



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 7961-7971

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler dan Kecerdasan Emosional Pemain Futsal SMA Negeri 5 Makassar

Suardi<sup>1✉</sup>, Hikmad Hakim<sup>2</sup>, Muhammad Rachmat Kasmad<sup>3</sup>, Muh. Adnan Hudain<sup>4</sup>,

Sugriwan Nur Samudra<sup>5</sup>

Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Universitas Negeri Makassar

Email: [suardi6603@unm.ac.id](mailto:suardi6603@unm.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian survey dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Tujuan untuk mengetahui daya tahan kardiovaskuler dan kecerdasan emosional pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar. Jumlah sampel sebanyak 30 Pemain yang ikut dalam kegiatan penelitian. Hasil penelitian membuktikan bahwa Kategori cukup dengan rentang daya tahan kardiovaskuler antara 37 sampai 47 sebanyak 4 pemain dengan persentase 13%. Kategori baik dengan rentang daya tahan kardiovaskuler antara 48 sampai 57 sebanyak 26 pemain dengan persentase 87%. Kecerdasan emosional pemain dengan sangat baik sebanyak 1 pemain, baik sebanyak 9 pemain, cukup baik, 9 pemain, kurang 20 pemain, sangat kurang 5 pemain. Dengan kesimpulan daya tahan kardiovaskuler berada pada kategori baik dan kecerdasan emosional berada pada kategori kurang pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar.

Kata kunci: *Futsal, Kecerdasan Emosional, Daya Tahan Kardiovaskuler.*

### Abstract

This research is a survey research with a descriptive qualitative approach. The aim is to determine the cardiovascular endurance and emotional intelligence of SMA Negeri 5 Makassar futsal players. The number of samples was 30 players who participated in research activities. The results prove that the category is sufficient with a range of cardiovascular endurance between 37 to 47 as many as 4 players with a percentage of 13%. Good category with a range of cardiovascular endurance between 48 to 57 as many as 26 players with a percentage of 87%... Emotional intelligence of players with very good as many as 1 player, good as many as 9 players, good enough, 9 players, less 20 players, very less 5 players. With the conclusion that cardiovascular endurance is in the good category and emotional intelligence is in the less category of SMA Negeri 5 Makassar futsal players.

Keywords: *Futsal, Emotional Intelligence, Cardiovascular Endurance.*

Copyright @ Suardi, Hikmad Hakim, Muhammad Rachmat Kasmad, Muh. Adnan Hudain,

Sugriwan Nur Samudra

## PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan yang sangat cepat juga dinamis, untuk itu para pemain harus di tuntut untuk selalu bergerak dengan cepat dalam lapangan serta juga dibutuhkan ketrampilan teknik yang baik serta mempunyai ketetapan hati untuk mencapai tujuan dari sebuah strategi penyerangan maupun bertahan (Rusmana & Hardin, 2021).

Menurut (Alamsyah dkk., 2017) Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari dan menyesuaikan diri dengan ketegangan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang atau pekerjaan yang bersifat mendadak dan bebas dari penyakit. Tentunya tingkat kebugaran jasmani setiap individu tidak sama karena kebugaran jasmani seseorang akan dipengaruhi oleh beberapa variabel yang berkaitan dengan komponen fisik dan psikis (Kusyandi dkk., 2021).

Daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu yang lama (Ashfahani, 2020). Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan jantung, paru serta peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam kurun waktu yang cukup lama (Jafar dkk., 2015). Senada dengan hal itu. Hair, 2003 dalam (Hardiansyah, 2018) menyatakan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah dan darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen yang cukup dan zat-zat gizi ke sel-sel yang berkerja untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama. Pristianto dkk., 2022 menerangkan bahwa orang yang memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik dapat berolahraga atau beraktivitas lebih lama, tidak cepat lelah, dan terhindar dari segala macam penyakit jantung dan paru-paru.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung,paru serta pembuluh darah dalam menyuplai oksigen ke seluruh bagian tubuh pada saat melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengelolah emosi, agar bisa berdampak positif bagi diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan emosional dapat juga diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menjinakkan emosi serta mengarahkannya kepada hal-hal yang lebih positif (Permadi, 2016). Dalam olahraga setiap permainan atau pertandingan yang dilakoni oleh atlet/pemain, emosi dan perasaan harus mendapat perhatian lebih, kerena emosi atlet atau pemain sangat berpengaruh pada

kejiwaan serta berpengaruh pada menurunnya prestasi atlet.

