



Profil Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Futsal Stallion Nganjuk Usia-18 Putra

Pramadani Kusuma Fadila¹, Muhammad Yanuar Rizky¹.

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,
Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: danikusuma440@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Olahraga adalah aktivitas yang menyehatkan tubuh dan sarana kompetisi untuk mencari bakat pada cabang olahraga. Olahraga tidak hanya aktivitas tubuh secara jasmani, tetapi juga rohani. Olahraga memiliki beragam jenis. Sebagian besar olahraga yang digemari kalangan anak-anak, remaja, dan dewasa laki-laki, yaitu olahraga futsal. Futsal merupakan berkembang cukup pesat yang dibuktikan dengan hadirnya lapangan futsal di sekolah. Tujuan penelitian, yaitu: mengetahui komponen kondisi fisik dominan pada atlet Futsal Stallion Nganjuk Usia-18 Putra. Pendekatan penelitian berupa pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berupa semua pemain futsal putra Stallion dengan jumlah 33 orang sehingga pemain futsal Stallion Usia-18 putra digunakan sebagai sampel. Sampel tersebut dikumpulkan sebanyak 20 pemain sesuai kriteria berupa anggota aktif, pemain inti berumur 18, dan tidak cedera dengan menggunakan teknik survei, tes, dan pengukuran pada atlet Futsal Stallion Nganjuk. Terdapat 4 instrumen yang digunakan, yaitu: *pacer test* untuk daya tahan (*endurance*), *leg dynamometer* untuk kekuatan (*strenght*), lari 30 meter untuk kecepatan (*speed*), dan lari bolak-balik untuk kelincahan (*agillity*). Berdasarkan penelitian dan analisis data, maka disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet futsal Stallion usia-18 Putra dalam kategori kurang mempunyai jumlah frekuensi 7 putra dengan *presentase* 35% yang termasuk kategori Kurang. Peneliti selanjutnya perlu memperluas variabel penelitian sehingga mampu menjelaskan faktor yang belum dikaji melalui penelitian ini.

Kata Kunci : Profil, Kondisi Fisik, Atlet Stallion Usia-18 Putra.

PENDAHULUAN

Menurut Seno Gumira Ajidarma dalam (Fabio, & Kartiko 2022), olahraga futsal adalah kegiatan atau aktivitas yang dapat menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang pada cabang olahraga. Sedangkan menurut (Khairuddin 2020), olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga memiliki bermacam-macam jenis namun sebagian besar olahraga yang digemari di kalangan anak-anak, remaja serta dewasa laki-laki merupakan olahraga yang menggunakan kaki, salah satunya ialah olahraga futsal.

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), permainan futsal termasuk pada jenis permainan yang memakai bola kaki yang bisa dilakukan di lapangan yang



dimana ukuran lapangan dan ukuran gawangnya lebih kecil daripada dengan lapangan sepakbola dan gawangnya. Futsal bersumber melalui bahasa Spanyol dan menjadi perpaduan dari dua kata yaitu “futbol” serta “sala”. Futbol artinya sepak bola serta sala artinya ruangan. Futsal ialah sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang cukup pesat, terbukti dengan hadirnya lapangan futsal, sekolah atau akademi baik di perkotaan maupun pedesaan. Salah satunya pada Kabupaten Nganjuk, yang di mana futsal telah menjadi daya tarik olahraga yang paling diminati oleh masyarakat Kabupaten Nganjuk. Akan tetapi, Pemerintah Daerah Kabupaten Nganjuk belum atau kurang memperhatikan olahraga futsal. Melalui olahraga futsal kita dapat memperoleh berbagai macam manfaat, khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan juga sosial yang baik.

Dalam hal ini permainan futsal, kondisi fisik pemain sangatlah penting dan berpengaruh pada permainannya (Muhammad Akbar, 2021). Futsal merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan. Teknik yang sangat baik harus dimiliki oleh seorang pemain futsal untuk mencapai prestasi tertinggi.

