Latihan merupakan proses sistematis dalam jangka waktu yang lama, dalam meningkatkan kondisi fisik seseorang dengan berpedoman pada prinsip latihan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Satria, 2019). Menurut Amiq (2016) prinsip-prinsip latihan meliputi beban berlebih (*overload*), intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, pemulihan atau *recovery* Program latihan bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, daya tahan, kecepatan sehingga dapat memungkinkan pemain untuk mempertahankan permainan dengan intensitas tinggi yang berulang, bergerak dengan kecepatan yang dapat bersaing dengan lawan dan meningkatkan fleksibilitas selama pertandingan. Intensitas dan durasi latihan berkorelasi dengan frekuensi latihan. Latihan dapat dilaksanakan dengan frekuensi latihan minimal tiga kali seminggu untuk olahraga kesehatan dan olahraga prestasi serta dengan waktu interval 24-48 jam untuk mengurangi rasa nyeri. Rasa nyeri pada otot yang dirasakan satu hingga dua hari setelah berolahraga dikenal sebagai DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness) (Parwata, 2015). Menurut Bempa & Buzzichelli (2015) sebaiknya frekuensi latihan dilakukan tiga kali selama seminggu. Penelitian selanjutnya Rahman (2018) terkait pengaruh *circuit training* yang dilakukan tiga kali dalam seminggu selama enam minggu mendapatkan hasil bahwa latihan tersebut dapat meningkatkan daya tahan, kecepatan dan kelincahan pemain futsal. Menurut Bempa & Buzzichelli (2015) latihan dilakukan selama 6 minggu dan paling sedikit selama empat sampai lima minggu. Selanjutnya, olahraga untuk prestasi harus dilakukan 3-6 kali setiap satu minggu, sedangkan olahraga untuk kesehatan atau kebugaran harus dilakukan 1-3 kali setiap satu minggu (Rahayu, 2017).



Gambar 1. Poster Program Latihan FUTSAL FEST
Sumber: (Arifin et al., 2023)

Kemudian menurut Giam & Teh (2008) dalam Rafandi & Rosella (2015) untuk durasi latihan sekitar 15-30 menit dinilai cukup apabila dilaksanakan secara rutin. Secara umum, sesi latihan futsal dimulai dengan 15 menit latihan umum untuk pemanasan, 45 menit latihan untuk aspek teknis dan taktis, dan 20–30 menit untuk aspek strategi dan permainan (Marques et al., 2019). Kemudian pada penelitian Yanci et al. (2017) dilakukan program latihan selama 15-30 menit untuk performa fisik.

Fleksibilitas

Hasil penelitian menghasilkan perhitungan uji hipotesis dengan uji *Paired Sampel t-Test* didapatkan bahwa hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya hipotesis diterima sehingga program latihan tersebut berpengaruh terhadap fleksibilitas pemain. Fleksibilitas adalah keadaan jaringan otot dapat memanjang sepenuhnya hingga lingkup gerak sendi penuh tanpa rasa sakit. Kemampuan fleksibilitas yang baik dalam olahraga futsal dapat mengurangi risiko cedera (Yaqin et al., 2019).

Pada program latihan *Futsal FEST* setiap komponen bentuk latihan memiliki manfaat yang dapat membantu meningkatkan fleksibilitas pemain. Berikut manfaat masing-masing bentuk latihan (Ullah, 2021):

- Lower Legs Stretch* Latihan ini meningkatkan kelenturan *tendon Achilles* dan bagian belakang kaki bagian bawah. *Tendon Achilles* adalah kabel yang menghubungkan tumit ke otot *gastrocnemius* kaki bagian bawah *posterior*.
- Hamstrings Stretch* fleksibilitas otot *hamstring* dapat ditingkatkan dengan latihan tersebut.
- Lower Torso Stretch* otot perut akan meregang akibat hal ini. Pose kobra peregangan perut membuka pinggul dan memberikan peregangan yang lembut namun menyeluruh pada otot perut.
- Adductors Stretch* fleksibilitas otot adduktor ditingkatkan dengan latihan tersebut. Bagian otot yang menyebabkan gerak adduksi (gerak anggota tubuh mendekati sumbu tubuh) dikenal sebagai otot adduktor.
- Hip and Gluteals Stretch* gerakan yang dapat meningkatkan stabilitas otot pinggul dan gluteal (otot pinggul atau pantat).