Menurut (Yusni, 2020) Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam memastikan bahwa seorang atlet berprestasi sukses untuk dirinya sendiri maupun untuk kelompoknya. Berbagai cara dan tujuan untuk menjadikan kecerdasan emosional ini ke arah yang positif dan bantu dia berperilaku lebih baik terbuka dalam kompetisi. Kecerdasan emosional adalah proses pendidikan, permanen, dan berkelanjutan yang bermaksud untuk mengembangkan dan dapat meningkatkan efisiensi emosional.

Menurut (Ferdy Irawan & Limanto, 2021) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengontrol emosinya dengan intelegensi menjaga munculnya emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Khusus pada orang-orang yang murni hanya memiliki kecerdasan akademis tinggi, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat bahkan bisa jadi berlebihan. Bar-On dalam (Utanto & Satiningsih, 2022).

Berdasarkan kajian di atas maka dapat di simpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu atau atlet untuk menstimulus hal-hal positif kedalam dirinya sendiri untuk dapat menaklukan kecemasan yang berlebihan.

Dalam satu minggu tim futsal hanya berlatih satu kali dan lebih menekankan pada latihan teknik, taktik, dan strategi, sementara faktor daya tahan kardiovaskuler kurang diperhatikan, sehingga hal ini sangatlah tidak mendukung untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler. . Walaupun tingkat daya tahan kardiovaskular pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar masuk kategori baik namun pada beberapa pertandingan terakhir yang dilakoni oleh tim Futsal SMA Negeri 5 Makassar menunjukkan hasil yang negatif dan terkhususnya pada insting mencetak gol serta kemampuan dalam mengelolah emosional dalam setiap pertandingan.

Peran psikologi mampu menembus batas kemampuan para pemain futsal, sehingga membentuk sebuah kecerdasan emosional yang dapat memberikan efek positif bagi tim maupun bagi individu itu sendiri. Kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan seseorang untuk mengatur kehidupan emosional, menjaga keharmonisan emosional dan ekspresi melalui keterampilan kesadaran diri, kontrol diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Selain itu kecerdasan emosi juga merupakan proses di mana kepribadian terus berusaha mencapai keadaan emosi yang berbeda sehat dan baik intrafisik dan interpersonal. Permainan futsal memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus dalam hal ini harus memiliki tingkat daya tahan kardiovaskural yang baik namun harus juga memiliki

tingkat kecerdasan emosional yang baik untuk mengimbangi kemampuan fisik setiap pemain futsal.

Untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi, maka perlu adanya latihan yang intensif serta berkelanjutan. Kemampuan dalam tim maupun skill individu harus dikembangkan serta ditingkatkan, terutama kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan unsur yang tak boleh dipisahkan dari proses pembinaan prestasi. Atlet atau pemain dapat diprediksi bisa berprestasi atau tidak tergantung dari kemampuan kondisi fisik dan salah satu yang paling penting adalah daya tahan kardiovaskuler. Kemampuan untuk memaksimalkan kapasitas jantung dan paru untuk melakukan aktivitas olahraga dalam jangka waktu yang lama serta dengan intensitas yang tinggi. Ketika daya tahan kardiovaskuler sudah bagus maka yang harus yang tingkatkan lagi adalah mental bertanding atlet atau pemain. Atlet atau pemain harus mempunyai kecerdasan emosional yang berperan untuk mendorong atlet dari dalam untuk bagaimana mengelola motivasi diri, serta kecemasan yang berlebihan agar tidak berdampak negatif terhadap performa pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar dalam setiap pertandingan yang dilakoni.

