

## Analisis Kondisi Fisik Dominan Futsal pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA

Noor Asikin<sup>1\*</sup>, Ramadhan Arifin<sup>1</sup>, Akhmad Amirudin<sup>1</sup>

Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

\*Corresponding Author : 2010122210069@mhs.ulm.ac.id

Artikel Info	Abstrak
<b>Tanggal Publikasi</b> 2018-04-30	Permasalahan pada penelitian adalah rendahnya kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan fisik dominan pada program futsal di SMA Negeri 1 Danau Panggang yang merupakan kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dan bersifat kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Danau Panggang yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara lengkap. Tes kondisi fisik pada beberapa komponen, antara lain ketahanan dengan <i>multifitness test</i> , kekuatan ledak otot tungkai dengan <i>stand broad jump</i> , kelincahan dengan <i>agility run Illinois</i> , dan kecepatan dengan <i>sprint 30 meter</i> , merupakan beberapa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Keadaan fisik daya tahan kardiorespirasi ( <i>multifitness test</i> ) tergolong kurang (20%); kurang sekali (80%) dengan skor rata-rata 29,90; daya ledak otot tungkai ( <i>stand broad jump</i> ) tergolong baik (15%), sedang (20%), kurang (20%), kurang sekali (45%) dengan skor rata-rata 2,03; kelincahan ( <i>Illinois agility run test</i> ) tergolong sedang (15%); kurang (5%); kurang sekali (80%) dengan skor rata-rata 20,08; dan kecepatan ( <i>sprint 30 meter</i> ) tergolong cukup (10%); kurang (20%); kurang sekali (70%) dengan skor rata-rata 5,08. Pada seluruh tes kondisi fisik rata-rata kurang sekali. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi para peserta didik untuk terus mengasah kemampuan fisik mereka sehingga harapannya dapat meningkatkan prestasi dalam bermain futsal.
<b>Kata Kunci</b> Kondisi Fisik, Futsal, Ekstrakurikuler	

### 1. PENDAHULUAN

Futsal adalah kata dalam bahasa Spanyol yang mengacu pada bentuk sepak bola dalam ruangan yang diciptakan dengan menggabungkan kata "futbol" dan "sala" dari sepak bola. Istilah "futsal" juga berasal dari kata-kata Portugis dan Brasil "futebol", dan "salon". Dalam olahraga ini, pemain dilatih untuk selalu waspada dan sigap dalam menerima dan mengoper bola dengan cepat saat tertekan oleh lawan (Zusyah Daryanto Porja, Effendi, & Awang Roni, 2023). Kesuksesan dalam permainan ini bergantung pada penguasaan bola yang mumpuni, kekompakan tim yang solid karena lapangannya kecil (Syafaruddin, 2019). Selain itu, Futsal juga olahraga yang dimainkan oleh regu lima orang lawan lima orang (Yoshida, Tateishi, & Morimoto, 2023). Permainan futsal berlangsung selama 40 menit dalam dua babak, dengan 20 menit per babak yang dibagi. Menurut (Toruan, 2017) dalam Futsal, tujuan kita adalah mencetak gol ke gawang tim lain dan mencegahnya masuk ke gawang kita. Lapangan futsal tidak memiliki net atau papan, tetapi hanya garis. Untuk bermain dengan baik dalam olahraga ini, perlu memiliki kemampuan fisik yang mumpuni untuk menampilkan teknik permainan secara konsisten dan mencapai performa puncak dalam pertandingan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Sejak tahun 2002, futsal mulai diperkenalkan dan digemari di berbagai institusi pendidikan seperti sekolah dan universitas, serta dilingkungan perusahaan. Karena mudah dan menyenangkan, futsal kian diminati masyarakat, khususnya kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini terlihat dari banyaknya sekolah di Indonesia yang menyelenggarakan ekstrakurikuler futsal sebagai wadah penyaluran minat dan bakat siswa. Menurut (Shilviana & Hamami, 2020) (Hakim, Ismaya, &