Penampilan atlet, ditentukan dan dipengaruhi karena berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi beberapa kategori sebagai berikut: “Faktor-faktor yang berasal dari dalam (internal) dan luar (eksternal). Faktor-faktor internal adalah faktor-faktor yang dihasilkan dari penampilan gabungan seorang atlet dalam hal potensi fisik, teknik, taktis atau psikologis. Eksternal Faktor merujuk pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penampilan luar atlet, seperti sarana dan prasarana, pelatih, pelatih, guru pendidikan jasmani, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan bergizi, dll.

Meninjau dari pentingnya aspek kondisi fisik dalam penunjang prestasi atlet futsal, maka perlu dilihat juga faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Faktor yang mempengaruhi antara lain: Usia, genetik, aktivitas fisik, jenis kelamin, dan kebiasaan merokok. Dilihat dari beberapa faktor tersebut, termasuk salah satunya ialah genetik dan jenis kelamin, keduanya juga dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, sifat-sifat genetik yang diturunkan dari orang tua ke anaknya sedikit ataupun banyak pasti menurun yang sederhana saja ialah tinggi badan dan berat badan atau istilahnya postur tubuh (Muhammad Akbar, 2021).

Dengan melihat kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam permainan futsal, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain, sedangkan dari segi nonfisik mencakup hal-hal di antaranya.



Motivasi, yaitu dorongan yang kuat untuk menjadi pemain yang baik harus ada dalam diri pemain tersebut (M. Akbar Husein Allsabab et al., 2024). Kemudian daya juang yaitu merupakan sifat yang paling penting dalam permainan futsal. Ada kalanya teknik yang tinggi dapat dikalahkan oleh daya juang pemain yang tekniknya lebih rendah. Terakhir kerjasama futsal adalah permainan tim. Setiap pemain harus mampu memupuk kerjasama dengan pemain lain.

Tim Stallion Futsal merupakan salah satu tim yang ada di daerah Kabupaten Nganjuk, tepatnya di Kecamatan Tanjunganom. Di Tim Stallion ada 2 kategori yaitu putra dan putri yang semua pemainnya masih berada di bangku sekolah tingkat SMA dan kuliah. Tim Stallion melakukan latihan seminggu dua kali yaitu Kamis dan Minggu. Hari Kamis dimulai Pukul 18.00 sampai dengan 20.00 WIB, sedangkan Hari Minggu dimulai pukul 15.00 sampai 17.00. Pembina dan Pelatih dari Tim Stallion ini adalah Bapak Atho' Sholahudin dan Eka Suryawan. Permasalahan yang terjadi dilapangan adalah pelatih hanya memberikan latihan teknik dan strategi, jadi latihan kondisi fisik di klub ini sangat minim.

Pada saat mengikuti kompetisi futsal selama 2x20 menit dan juga latihan pada saat sesi game waktu yang pendek pemain mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa tingkat kondisi fisik yang kurang. Sesuai dengan observasi di Tim Stallion tingkat kondisi fisik para pemain futsal kurang, bisa dilihat saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan futsal. Saat wawancara kecil dengan pelatih juga belum pernah dilakukan tes kondisi fisik pada pemain karena menurut pelatih pemain yang mengikuti latihan sudah dikatakan bugar.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, penulis menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pemain Tim Stallion, sebagai acuan untuk menghadapi kompetisi yang akan datang untuk memperoleh prestasi dengan kondisi fisik yang sudah prima. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut lagi mengenai kondisi fisik di Tim Stallion. Selain itu, Tim Stallion belum memiliki catatan kondisi fisik di setiap anggotanya, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta Tim Stallion. Dari 33 pemain keseluruhan, penulis menganalisis 20 pemain yang aktif di Tim Stallion, belum diketahui seberapa tingkat kondisi fisik yang mereka miliki. Kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seseorang pemain mampu bermain dengan maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komponen kondisi fisik dominan pada atlet futsal Stallion Nganjuk Usia-18 Putra.



