E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Teluk Kuantan

Afridon Kurniawan[1], Romi Cendra[2]
[1]Universitas Islam Riau, Apridonkurniawan@student.uir.ac.id
[2]Universitas Islam Riau, romicendra@edu.uir.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teluk Kuantan. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teluk Kuantan yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pemain futsal yaitu tes leg dynamometer, tes lari 30 meter, kelenturan *sit and reach*, tes kelincahan *shuttle run*, tes *standing broadjump*, dan tes lari 15 menit. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kondisi fisik. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap siswa diketahui bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teluk Kuantan yang dimiliki adalah 2.8 yang tergolong dalam kategori Kurang Sekali**.**

Kata Kunci: *Kondisi fisik, Siswa Ekstrakurikuler Futsal*

Abstract

The aim of this research was to determine the level of physical condition of futsal extracurricular students at SMAN 1 Teluk Kuantan. This type of research is descriptive. The population and sample in this study were 20 futsal extracurricular students at SMAN 1 Teluk Kuantan. The research instruments used were physical condition tests for futsal players, namely the leg dynamometer test, 30 meter run test, sit and reach flexibility, shuttle run agility test, standing broadjump test, and 15 minute run test. The data analysis technique used is calculating categories of physical condition values. Based on the results of the calculation of the average physical condition score that has been carried out on students, it is known that the level of physical condition of futsal extracurricular students at SMAN 1 Teluk Kuantan is 2.8 which is classified as Very Poor.

Keywords: *Physical condition, Futsal Extracurricular Students*

Corresponding Author:
Afridon Kurniawan
Universitas Islam Riau, *Apridonkurniawan@student.uir.ac.id*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan. Menurut (Undang-Undang, 2005) No.3 tentang Sistem Keolaragaan Nasional Bab 2 pasal 4 sebagai berikut, Keolahragaan Nasional Bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Sesuai dengan Bunyi pasal di atas bahwa olahraga ini bukan semata mata hanya kegiatan fisik yang dilakukan untuk membuat seseorang bergerak aktif guna untuk kesehatan diri seseorang saja, Namun Olahraga juga merupakan suatu hal dapat memberikan dampak positif bagi individu, kelompok dan juga bagi Negara Indonesia sehingga olahraga telah di masukkan ke dalam sistem pendidikan melalui pendidikan jasmani di sekolah.

Menurut Melyza yang dikutip oleh (Rahmadani et al., 2022) pendidikan jasmani merupakan komponen tidak terpisahkan dari kurikulum pendidikan secara umum yang tujuan utamanya bisa mengembangkan berbagai aspek, termasuk kesehatan baik secara fisik dan psikis, meningkatkan kebugaran jasmani, emosional, sosial, berfikir logis dan mengembangkan berbagai aspek keterampilan lainnya. Tujuan olahraga pada umumnya adalah untuk menyehatkan dan memberikan efek kebugaran pada tubuh. Olahraga akan membantu melatih otot-otot serta membantu sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi lancar. Oleh karena itu, olahraga memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga sendiri dikatakan sebagai salah satu kegiatan fisik yang baik dan bermanfaat untuk tubuh, pikiran, dan jiwa. Melakukan olahraga secara rutin mampu menjaga kebugaran, kesejahteraan mental, serta interaksi sosial menjadi lebih baik. Seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga juga harus memiliki kondisifisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa setiap cabang olahraga prestasi membutuhkan pembinaan dari segala aspek-aspek yang menunjang agar cabang olahraga tersebut bisa berjalan dengan lancar, dan juga bisa menghasilkan bibit-bibit atlet yang berprestasi disetiap cabang olahraga baik tingkat nasional maupun internasional dengan bakat yang sudah dibina salah satunya adalah aspek kondisi fisik yang merupakan salah satu poin penting dalam menunjang keberhasilan olahraga tersebut. (Candra et al., 2019) Untuk mencapai prestasi dalam dalam olahraga tidaklah mudah diperlukan kerja keras dari atlet itu sendiri. Salah satu olahraga yang banyak digemari di kalangan masyarakat adalah olahraga Futsal, Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar, Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepak bola, menilik pada efisien penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensani bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepak bola. Sebagai salah satu cabang olahraga yang identik dengan sepak bola, futsal banyak digemari masyarakat saat ini, Melalui olahraga futsal ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan social yang baik. Tujuan orang melakukan permainan futsal pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Futsal (*futbol* dan *sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dan ruangan) merupakan permainan yang dimainkan didalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat populer di indonesia. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain untuk setiap tim,dimana ini sangat berbeda dengan sepak bola. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karna itu diperlukan kerja sama tim lewat permainan *passing* yang akurat, bukan hanya melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession.* Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Dalam permainan futsal siswa dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Jika seorang siswa tidak memiliki kondisi fisik yang baik, maka siswa tersebut akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dasar futsal. Selain itu seorang siswa dalam melakukan kegiatan olahraga akan memerlukan banyak energi dan hal ini akan membuat tubuh menjadi cepat mengalami kelelahan. Kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain futsal yaitu kekuatan *(strenght),* daya tahan *(endurance)*, daya otot *(muscular power),* kecepatan *(speed),* dan kelenturan *(flexibility).* Berdasarkan observasi awal yang telah peneliti lakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teluk Kuantan saya berkoordinasi bersama pelatih ekstrakurikuler tentang kapan jadwal siswa melakukan pertandingan sehingga dapat dilakukan pengamatan awal, sehingga pada saat pertandingan persahabatan melawan tim lokal setempat penampilan siswa menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan babak pertama (20 menit awal), penampilan siswa bagus, pemain terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tapi memasuki 10 menit akhir babak kedua terlihat penampilan siswa dalam keadaan menurun, pemain kurang lincah dalam merebut bola dari kaki lawan, pemain selalu tertinggal saat lawan melakukan penyerangan, bola sering sekali lepas dari kontrol kaki pemain, saat melakukan penghadangan melalui body, tubuh pemain tidak kokoh menahan hingga terjatuh, pemain sangat kelelahan di menit akhir permainan, yang membuat penguasaan bola menurun (kosentrasi menurun). Dalam hal ini terdapat factor yang mempengaruhi penampilan dalam pertandingan tersebut antara lain daya ledak kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan.