Daya Tahan

Hasil penelitian menghasilkan perhitungan uji hipotesis dengan uji *Paired Sampel t-Test* didapatkan bahwa hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya hipotesis diterima sehingga program latihan tersebut berpengaruh terhadap daya tahan pemain. Daya tahan adalah kemampuan untuk bertahan dalam jangka waktu yang lama tanpa merasakan lelah. Daya tahan yang baik memungkinkan pemain memaksimalkan penerapan taktik dan teknik, sehingga daya tahan yang baik akan membantu pemain bertanding secara maksimal. Faktor penting latihan untuk suatu pertandingan adalah daya tahan atlet, karena seseorang dengan daya tahan yang tinggi akan dapat menyelesaikan tujuannya dengan optimal dan daya tahan fisik yang baik diartikan sebagai kemampuan seorang atlet untuk memenuhi kebutuhan oksigennya, yang diukur dengan tingkat volume oksigen maksimalnya (VO_{2Max}) (Pratama & Kushartanti, 2019). Jumlah oksigen maksimum dalam mililiter yang dapat dikonsumsi per kilogram berat badan dalam satu menit disebut VO_{2Max} . Seseorang yang memiliki kebugaran yang bagus memiliki nilai VO_{2Max} yang lebih baik dan memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas yang lebih lama daripada orang yang kondisi kebugaran yang kurang bagus. Pada program latihan *Futsal FEST* terdapat bentuk latihan yang dinamakan *Running Speed Play* bersumber pada bentuk latihan fartlek.

Fartlek adalah bentuk latihan daya tahan yang bertujuan untuk meningkatkan, memperbaiki atau mempertahankan kondisi tubuh seseorang sehingga cocok untuk semua orang, khususnya untuk jenis olahraga yang membutuhkan daya tahan tubuh. Latihan fartlek bergantung pada kemampuan individu dalam berbagai

variasi. Dengan kata lain, dia memiliki kemampuan untuk mengatur kecepatan lari yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi atlet selama latihan. Latihan fartlek adalah jenis lari yang melibatkan jalan kaki, *jogging*, *sprint*, atau jalan terus menerus. Prinsip latihan fartlek yaitu lari dalam berbagai macam variasi, yang berarti setiap individu dapat mengolah kecepatan lari yang diinginkan sesuai dengan preferensi, kondisi, dan kemampuan pemain. Misalnya dapat memulai dengan berlari dengan kecepatan rendah sebelum secara intensif menyelesaikan *sprint* jarak pendek. Pelatihan fartlek yang menggabungkan tuntutan aerobik dengan gerakan terus menerus dan kecepatan interval merupakan latihan yang menyenangkan dalam peningkatan kekuatan dan kemampuan aerobik pemain (Pratama & Kushartanti, 2019).