Untuk itu berdasarkan latarbelakang diatas maka, peneliti tertarik melakukan penelitian lanjutan tentang " Analisis Daya Tahan dan Tingkat Kecerdasan Emosional Terhadap Pemain Futsal SMA Negeri 5 Makassar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antar variabel satu dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2017). Berdasarkan hal tersebut maka yang menjadi fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskuler dan kecerdasan emosional pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar. Penelitian ini akan di laksanakan pada bulan Maret 2023 dan bertempat pada lapangan futsal SMA Negeri 5 Makassar.

Menurut (Sugiyono, 2017:80) menjelaskan bahwa populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti supaya dapat memudahkan saat menarik kesimpulannya. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik yang digunakan adalah tes dan pengukuran untuk mendapatkan data tingkat daya tahan

kardiovaskuler pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar. Kuesioner atau angket tentang tingkat kecerdasan emosional pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar.

Tes dan pengukuran yang akan dilakukan adalah: Multistage Fitness Test untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar. Serta Kuisisioner untuk mengetahui apa yang diharapkan dari responden. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan.

Setelah selesai melakukan validitas maka selanjutnya instrument tes tersebut diuji reliabilitas, tujuannya adalah untuk mengetahui sejauhmana instrumen yang digunakan itu konsisten setelah dilakukan pengujian sebanyak dua kali atau lebih. Maksum, (2012:117) menjelaskan bahwa reliabilitas merujuk pada sejauhmana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran tersebut diulangi sebanyak dua kali atau lebih. Semua pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 22.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Deskriptif

Tabel 1. Analisis Deskriptif Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Futsal SMA Negeri 5 Makassar

Variabel	Nilai Daya Tahan Kardiovaskular
N	30
Range	14,5
Minimum	42,6
Maksimum	57,1
Standar Deviasi	2,8731
Mean	50,06
Varians	8,255
Jumlah	1501,8

Berdasarkan tabel 4.1. diatas tentang analisis deskriptif Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Futsal SMA Negeri 5 Makassar maka diperoleh data bahwa dari 30 jumlah sampel yang mengikuti tes Daya Tahan Kardiovaskular dengan range 14,5. Nilai minimum 42,6 dan maksimum 57,1. Nilai statistik standar deviasi 2,8731 dan varians sebesar 8,255. Mean sebesar 50,06 dengan total jumlah prediksi daya tahan kardiovaskular sebesar 1501,8.

Tabel 2. Kriteria hasil tes Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Futsal SMA Negeri 5

Makassar

Kategori	Golongan	Frekuensi	Persentase
Kurang	<36	0	0%
Cukup	37-47	20	67%
Baik	48-57	10	33%
Baik Sekali	58-74	0	0%
Sempurna	>75	0	0%

Berdasarkan tabel 4.2. kriteria hasil tes Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Futsal SMA Negeri 5 Makassar maka diperoleh data bahwa untuk kategori kurang dengan rentang daya tahan kardiovaskular kurang dari 36 sebanyak 0 pemain dengan persentase 0%. Kategori cukup dengan rentang daya tahan kardiovaskular antara 37 sampai 47 sebanyak 20 pemain dengan persentase 67%. Kategori baik dengan rentang daya tahan kardiovaskular antara 48 sampai 57 sebanyak 10 pemain dengan persentase 33%. Kategori baik sekali dengan rentang Daya Tahan Kardiovaskular antara 58 sampai 74 sebanyak 0 pemain dengan persentase 0%. Kategori sempurna dengan rentang Daya Tahan Kardiovaskular lebih dari 75 sebanyak 0 pemain dengan persentase 0%.

Tabel 3. Kecerdasan Emosional Pemain Futsal SMA Negeri 5 Makassar.