Achmad, 2022) Program yang dilaksanakan di luar jam pelajaran reguler dan membantu siswa menggali dan mengembangkan minat, keterampilan, dan potensinya dikenal dengan istilah kegiatan ekstrakurikuler. (Bastian & Hariyanto, 2021) Ini memungkinkan siswa untuk terus mengembangkan bakat dan minat mereka untuk mencapai prestasi non-akademik, kegiatan ekstrakurikuler memiliki efek yang sangat baik, karena mereka mendorong siswa untuk lebih baik dalam belajar. Melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah siswa diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan, mengasah kemampuan mengelola emosi, dan mengembangkan keterampilan fisik, sekaligus menemukan bakat dan minat mereka (Valentino & Nurrochmah, 2022). Ekstrakurikuler berperan penting dalam pembinaan olahraga bagi siswa (Satriawan, 2022). Upaya ini akan terus dikembangkan melalui latihan khusus, uji coba, dan pertandingan antar pelajar, yang disesuaikan dengan jenjang pendidikan. Hal ini esensial untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di kalangan pelajar dan meraih tujuan yang maksimal. Untuk memastikan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal memiliki dasar fisik yang kuat untuk berpartisipasi dengan baik dalam olahraga ini, penting bagi mereka untuk mengikuti program latihan kondisi fisik (Miller, Herniman, Ricard, Cheatham, & Michael, 2006) Kondisi fisik yang baik sangat penting untuk memaksimalkan kinerja dan mencegah dari cedera.

Kondisi fisik menjadi prasyarat krusial dalam upaya meningkatkan performa atlet (Indrayana & Yuliawan, 2019). Hal ini bahkan dianggap sebagai kebutuhan esensial yang tidak boleh dikesampingkan atau dikompromikan. (Di & Maarif, 2014) Penting untuk mengembangkan kondisi fisik pada semua elemen yang diperlukan, meskipun di sisi lain dengan sistem prioritas yang mengatur bagaimana komponen digunakan untuk memenuhi kebutuhan. Agar bisa bermain futsal dengan baik, harus ditingkatkan kondisi fisik pemain. Setiap pelatih harus berusaha untuk meningkatkan kondisi fisik pemain mereka. Untuk memaksimalkan potensi mereka, semua pemain futsal harus memiliki keseimbangan antara kualitas fisik, teknik, mental, dan kematangan yang optimal. Performa atlet sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiknya, untuk itu program latihan fisik yang terencana dan sistematis harus diterapkan, dengan tujuan meningkatkan kebugaran dan kemampuan fungsional tubuh, sehingga atlet mampu mencapai prestasi puncak (Erlangga & Subagio, 2021). Aspek-aspek utama kondisi fisik memiliki dampak yang sangat besar terhadap penguasaan teknik dasar futsal (Mashud, Hamid, & Abdillah, 2019).

(Maliki, Hadi, & Royana, 2017) kondisi fisik adalah bagian integral dari kesegaran jasmani. Menurut (Barasakti & Faruk, 2019) pemain futsal harus bugar secara fisik dalam empat bidang utama agar dapat menguasai permainan. Yaitu daya tahan, daya ledak otot kaki, kelincahan, dan kecepatan. Berdasarkan hal-hal tersebut, keterampilan fisik pemain menjadi kunci utama dalam menentukan performa pemain di lapangan (Juniarsyah et al., 2019).

Berdasarkan pengamatan di lapangan mengenai peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang pada saat uji coba maupun bertanding semua peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Danau Panggang yang mengalami kelelahan yang begitu cepat sedangkan peluit masih belum dibunyikan. Dilihat dari kecepatan, para peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang nampaknya perlu ditingkatkan. Hal itu terlihat dari kelambatan mereka saat mengejar bola dan melakukan gerakan berkelanjutan, kelayakan ini tentu akan berakibat buruk dalam pertandingan. Kekuatan untuk melakukan gerakan eksplosif (daya ledak) sangat berperan penting juga dalam menghasilkan tembakan (shooting) yang baik (Ramadhani, 2017), kurangnya daya tahan saat bermain sehingga peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Danau Panggang cepat lelah.