METODE

Terdapat dua variabel penelitian yang diidentifikasi, yaitu: (1) Variabel terikat berupa pemain futsal Stallion Usia-18 Putra; dan (2) Variabel bebas berupa profil kondisi fisik dominan. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini, yaitu: pemain futsal stallion Usia-18 Putra dan kondisi fisik dominan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Cahaya Agung Futsal, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk. Waktu penelitian dilaksanakan Bulan Juni 2024. Populasi penelitian berupa semua pemain futsal putra Stallion dengan jumlah 33 orang sehingga pemain futsal Stallion Usia-18 putra digunakan sebagai sampel. Sampel tersebut dikumpulkan sebanyak 20 pemain sesuai kriteria berupa anggota aktif, pemain inti berumur 18, dan tidak cedera dengan menggunakan teknik survei, tes, dan pengukuran pada atlet Futsal Stallion Nganjuk. Terdapat 4 instrumen yang digunakan, yaitu: pacer test untuk daya tahan (*endurance*), leg dynamometer untuk kekuatan (*strenght*), lari 30 meter untuk kecepatan (*speed*), dan lari bolak-balik untuk kelincahan (*agillity*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komponen kondisi fisik dominan pada atlet futsal Stallion U-18 Putra diteliti melalui tes terhadap daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*). Setelah pengambilan data, lalu dilakukan tabulasi data melalui perhitungan statistik deskriptif.

Tabel 1. Deskripsi Data Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Futsal Stallion Usia-18 Putra

		TES KECEPATAN	TES KEKUATAN	TES KELINCAHAN	TES DAYA TAHAN
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Median		4.9500	46.00	13.9400	73.00
Mode		5.40	31 ^a	14.60 ^a	66 ^a
Std. Deviation		.649	17.889	523.934	10.770

Tabel 2. Deskriptif Statistik Daya Tahan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Daya Tahan	20	61	94	74.90	10.770
Valid N (<i>listwise</i>)	20				

Berdasarkan tabel 2, deskriptif statistik yang dihitung dengan SPSS Versi 25.00, bahwa hasil tes daya tahan adalah *minimum* 61, *maximum* 94, *mean* 74,90, dan standar deviasi 10,770.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kekuatan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kekuatan	20	55	103	81.65	17.889
Valid N (<i>listwise</i>)	20				

Berdasarkan tabel 3, deskriptif statistik yang dihitung dengan SPSS Versi 25.00, bahwa hasil tes kekuatan adalah *minimum* 55, *maximum* 103, *mean* 81.65, dan standar deviasi 17.889.

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kecepatan

Descriptive Statistics

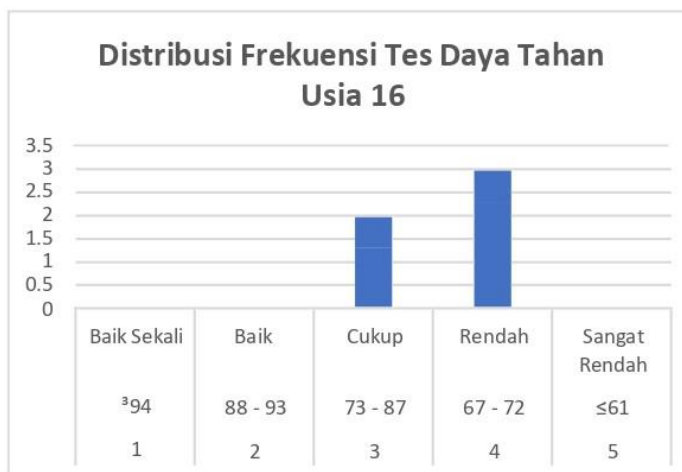
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecepatan	20	4	6	4.83	.649
Valid N (<i>listwise</i>)	20				

Berdasarkan tabel 4, deskriptif statistik yang dihitung dengan SPSS Versi 25.00, bahwa hasil tes kecepatan adalah *minimum* 4, *maximum* 6, *mean* 4,83, dan standar deviasi 0,649.