Variabel	Nilai Statistik
N	30
Range	13
Minimum	234
Maksimum	247
Standar Deviasi	3,562
Mean	240,73
Varians	12,685
Jumlah	7222

Berdasarkan tabel 4.3. diatas tentang Kecerdasan Emosional Pemain Futsal SMA Negeri 5 Makassar maka diperoleh data bahwa dari 30 jumlah sampel yang mengikuti tes kecerdasan emosional bermain futsal dengan range 13. Nilai minimum 234 dan maksimum 247. Nilai statistik standar deviasi 3,562 dan varians sebesar 12,685. Mean sebesar 240,73 dengan total jumlah total waktu yang digunakan dalam tes kecerdasan emosional ini

sebesar 7222 skor. Setelah memperoleh data deskriptif dari kecerdasan emosional siswa maka selanjutnya untuk mempermudah data yang diperoleh dan berapa besaran jumlah siswa yang mempunyai kecerdasan emosional yang sangat baik, baik, cukup baik, kurang dan sangat kurang maka akan dipaparkan dalam tabel berikut ini dengan rincian persenta sehasil kecerdasan emosional yang dimiliki siswa SMA Negeri 5 Makassar dalam cabang olahraga futsal. Kriteria kecerdasan emosional pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Kriteria Kecerdasan Emosional Siswa SMA Negeri 5 Makassar

Kategori	Golongan	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	>243,3990	5	16,67%
Baik	241,1331-243,1330	10	33,33%
Cukup baik	238,8671-241,1330	15	50%
Kurang	236,6011-238,8670	0	0%
Sangat kurang	<236,610	0	0%

Berdasarkan tabel 4.4. kriteria hasil tes kecerdasan emosional pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar maka diperoleh data bahwa untuk kategori sangat kurang dengan rentang skor kurang dari 236,610 sebanyak 0 pemain dengan persentase 0%. Kategori kurang dengan rentang antara 236,6011 sampai 238,8670 sebanyak 0 pemain dengan persentase 0%. Kategori cukup baik dengan rentang antara 238,8671 sampai 241,1330 sebanyak 15 pemain dengan persentase 50%. Kategori baik dengan rentang antara 241,1331 sampai 243,1330 sebanyak 10 pemain dengan persentase 33%. Kategori sangat baik dengan rentang lebih dari 243,3990 sebanyak 5 pemain dengan persentase 16,67%. Jumlah yang berbeda-beda ini maka perlu cara lain untuk melihat dan lebih memperjelas hasil penelitian ini.

Tabel 5. Uji Reability Kecerdasan Emosional

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.735	30

Tabel reliability statistics menunjukkan hasil analisis dari uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha = 0,735 dari 50 item variabel pernyataan. Nilai reliabilitas 0,735 adalah nilai moderat. Sehingga kuesioner ini dikatakan konsisten (reliable). Dapat diketahui perubahan nilai Cronbach's Alpha jika masing-masing item dihapus dari kuesioner jika tidak memenuhi syarat.

Nilai daya tahan kardiovaskular menggambarkan nilai kebutuhan oksigen maksimal dari otot ke mitokondria untuk memproduksi energi. Kebugaran jasmani yang baik setiap manusia berbeda serta memiliki nilai daya tahan kardiovaskular yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat dari pada mereka yang tidak dalam kondisi baik seperti beberapa penelitian yang telah dilakukan dan dipublish dalam beberapa jurnal .