Dengan kondisi fisik seperti itu tidak memungkinkan bagi peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang untuk mencapai prestasi secara optimal. Kesalahan dan kekalahan dalam pertandingan sering terjadi, salah satunya karena keterlambatan dalam menutup pergerakan lawan saat bertahan. Hal ini juga terlihat saat menyerang dan melewati lawan, kelincahan peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Danau Panggang masih perlu juga ditingkatkan, terlihat dari

banyaknya kesalahan dan mudahnya kehilangan bola saat menguasainya. Hal ini juga berakibat pada hasil pertandingan atau uji coba yang kurang maksimal, kemungkinan karena kondisi fisik mereka yang kurang baik.

Akar permasalahan rendahnya kesegaran fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang yang belum terungkap. Salah satu faktor yang mungkin berkontribusi adalah minimnya waktu latihan, hanya 1 kali dalam seminggu, yang menyebabkan pelatih kesulitan untuk memberikan perhatian yang memadai terhadap pembinaan fisik. Peningkatan kondisi fisik memerlukan komitmen dan dedikasi dalam latihan yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Namun realita, peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang tidak menambah latihan mandiri di rumah untuk meningkatkan kondisi fisik mereka. Akibatnya kondisi fisik peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang menjadi pekerjaan rumah yang harus dibenahi oleh pelatih atau pun peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Danau Panggang sendiri.

Dengan demikian peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian pada kesempatan ini untuk mengungkapkan fakta kesehatan fisik pada peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang. Solusi atas permasalahan yang ada saat ini dapat ditemukan dalam penelitian ini.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan deskriptif. Adapun populasi di dalam riset kali ini yaitu 20 peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang. Dalam penelitian ini, metodologi total sampling digunakan sebagai metode pengambilan sampel. Menurut (Amin, Garancang, & Abunawas, 2023) teknik pengambilan sampel yang disebut dengan metode keseluruhan sampling, menggunakan seluruh anggota sebagai sampel. Jika jumlah populasi tidak melebihi 100, maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Oleh karena itu, keseluruhan populasi yang berjumlah 20 peserta didik dijadikan sebagai sampel.

Tes ini memiliki empat komponen diantaranya tes Illinois untuk kelincahan, tes kebugaran multistage untuk ketahanan, lompat jauh berdiri untuk kekuatan otot kaki, dan tes lari cepat 30 meter untuk kecepatan. Norma-norma dari masing-masing tes kemudian digunakan untuk mengelola data, yang kemudian dikategorikan, dan hasilnya dihitung sebagai persentase.

Penelitian ini mengungkapkan gambaran kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang. Untuk menilai kondisi fisik digunakan empat jenis tes: daya tahan, kekuatan otot tungkai bawah, kelincahan, dan kecepatan. Rumus persentase  $P = \frac{F}{N} \times 100\%$  digunakan dalam prosedur analisis data. Dengan simbol P menandakan Persentase, F menandakan Frekuensi, dan N adalah Jumlah Responden.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