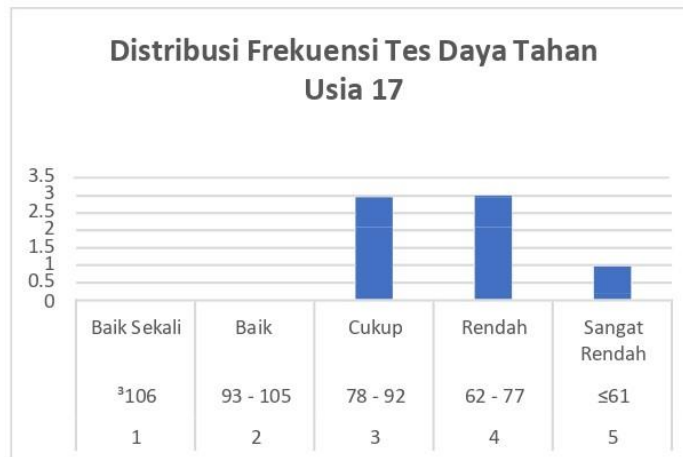
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kelincahan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelincahan	20	126	1552	1144.70	523.934
Valid N (<i>listwise</i>)	20				

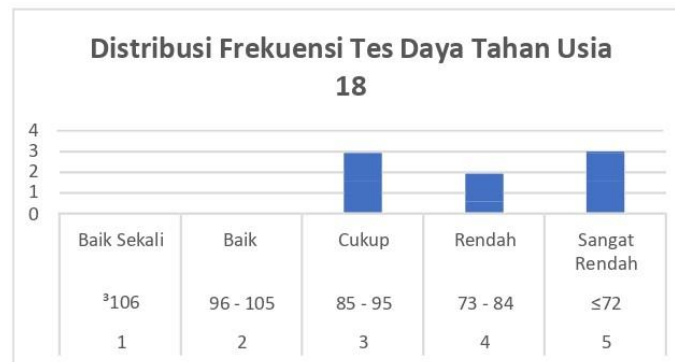
Berdasarkan tabel 5, deskriptif statistik yang dihitung dengan SPSS Versi 25.00, bahwa hasil tes kelincahan adalah *minimum* 126, *maximum* 15,52, *mean* 1144,70, dan standar deviasi 523.934.



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Usia 16



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Usia 17



Gambar 3. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Usia 18

Sumber: Olah Data Peneliti, 2024

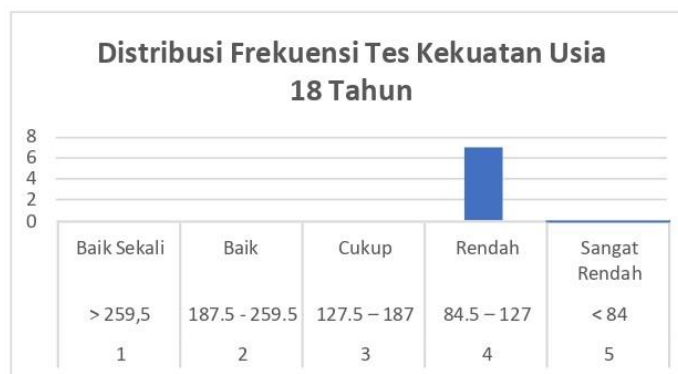
Dari diagram 1, 2, dan 3 bahwa frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori cukup dan rendah dengan jumlah 16 putra. Sehingga dapat diketahui bahwa tes daya tahan pada atlet futsal Stallion USIA-18 Putra adalah cukup dan rendah.



Gambar 4. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Usia 16



Gambar 5. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Usia 17



Gambar 6. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Usia 18

Sumber: Olah Data Peneliti, 2024

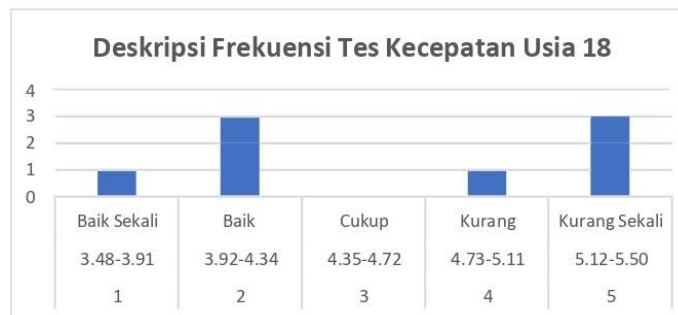
Dari diagram 4, 5, dan 6 bahwa frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori rendah dan sangat rendah dengan jumlah masing– masing 10 putra. Sehingga dapat diketahui bahwa tes kekuatan pada atlet futsal Stallion USIA-18 Putra adalah rendah dan sangat rendah.