Kecepatan

Hasil penelitian perhitungan uji hipotesis dengan uji *Paired Sampel t-Test* didapatkan bahwa hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya hipotesis diterima sehingga program latihan tersebut berpengaruh terhadap kecepatan pemain. Pada program latihan *Futsal FEST* terdapat macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan seperti *Faster High Knees*, *Butt Flicks*, *Jump and Sprint*, *Run Through*. Pada penelitian Prasetya & Syafii (2022) terdapat program latihan yaitu *ABC Running Drill* yang memiliki beberapa bentuk latihan yang sama dengan program latihan *Futsal FEST* seperti *High Knees* dan *Butt Kick (Butt Flicks)*, kedua bentuk latihan tersebut digunakan untuk latihan memperbaiki teknik lari jarak pendek serta mengembangkan kapasitas fisik. *Jump and Sprint* merupakan sebuah gerakan yang bersumber dari gerakan *Countermovement jump* dengan ditambahkan gerakan *sprint* untuk meningkatkan kecepatan lari. Pada bentuk latihan *Jump and Sprint* terdapat usaha untuk meningkatkan kecepatan setiap set sehingga terdapat beban berlebih (*overload*) agar tubuh dapat beradaptasi sehingga terjadi peningkatan kecepatan lari. Hal tersebut sama dengan bentuk latihan *Run Through* yaitu terjadi usaha untuk meningkatkan kecepatan pada setiap set dengan perbedaan pada gerakan dan jarak tempuh. *Run Through* merupakan gerakan lari *sprint* lurus ke depan dengan jarak 20 meter sebanyak 3-4 yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari dengan prinsip beban berlebih (*overload*). harus menyatakan dengan jelas kesimpulan utama dan memberikan penjelasan tentang pentingnya dan relevansi studi yang dilaporkan.

5. Kesimpulan dan Saran

Program latihan *Futsal FEST* merupakan program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas, daya tahan dan kecepatan pemain futsal. Program latihan tersebut berpengaruh terhadap pemain futsal MTs Badrussalam Indonesia dengan meningkatnya kemampuan fleksibilitas, daya tahan dan kecepatan. Program latihan *Futsal FEST* memberikan pengaruh yang cukup signifikan sehingga latihan tersebut dapat berfungsi dengan baik dalam meningkatkan kemampuan fisik pemain futsal.

6. Ucapan Terima kasih

Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada segenap pimpinan, dosen, dan mahasiswa Departemen Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah memberikan dukungan terhadap kegiatan penelitian ini.

7. Daftar Pustaka

- Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sports Science And Education Journal*, 1(1), 1–12.
- Ahmad Avin Prasetya, I. S. (2022). Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple'S Ku-14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 72–78.
- Amiq, F. (2016). Sepakbola (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan, Dan Strategi Bermain). *Malang: Universitas Negeri Malang*.
- Andesri. (2021). *Tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler futsal*.
- Asisdiq, I., Sudding, & Side, S. (2017). Pengaruh Motor Educability Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Pendidikan Kimia PPs UNM*, 1(1), 91–99.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*, 3e. Human kinetics.
- Budiwanto, S. (2017). Metodologi penelitian dalam Keolahragaan. *Malang: Universitas Negeri Malang*.
- Ginting, S. S. (2019). *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1) 2019 ISSN:2477-331X. 3(1).
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1–11. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/3413>
- Hardani, H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. *Yogyakarta: Pustaka Ilmu*.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Herta, K. I. (2016). Pengaruh Fartlek Dan Jogging Terhadap Peningkatan Vo2Max Tim Sepakbola Sman 1 Kotagajah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNILA*, 1–11.
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 72–82. <https://doi.org/10.21009/jsce.04211>
- Juditya, S., & Suwandar, E. (2016). Issn 2549-2780. *Seminar Nasional Olahraga*.
- Kawuwung, W. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Basket SMP Manado Independent School. *Jurnal Olympus Jurusan PKR*, 01(01), 7–17.
- Kurnia, M., & Kushartanti, B. M. W. (2013). Pengaruh Latihan Fartlek Dengan Treadmill Dan Lari Di Lapangan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 72–83. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2347>
- Kurniawan, R., Prabowo, E., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Terapi Ice Bath Untuk Recovery Cabang Olahraga Futsal Pada Tim Cosmo Futsal Club Jakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 3(1), 59–66. <https://doi.org/10.31599/jabdimas.v3i1.57>
- Litardiansyah, B., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>
- López-Valenciano, A., Ayala, F., Vera-García, F. J., Ste Croix, M. de, Hernández-Sánchez, S., Ruiz-Pérez, I., Cejudo, A., & Santonja, F. (2019). Comprehensive profile of hip, knee and ankle ranges of motion in professional football players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 102–109. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07910-5>