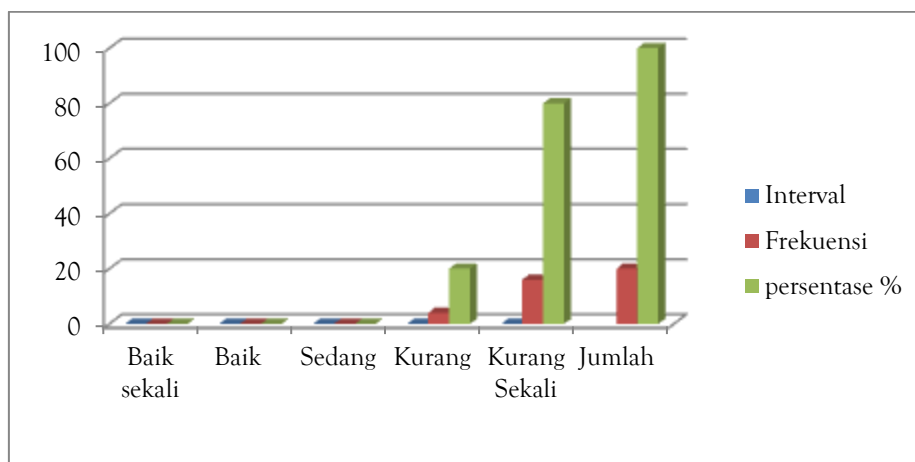
### Daya Tahan

Berdasarkan hasil analisis data hasil daya tahan peserta ekstrakurikuler futsal diuraikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Data Daya Tahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase %
Baik sekali	>51.0	0	0
Baik	45.2 - 50.9	0	0
Sedang	38.4 - 45.1	0	0
Kurang	35.0 - 38.3	4	20
Kurang Sekali	<35	16	80
Jumlah		20	100

Berdasarkan hasil pada tabel 1 diketahui bahwa tingkat daya tahan peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang dalam kategori kurang sekali 80%, kurang dalam kategori 20%, sedang dalam kategori 0%, baik 0% dan baik sekali 0%. Untuk lebih jelasnya data hasil dari tes daya tahan pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA 1 Danau Panggang digambarkan Gambar 1.



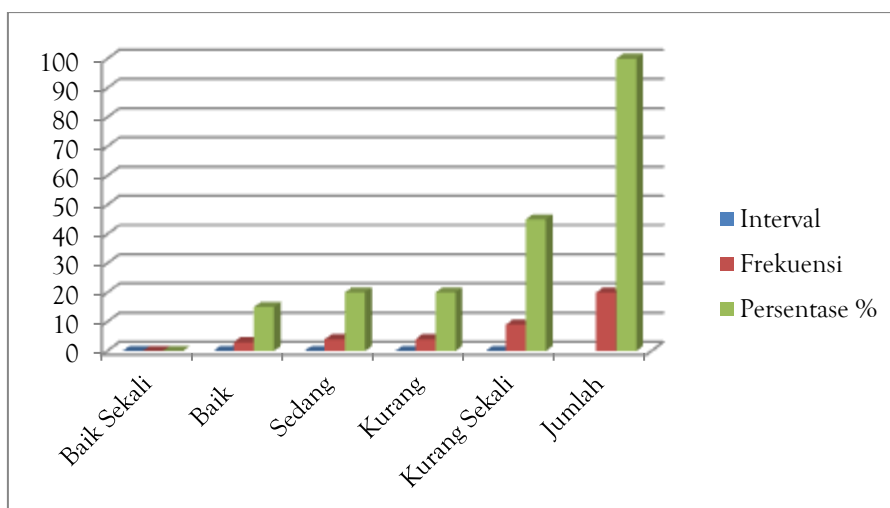
Gambar 1. Diagram Hasil Daya Tahan Peserta Didik

### Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 2. Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Futsal

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase %
Baik Sekali	>2.44m	0	0
Baik	2.44-2.29m	3	15
Sedang	2.28-2.16m	4	20
Kurang	2.15 - 1.98m	4	20
Kurang Sekali	<1.98m	9	45
Jumlah		20	100

Tabel 2 menyajikan data secara jelas tentang tingkat daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang dalam kategori kurang sekali 45%, kategori kurang 20%, kategori sedang 20%, kategori baik 15%, dan kategori baik sekali 0%. Untuk lebih jelasnya data hasil dari tes daya tahan pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA 1 Danau Panggang digambarkan dalam diagram berikut:



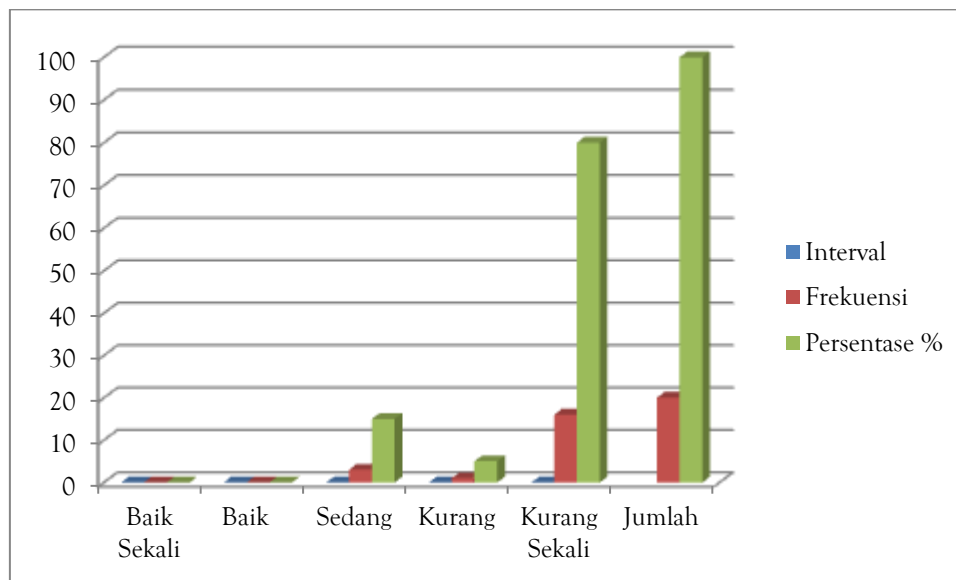
Gambar 2. Diagram Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Futsal

## Kelincahan

**Tabel 3.** Hasil Data Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase %
Baik Sekali	<15,2	0	0
Baik	15,2 - 16,1	0	0
Sedang	16,2 - 18,1	3	15
Kurang	18,2 - 18,3	1	5
Kurang Sekali	>18,3	16	80
Jumlah		20	100

Hasil Tabel 3 menunjukkan tingkat ketangkasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang dalam kategori kurang sekali 80%, kurang 5%, kategori sedang 15%, baik kategori 0%, dan kategori baik sekali 0%. Untuk lebih jelasnya data hasil dari tes daya tahan pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA 1 Danau Panggang digambarkan dalam diagram berikut:



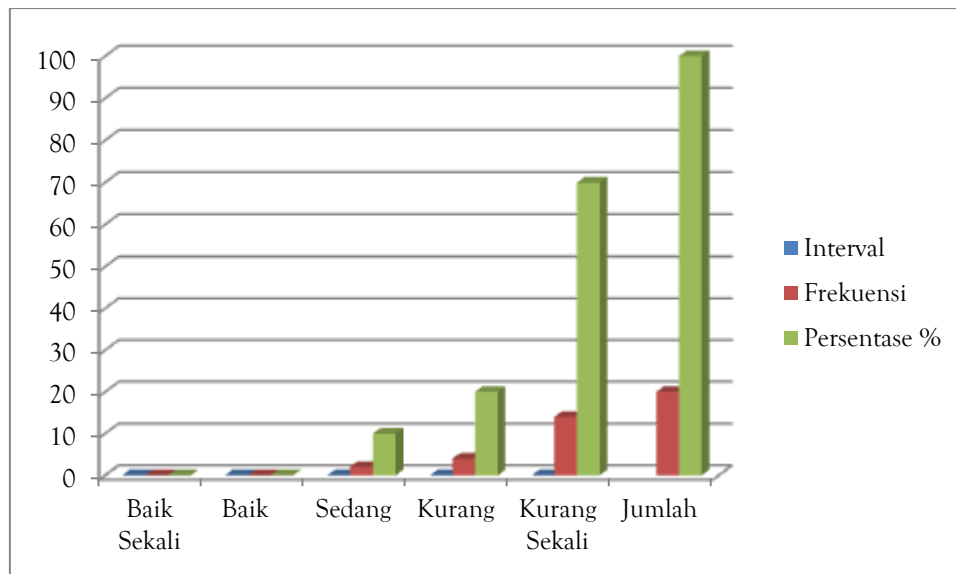
**Gambar 3.** Diagram Hasil Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal

## Kecepatan

**Tabel 4.** Hasil Data Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Futsal

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase %
Baik Sekali	<4,0	0	0
Baik	4,0 - 4,2	0	0
Sedang	4,3 - 4,4	2	10
Kurang	4,5 - 4,6	4	20
Kurang Sekali	>4,6	14	70
Jumlah		20	100

Tingkat kecepatan futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Danau Panggang disajikan pada Tabel 4. Meliputi kategori sangat kurang 70%, kurang baik 20%, cukup 10%, baik 0%, dan baik sekali 0%. Untuk lebih jelasnya hasil analisis dari tes daya tahan pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA 1 Danau Panggang digambarkan pada diagram dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Futsal

### Pembahasan

Pada penelitian ini tes yang digunakan pada komponen kesegaran fisik yang terdiri ada empat item: Tes Multistage Fitness, Stand Broad Jump, Agility illinois, dan Lari 30 Meter. Berikut deskripsi hasil data penelitian dari setiap tes :

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik daya tahan yang dimiliki peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang yang berkategori baik sekali dengan frekuensi 0 peserta didik atau dalam persentase (0%), baik dengan frekuensi 0 peserta didik atau 0%, sedang dengan frekuensi 0 peserta didik atau (0%), kurang dengan frekuensi 4 peserta didik dengan persentase (20%) dan kurang sekali dengan frekuensi 16 peserta didik atau (80%), dengan skor rata-rata 29,90. Hasil tes daya tahan (MFT) mengungkapkan kelemahan daya tahan peserta didik ekstrakurikuler futsal. Hal ini berdampak negatif pada penguasaan teknik dasar bermain futsal, seperti mengoper, mengontrol, menggiring, dan menendang bola. Kurangnya daya tahan membuat pemain mudah kelelahan, malas mengejar bola, dan menghasilkan tendangan yang tidak akurat. (Amirudin & Abdillah, 2020) menyatakan bahwa peserta didik memiliki daya tahan kardiorespirasi yang rendah karena jadwal latihan yang kurang. Untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi diperlukan latihan dengan intensitas tinggi dan jenis latihan yang tepat (Martinus & Ibagus Endrawan, 2023). Pemain futsal pada usia antara 16 dan 19 tahun harus dilatih secara sistematis agar terjadi peningkatan pada daya tahan mereka. Menurut (Sambora & Ismalasari, 2021) daya tahan  $vo_{2max}$  memiliki peranan yang sangat penting pada permainan, para pemain bisa mencapai performa yang maksimal pada saat pertandingan. Adapun (Warni, Arifin, & Bastian, 2017) menyatakan bahwa meningkatkan daya tahan aerobik memerlukan latihan berdurasi panjang, seperti fartlek, interval, croos country, lari jarak jauh, renang jarak jauh, atau latihan apapun yang melibatkan kerja tubuh dalam waktu lama.