Gambar 7. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Usia 16



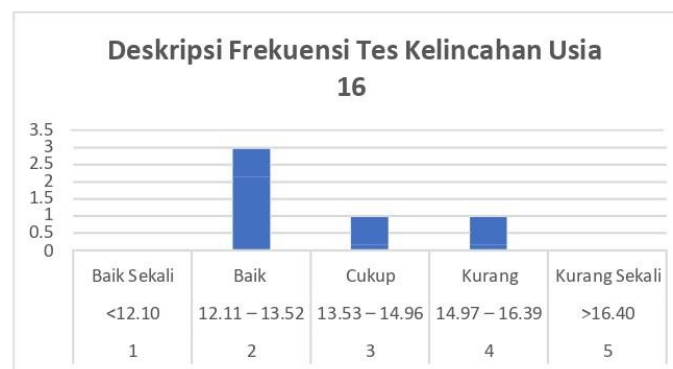
Gambar 8. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Usia 17



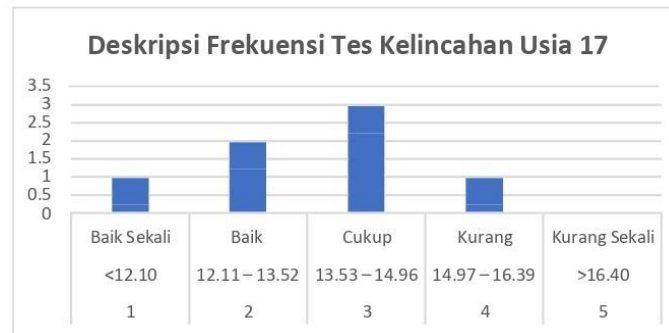
Gambar 9. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Usia 18

Sumber: Olah Data Peneliti, 2024

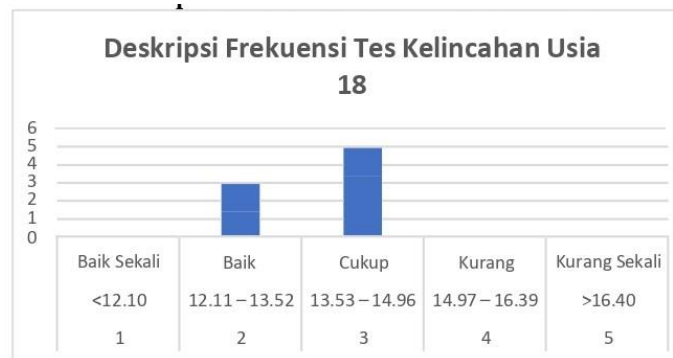
Dari diagram 7, 8, dan 9 bahwa frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori kurang sekali yaitu 9 putra. Sehingga dapat diketahui bahwa tes kecepatan pada atlet futsal Stallion USIA-18 Putra terdapat dalam kategori kurang sekali.



Gambar 10. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan Usia 16



Gambar 11. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan Usia 17



Gambar 12. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan Usia 18

Sumber: Olah Data Peneliti, 2024

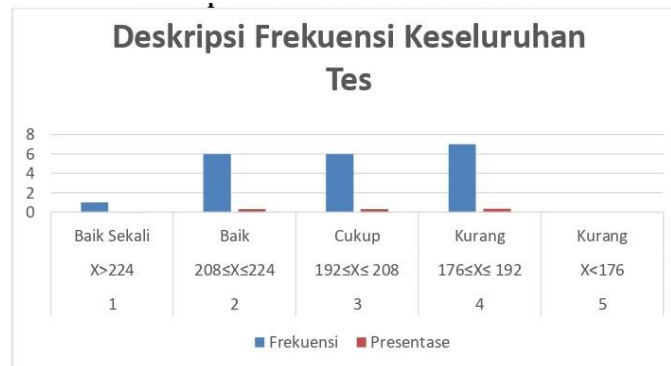
Dari diagram 10, 11, dan 12 bahwa frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori cukup yaitu 9 putra. Sehingga dapat diketahui bahwa tes kelincahan pada atlet futsal Stallion USIA-18 Putra adalah cukup.