Berdasarkan kriteria hasil tes daya tahan kardiovaskular Pemain Futsal SMA Negeri 5 Makassar dalam kategori baik memang rajin melakukan latihan rutin lari-lari kecil diluar latihan sehingga mampu membuat daya tahan kardiovaskular atau pernafasan yang mereka miliki tergolong baik. Latihan kecil ini yang berpengaruh terhadap ketahanan mereka ketika dilakukan tes bleep mampu mencapai batas kategori baik. Padahal dalam tingkatan daya tahan kardiovaskular untuk menjadi pemain setidaknya dalam level baik sekali bahkan bila diperlukan harus ditingkatkan menjadi sempurna namun dalam penelitian ini hanya untuk melihat apakah selain daya tahan kardiovaskular dan kecerdasan emosional sudah cukup menjadi modal untuk menjadi pemain yang berprestasi. Untuk itu masih perlu dilakukan analisis mendalam supaya diketahui apakah memang mempunyai peranan terhadap kemampuan teknik dasar siswa dari daya tahan kardivaskular yang dimiliki dan kecerdasan emosional pemain atau hanya mempunyai peranan yang kecil dan tidak terlalu penting untuk dimiliki untuk menjadi pemain futsal. Dan 20 pemain hanya melakukan latihan kardivaskuler ketika berada dalam proses latihan di sekolah sehingga level daya tahan yang diperoleh masih sebatas cukup.

Berdasarkan kriteria hasil tes kecerdasan emosional pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar maka diperoleh data bahwa untuk kategori cukup sebanyak 15 pemain. Pemain ini sudah mampu melakukan permainan dengan baik dan cenderung melakukan permainan yang santai dan tidak berbahaya ketika dimainkan. Pemain ini juga cenderung tidak pernah mendapatkan kartu merah hanya sebatas kartu kuning ketika dimainkan dalam suatu pertandingan. Kategori Baik sebanyak 10 pemain, pemain ini memang sering menjadi pemain inti ketika pertandingan yang diikuti oleh kota Makassar berlangsung dengan persentase permainan 80 persen dari semua kompetisi yg diikuti SMA Negeri 5 Makassar dalam ajang kejuaraan Futsal. 5 Pemain dengan kategori sangat baik disebabkan mampu mencetak gol disetiap pertandingan serta mampu mengontrol permainan sampai mencapai

kemenangan. Salah satu hal yang mendasar yang disampaikan oleh pelatih bahwa 30 pemain ini memang sudah mampu dalam teknik dasar bermain futsal tetapi mempunyai keinginan kuat untuk tetap terus bermain futsal. Teknik dasar yang paling menonjol terlihat yaitu dapat melakukan passing maupun control dengan baik disebabkan kecerdasan emosional mampu terkontrol dengan baik sehingga selalu merasa bermain dalam keadaan tertekan itu bisa diatasi dengan cara bermain tenang.

Rata-rata pemain SMA Negeri 5 Makassar rutin melakukan latihan membuat pemain ini mempunyai kemampuan dalam menghadapi situasi yang sulit dan tertekan dalam skor permainan masih bisa dikontrol dengan bermain sportif tanpa kekerasan. sering melakukan latihan tersendiri di rumah setelah melakukan latihan bersama dengan teman setim di kota Makassar sehingga merasa nyaman dengan permainan yang berlangsung dan mampu menambah kepercayaan diri ketika bermain membela tim futsal SMA Negeri 5 Makassar. Tambahan latihan teknik dasar juga sering mereka lakukan diluar jadwal latihan sehingga mampu membuat kategori kecerdasan emosional mereka menjadi baik. Kategori baik pemain dengan persentase dominan dalam pemain ini disebabkan pelatih yang terus menekankan bahwa permainan yang baik adalah bermain secara tenang. Hal ini yang diterapkan oleh pemain sehingga terlihat bahwa kecerdasan emosional rata-rata siswa dalam keteori yang baik untuk menjadi pemain futsal. Pemain ini menunjukkan performa yang baik menuju sempurna didorong oleh latihan yang serius ketika menjalani latihan serta tambahan latihan yang mereka lakukan sendiri diluar jadwal latihan sehingga mampu mengelola emosi yang dihasilkan dalam bermain, mampu mengontrol emosi untuk menjadi motivasi yang positif terhadap kesuksesan pemain untuk mencetak gol. Dengan emosi yang terkontrol dengan baik maka pemain merasa mempunyai energy yang berlebih. Kategori sempurna atau sangat baik sebanyak 5 pemain dengan persentase 16,67%.