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik daya ledak otot tungkai yang dimiliki peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang yang berkategori baik sekali dengan frekuensi 0 peserta didik atau dalam persentase (0%), baik dengan frekuensi 3 peserta didik atau (15%), sedang dengan frekuensi 4 peserta didik atau (20%), kurang dengan frekuensi 4 peserta didik dengan persentase (20%) dan kurang sekali dengan frekuensi 9 peserta didik atau (45%), dengan skor rata-rata 2,03. Hasil dari penelitian daya ledak ini berada dalam kategori yang kurang baik. Kurangnya latihan yang dilakukan pelatih dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai menjadi penyebab rendahnya daya ledak. Fungsi dari daya ledakan pada otot tungkai ini digunakan untuk melompat dan menendang (Susanto et al., 2023). (Pasaribu, 2020) mengatakan bahwa kombinasi kekuatan dan

kecepatan, atau penggunaan otot pada kecepatan maksimum, inilah yang memberikan kekuatan ledakan pada otot tungkai. Para pemain yang memiliki daya ledak baik dapat bersaing dengan lawan mereka dalam perebutan bola dan juga mampu menghasilkan tendangan yang keras maka memperbesar peluang untuk mendapatkan skor dari lawan.

Berdasarkan hasil penelitian, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Danau Panggang yang memiliki kondisi kelincuhan baik sekali dengan frekuensi 0 peserta didik atau dalam persentase (0%), baik dengan frekuensi 0 peserta didik atau 0%, sedang dengan frekuensi 3 peserta didik atau (15%), kurang dengan frekuensi 1 peserta didik dengan persentase (5%) dan kurang sekali dengan frekuensi 16 peserta didik atau (80%) dengan skor rata-rata 20,08. Hasil tes menunjukkan bahwa peserta didik yang berada di kategori kurang sekali masih sangat banyak. Kelincuhan memerlukan gerakan yang berkecepatan tinggi yang menjadi gerakan eksplosif (Arifin & Warni, 2019). Maka dari itu pelatih harus meningkatkan kelincuhan setiap pemain. Pemain yang baik dalam ketangkasan bisa membawa bola ke arah daerah pertahanan lawan sambil menggiring bola dan mengelabui lawan dengan menggeser postur tubuh atau gerakannya. (Novianti & Winarno, 2023) Untuk meningkatkan komponen kelincuhan ada berbagai macam latihan seperti e-movement cone drill, shuttle run, dan circuit training.

Berdasarkan hasil penelitian kondisi kecepatan yang dimiliki peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang yang berkategori baik sekali dengan frekuensi 0 peserta didik atau dalam persentase (0%), baik dengan frekuensi 0 peserta didik atau (0%), sedang dengan frekuensi 2 peserta didik atau (10%), kurang dengan frekuensi 4 peserta didik dengan persentase 20% dan kurang sekali dengan frekuensi 14 peserta didik atau (70%) dengan skor rata-rata 5,08. Pada hasil tes kecepatan banyak sekali peserta didik yang berada dalam kategori kurang sekali, Sebagian besar pemain masih kurang kecepatan karena sejumlah alasan. Salah satunya adalah postur tubuh mereka yang tidak ideal untuk usia mereka, yang mengakibatkan kurangnya panjang langkah yang dapat mereka lakukan. Faktor lainnya adalah koordinasi gerakan lari yang buruk, kurangnya kekuatan otot sehingga membatasi kemampuan kecepatan berlari yang baik. (Angraini & Herdiyanto, 2018) Menyatakan kecepatan dianggap sangat penting karena seorang pemain yang mengejar lawan mereka dengan kecepatan akan kesulitan saat mengejar mereka. Dikarenakan pemain futsal bergerak dengan cepat dan intens saat memainkan permainan tersebut, maka kecepatan ini harus ditingkatkan lagi (Satriawan, 2018).

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil analisis dan pembahasan penelitian ini bahwa kondisi fisik dominan yang mencakup, daya tahan, kelincuhan, dan kecepatan, daya ledak otot tungkai. Berdasarkan hasil dari tes peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang tersebut menunjukkan bahwa daya tahan ada 16 peserta didik dengan kategori kurang sekali, daya ledak otot tungkai ada 9 peserta didik dengan kategori kurang sekali, pada kelincuhan ada 16 peserta didik dengan kategori kurang sekali, dan kecepatan ada 14 peserta didik dengan kategori kurang sekali. Pada hasil penelitian, tingkat kebugaran fisik dari tim futsal ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Danau Panggang dikategorikan sebagai rendah. Oleh sebab itu, dibutuhkan program latihan yang direncanakan secara teratur dan terstruktur guna meningkatkan kebugaran fisik mereka demi tercapainya prestasi yang diinginkan.