Tabel 6. Deskripsi Frekuensi Keseluruhan Tes

No.	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X > 224$	Baik Sekali	1	5%
2	$208 \leq X \leq 224$	Baik	6	30%
3	$192 \leq X \leq 208$	Cukup	6	30%
4	$176 \leq X \leq 192$	Kurang	7	35%
5	$X < 176$	Kurang Sekali	0	0%

Sumber: Olah data Peneliti, 2024

Dari tabel 6 di atas, frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori kurang sebanyak 7 putra dengan presentase 35%. Sehingga dapat diketahui bahwa hasil tes keseluruhan pada atlet futsal Stallion usia-18 Putra adalah kurang.



Gambar 13. Deskripsi Frekuensi Keseluruhan Tes

Pada hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dari 20 atlet futsal Stallion Usia-18 Putra menunjukkan bahwa data keseluruhan yaitu dengan frekuensi terbanyak 7 putra dengan presentase 35% dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan maka disimpulkan bahwa perlu adanya program latihan kondisi fisik untuk atlet, menambah jam latihan fisik diluar latihan setiap harinya dan menjaga kesehatan supaya kondisi fisik atlet tetap terjaga dengan baik. Hasil ini sama dengan teori yang dilakukan oleh Bryan Agassi Barasakti dan Mohammad Faruk (2019) yang menunjukkan bahwa bahwa tim Futsal Jomblo FC Ponorogo mempunyai rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai sebesar 130,07 kg berkategori cukup/sedang, rata-rata tingkat kelentukan sebesar 36,71 cm berkategori sangat baik, rata-rata tingkat kecepatan sebesar 4,69 detik berkategori cukup/sedang, rata-rata tingkat daya tahan aerobik sebesar 38,96 mL/kg/min atau Level (Tingkatan) 7 Balikan 7 berkategori kurang, dan rata-rata tingkat kelincahan sebesar 41,36 kali berkategori kurang.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kondisi fisik dominan pada atlet futsal stallion Nganjuk usia-18. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat 4 komponen kondisi fisik maka pada tes ini yang baik adalah pada tes kelincahan karena memiliki kategori cukup dengan frekuensi 9. Dan dari total keseluruhan frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori kurang sebanyak 7 putra dengan presentase 35%. Sehingga dapat diketahui bahwa hasil tes keseluruhan pada atlet futsal Stallion Usia-18 Putra adalah kurang.

DAFTAR RUJUKAN

- Adiatmika, I.P.G. & Santika, I.G.N.A. 2016. *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. In Udayana University Press. 80.
- Agassi Barasakti, B. & Faruk, M. 2019. Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1): 1–8.