Kesempurnaan dalam melakukan teknik dasar disebabkan karena tingkat kecerdasan emosional pemain sudah berada di level menyenangkan pertandingan dan tidak merasa pertandingan sebagai tantangan sehingga mampu bermain tenang, mengontrol emosi dengan baik tanpa melakukan pelanggaran terhadap pemain lain walaupun dalam suatu pertandingan pemain sudah merasa permainan lawan sudah tidak sportif lagi karena sudah berusaha mencederai timnya. Kecerdasan emosional yang sempurna membuat pemain tidak mempunyai tekanan sama sekali walaupun tim ketinggalan atau kebobolan lebih dahulu dalam suatu pertandingan. Mampu memotivasi dengan baik tim dan ketika bermain pasti sudah menjadi kapten tim.

Namun pada prinsipnya bahwa dalam bermain futsal adalah pemain selalu berusaha untuk menguasai bola, mengumpan dengan tepat, menggiring bola untuk melewati lawan,

berusaha merebut bola ketika bola sedang dikuasai lawan, melakukan tendangan atau shooting kearah gawang dengan akurat serta mempertahankan daerah sendiri untuk tidak dibobol lawan (Badaru, 2017).

Seseorang dapat memiliki kebugaran yang bagus jika melakukan latihan dengan program latihan yang terencana, sistematis, dilakukan secara teratur dan progresif serta menggunakan metode yang tepat dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Seseorang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular dengan cara melakukan latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan dilakukan dengan menggunakan latihan yang bersistem energi aerobik (Ninzar K, 2018). Tetapi jika diasumsikan terbalik maka rendahnya prestasi selama ini karena pemain maupun pelatih tidak memperhatikan daya tahan kardiovaskular pemain atau bahkan jarang memberika tes daya tahan kardiovaskular selama berlatih atau sebelum masuk dalam latihan taktik dan latihan teknik.

### SIMPULAN

Berdasarkan analisis data penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan yang dilakukan dan diakhiri kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Daya Tahan Kardiovaskular pemain futsal SMA Negeri 5 Makassar yang menjadi sampel dalam penelitian ini berada pada kategori cukup.
2. Kecerdasan Emosional Pemain Futsal SMA Negeri 5 Makassar yang menjadi sampel dalam penelitian ini berada pada kategori baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5.
- Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Tim Futsal Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 63–67. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i2.36823>
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern* (1 ed.). Cakrawala Cendekia.
- Ferdy Irawan, Y., & Limanto, D. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 18–26. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.130>

- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Jafar, M., Fitria, & Karimuddin. (2015). Evaluasi Daya Tahan Jantung Paru Anggota Mapolda Aceh Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 1(3).
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *JOLMA*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5365>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*, 2(8).
- Permadi, A. A. (2016). Pengaruh Model Latihan Fisik Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Keterampilan Sepakbola. *Edusentris*, 3(2), 135. <https://doi.org/10.17509/edusentris.v3i2.212>
- Pristianto, A., Simatupang, N. K., Putri, L. D., Lutfhi, N., Dini, N., & Mardiani, P. (2022). Edukasi Physical Fitness Exercise Untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa SMP Muhammadiyah 5 Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4).
- Rusmana, R., & Hardin, D. B. (2021). Coaching Clinic Pelatih Futsal. *JURNAL AKSARA RAGA*, 3.
- Sugiyono. (2017). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (26 ed.). Alfabeta.
- Utanto, R. C., & Satiningsih, S. (2022). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Grit pada Atlet Pelajar di Sekolah Khusus Olahragawan Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 7972–7983. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3655>
- Yusni, S. N. R. (2020). Kecerdasan Emosi Dalam Kalangan Atlet Olahraga Johor Di Maksak 2019. *International Journal of Social Science Research*, 2(2).