#### Daftar Pustaka

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting, karena ia merupakan sumber informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15-31.
- Amirudin, A., & Abdillah, S. (2020). Analysis of Physical Conditions of Aerobic Endurance or VO2Max, 407(Sbicsse 2019), 117-119. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.033>
- Angraini, E. P. S., & Herdiyanto, Y. (2018). Kualitas Kondisi Fisik (Kekuatan, Kecepatan,

- Kelincahan, Daya Tahan) Tim Futsal Tiga Putera Fc U19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1–6.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 63–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Bastian, W. W., & Hariyanto, E. (2021). Survei Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 2 Batu. *Sport Science and Health*, 3(6), 335–342. <https://doi.org/10.17977/um062v3i62021p335-342>
- Di, F., & Maarif, S. M. K. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler, 1–12.
- Erlangga, N. Z., & Subagio, I. (2021). Status Kondisi Fisik Atlet Futsal Puslatda Jatim 100/IV. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 23–32.
- Hakim, M. R. N., Ismaya, B., & Achmad, I. Z. (2022). Tingkat Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Pagaden Subang. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 10(1), 57–65. <https://doi.org/10.35706/judika.v10i1.6712>
- Indrayana, B., & Yulianan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Juniarsyah, A. D., Sidik, D. Z., Sunadi, D., & Karim, D. A. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(2), 72–77. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.5>
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Martinus & Ibagus Endrawan. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions : Education Journal of Sport, Health, and Recreation, Health, and Recreation*, 1(3), 11–16.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2006). The effects of a 6-week plyometric training program on agility. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(3), 459–465.
- Novianti, Y. K., & Winarno, M. . (2023). Survei Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Putri Akademi Futsal Tulungagung U-18. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v4i1.18823>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Ramadhani, A. F. (2017). Konsentrasi Terhadap Ketepatan dan Kecepatan Shooting pada Pemain Futsal MTS Syarif Hidayatulloh. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 7.
- Sambora, G. R., & Ismalasari, R. (2021). Pengaruh Daya tahan (VO2Max) Terhadap Permainan Futsal Pemain Blitar Poetra Futsal Club Di Kabupaten Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 68–72.
- Satriawan, R. (2018). Profil Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 40–43.
- Satriawan, R. (2022). Perbedaan Empati Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 13–17.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kukurikuler dan Ekstrakurikuler.



- Palapa*, 8(1), 159-177. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Susanto, E., Bayok, M., Satriawan, R., Festiawan, R., Kurniawan, D. D., & Putra, F. (2023). Talent Identification Predicting in Athletics: A Case Study in Indonesia. *Ann Appl Sport Science*, 11(1), 1102-1112.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Toruan, A. J. M. L. (2017). EVALUASI ANTHROPOMETRI dan KONDISI FISIK ATLET FUTSAL BINTANG TIMUR SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1-11.
- Valentino, A. F., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket. *Sport Science and Health*, 2(10), 484-493. <https://doi.org/10.17977/um062v2i102020p484-493>
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121-126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Yoshida, K., Tateishi, T., & Morimoto, Y. (2023). Futsal injuries: A 7-season incidence and characteristics. *JSAMS Plus*, 2(December 2022), 100027. <https://doi.org/10.1016/j.jsampl.2023.100027>
- Zusyah Daryanto Porja, Effendi, & Awang Roni. (2023). Futsal Playing Skill Level of Futsal Extracurricular Participants. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 1-6. Retrieved from <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.55>