- Aji, S. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: ILMU.
- Almunawar, A., Utara, S., Utara, S., Olahraga, J., & Indonesia, K. 2020. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Allsabab, M. Akbar Husein, Sugito, Puspodari, & Weda. (2024). Football players' satisfaction with the quality of services provided by youth football coaching clubs. *Sport TK, 13*, 1–15. <https://doi.org/10.6018/sportk.551561>
- Anas Sudjono. 2008. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Bahtiar, Y. & Faruq, M. 2019. Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Kabupaten Blitar Pada Pra Porprov Jawa Timur 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga, 2*(1): 1–8.
- Chrisly M. Palar & Djon W, S.H. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal E-Biomedik (EBm), 3*(1): 316–321.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO, 5*(2): 85–91.
- Deswandi. 2015. Perbedaan Dampak Olahraga Aerobik dan Anaerobik Terhadap VO2MAX dan Denyut Nadi Istirahat Pada Atlet. *Penelitian Madya*. 1- 58.
- Fabio, S. & Kartiko, D.C. 2022. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 10*(1): 27–45.
- Fenanlampir, A. & Faruq, M.M. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Penerbit Andi. 157. Fisik, A.K., Kurniawan, G.B., & Roepajadi, J. *Tes Kecepatan, Kelincahan, dan Daya Tahan pada Futsal*. (n.d.).
- Japit, S. 2020. Perancangan Aplikasi Penyewaan Lapangan Futsal pada Sir Trafford Futsal Pancing Berbasis Web. *Jurnal Ilmiah Core IT: Community Research Information Technology, 8*(5): 46–50.
- KEMENPORA. 2022. Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. *Angewandte Chemie International Edition, 6*(11): 951–952.
- Khairuddin. 2020. Olahraga dalam Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan, 4*(3): 56.
- Khalissyarif, M.N. & Himawan, I. 2021. Analisis Latihan Fisik Pemain Futsal Sma Negeri 7 Surabaya Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 351–360*.
- Kushartanti, W. 2013. Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte, 19*(4): 231–235.
- Lhaksana, Justinus. 2011. Taktik dan Strategi Futsal Modern. *Be Champion*.



- Muliadi. 2019. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmai Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1): 49–58.
- Mulyono, Asriady. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Askara Media.
- Muhammad Akbar, H. A. (2021). SURVEI KAPASITAS DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 MAX) PADA PEMAIN SEPAKBOLA PERSIK USIA 20 TAHUN. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1260>
- Neta, Y.R., Natal, Y.R., & Wani, B. 2023. Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Futsal (Studi Pembinaan Futsal Di Sma Negeri 1 Bajawa). *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(1): 19–27. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1205>
- Prima, P. & Kartiko, D.C. 2021. Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1): 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Putu, L., Ariani, T., Chandra, K., Kusuma, A., & Marti, N.W. 2022. *Smi Unit Panji Anom Buleleng*. 195–201.
- Raharjo, S. 2006. *Unit Kegiatan Mahasiswa Dayung Universitas Negeri Semarang Tahun 2006*.
- Ramadhan, F. 2022. Pengaruh *Workout at Home* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(Athlete Performance Profil): 108–120.
- Ramadiansyah, Y.A. 2021. Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Lumajang Pada Persiapan Porprov 2022. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12): 89–95.
- Ridho Bahtra. 2019. *Dosen Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*, 10(1): 57–66.
- Rinaldi, M. & Rohaedi, M.S. 2020. *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group.
- Rizhardi Rury. 2017. Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Kartika 1-7 Padang. *Jurnal Wahanda Didaktika*, 15(2).
- Romadhoni, A. 2022. *Analisis Efikasi Diri pada Atlet Tingkat Futsal Putri Spin One Sidoarjo*.
- Rusmana, R. & Hardin, D.B. 2021. *Coaching Clinic* Pelatih Futsal. *Jurnal Aksara Raga*, 3(1): 47-49.
- Sudijono, A. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.



- Supriady, A. & Cimahi, P. 2021. Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(2).
<https://doi.org/10.35724/mjpes.v%vi%i.3614>
- Supriady, A. & Cimahi, P. 2021. Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(2).
- Syroyyudin, M., Firlando, R., & Sovensi, E. 2021. Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub Brancos Kota Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1525(3): 63–70.
- Wakasito, S.H. & Wiriawan, O. 2021. Evaluasi Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 1 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 144–150.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42196>
- Wakasito, S.H. & Wiriawan, O. 2021. Evaluasi Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 1 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 144–150.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42196>
- Wicaksana, A. & Rachman, T. 2018. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11): 951–952, 3(1): 10–27.
- Wirnantika, I., Pratama, B.A., & Hanief, Y.N. 2017. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2): 240.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898
- Yayuk & Widodo, A. 2022. Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri Tim Tulungagung dalam Persiapan Porprov Jawa Timur Tahun 2022. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 53–62.
- Yayuk. 2022. *Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri Tim Tulungagung dalam Persiapan Porprov Jawa Timur Tahun 2022*. (n.d.).
- Yusuf, P.M., & Zainuddin, F. 2020. Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1): 2019-2021.
<https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>