- Marques, D. L., Travassos, B., Sousa, A. C., Gil, M. H., Ribeiro, J. N., & Marques, M. C. (2019). Effects of low-moderate load high-velocity resistance training on physical performance of under-20 futsal players. *Sports*, 7(3). <https://doi.org/10.3390/sports7030069>
- Muhson, A. (2012). *Pelatihan Analisis Statistik dengan SPSS HOMOSEDASTISITAS*. September.
- Nugroho, A., & Wulandari, F. Y. (2022). Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Mejayan Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keolahragaan*, 17–22.
- Obra, C. D. N. N., Quidilla, A. C. S., Cajigal, R. J. B., Jerez, J. K. A., Ramos, S. M. A., & Malabed, R. J. C. (2023). Effectiveness of Using Exercise App in Improving Exercise Adherence and Aerobic Endurance of Football Players. *Philippine Journal of Physical Therapy*, 2(2), 4–11. <https://doi.org/10.46409/002.qfag7056>
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan recovery dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 2–13.
- Pratama, L., & Kushartanti, W. (2019). *The Effects of Circuit and Fartlek Exercise Method and Peak Expiratory Flow on Vo2max*. 278(YISHPESS), 310–315. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.77>
- Presanov, N. J. (2020). Penerapan model problem based introduction berbantuan kartu Bertis meningkatkan berpikir kritis materi keseimbangan dan dinamika rotasi. *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 34–47.
- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis statistik ekonomi dan bisnis dengan SPSS*. CV. Wade Group bekerjasama dengan UNMUH Ponorogo Press.
- RAFANDI, I. F., & Dwi Rosella, K. S. (2015). *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Nilai Saturasi Oksigen Dalam Tubuh Pada Pemain Futsal Di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahayu, T. (2017). *Penataran Pelatih Olahraga Tingkat Muda*. Jakarta: Koni Pusat.
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466
- Rai, N., & Thapa, B. (2015). A study on purposive sampling method in research. *Kathmandu: Kathmandu School of Law*, 1–12. <http://stattrek.com/survey-research/sampling-methods.aspx?Tutorial=AP,%0Ahttp://www.academia.edu/28087388>
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- Setiawan, H., Soetardji, & Nugroho, P. (2014). Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim PORPROV Kota Semarang Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, Vol.3(4), 13–18.
- Sobarna, A. (2016). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEGAWAI NEGERI SIPIL ESSELON IV DILINGKUNGAN PROVINSI JAWA BARAT TAHUN 2016. *Seminar Nasional Olahraga*, 161–162.
- Srianto, W., & Siswantoyo, S. (2022). Biomotor Analysis of Speed and Flexibility in the Karate Talented Athletes Coaching in the Special Region of Yogyakarta. *Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)*, 43, 153–156. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.029>
- Sugiyono, P. (2016). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Cv.
- Ullah, A. (2021). *Preparation of a Catalogue of Flexibility Exercises for Basketball Players*. 8642, 85–89.

<https://doi.org/10.36348/jaspe.2021.v04i05.002>

Yanci, J., Castillo, D., Iturricastillo, A., Ayarra, R., & Nakamura, F. Y. (2017). Effects of Two Different Volume-Equated Weekly Distributed Short-Term Plyometric Training Programs on Futsal Players' Physical Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(7), 1787–1794.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001644>

Yaqin, R. A., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Latihan Peregangan Statis Terhadap Fleksibilitas Pada Mahasiswa Penghobi Futsal Offering a Angkatan 2014 Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 1.

<https://doi.org/10.17977/um057v9i1p1-8>.