Berdasarkan kejadian yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, dikarenakan adanya beberapa faktor penghambat baik dari individu atlit maupun tim, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu,perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang berjudul "Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Teluk Kuantan".

METODE

Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teluk Kuantan yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pemain futsal yaitu tes leg dynamometer, tes lari 30 meter, kelenturan *sit and reach*, tes kelincahan *shuttle run*, tes *standing broadjump*, dan tes lari 15 menit. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kondisi fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini hasil keseluruhan tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teluk Kuantan berdasarkan hasil tingkat kondisi fisik dengan menggunakan tes kekuatan, kecepatan , kelenturan, kelincahan, *power* serta daya tahan. Maka di dapat hasil tentang tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler yaitu kekuatan masuk dalam kategori kurang, kecepatan masuk dalam kategori kurang, kelenturan masuk dalam kategori kurang sekali, kelincahan masuk dalam kategori kurang sekali, *power* masuk dalam kategori kurang sekali serta daya tahan masuk dalam kategori kurang sekali.

Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teluk Kuantan tergolong pada kurang sekali karena didapatkan nilai rata-rata dari kondisi fisik yang dicapai oleh keseluruhan siswa adalah 2.8 yang termasuk pada rentang nilai 2,0 – 3,9 pada norma tes kondisi fisik. Sehingga dapat dipahami tingkat bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teluk Kuantan tergolong **Kurang Sekali**.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Hasil penelitian tesebut menjadi suatu "PR" bagi pelatih untuk memaksimalkan prestasi siswa dalam bermain futsal yang dimulai dari perbaikan kondisi-kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa secara keseluruhan, dan diimbangi oleh penerapan latihan tak tik dan mental guna mencapai tujuan atau prestasi tertinggi dalam olahraga futsal di SMAN 1 Teluk Kuantan. Kendala yang peneliti dapatkan di lapangan adalah sulitnya mengumpulkan sampel karena saat awal penelitian sampel yang datang hanya sedikit dan tidak tepat waktu sehingga penelitian harus diganti jadwalnya ke minggu berikutnya untuk melakukan penelitian. Banyaknya item tes yang akan dilakukan membuat peneliti harus menjelaskan beberapa kali dan berulang agar pada saat pelaksanaan tes siswa tidak melakukan kesalahan yang berarti. Namun dengan kesabaran akhirnya penelitian ini dapat diselesaikan sebagaimana mestinya.

Kondisi fisik seorang pemain futsal sangatlah berpengaruh dalam penampilan bermain, sehingga kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teluk Kuantan ini perlu pembinaan khusus dengan menyeimbangkan latihan fisik dengan latihan teknik, sehingga kedua faktor tersebut dapat mendukung agar tercapainya tujuan diadakanya kegiatan ekstrakurikuler ini. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kondisi fisik yang baik harus dapat diwujudkan guna mencapai prestasi dalam bermain futsal. Jika kondisi fisik pemain kurang baik, maka dapat memberikan efek buruk pada prestasi futsal SMAN 1 Teluk Kuantan, sehingga kondisi fisik merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki oleh setiap siswa khususnya di ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teluk Kuantan. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Litardiansyah, 2020) Berdasarkan hasil analisis deskriptif kuantitatif peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri Ngoro Jombang unsur daya tahan kardiorespirasi dalam kategori "cukup" dan peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri Ngoro Jombang dalam kategori "sangat kurang"

Relevan dengan penelitian (Lasma, 2019) yang menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal MTs PKP Jakarta Islamic School 100% peserta ekstrakurikuler futsal masuk dalam kategori kurang. Serta tidak ada peserta ekstrakurikuler yang masuk dalam kategori sempurna, baik sekali, baik dan cukup. Juga relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Rosyidi, 2019) pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 4 Boonegoro tentang menegenai hasil tes daya tahan *(VO2Max)*, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, maka dari itu ditaik kesimpulan yaitu : Rata-rata daya tahan *VO2Max* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilainya adalah 44,81 *ml/kg/min* diperoleh dengan masuk dalam kategori kurang. Rata-rata kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 5,15 detik masuk dalam kategori sedang. Rata-rata kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 12,62 detik masuk dalam kategori kurang sekali. Rata-rata kelentukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 29*,43 cm* masuk dalam kategori sedang . Rata-rata kekuatan tinggi lompatan otot tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 51,3 *cm* masuk dalam kategori sedang.

Penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Sutiana, 2020) dapat diambil kesimpulan bahwa menurunnya prestasi ekstrakurikuler futsal di sekolah Nihayatul Amal Purwasari tidak sepenuhnya pengaruh dari keterampilan yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler. Sebab berdasarkan hasil penelitian pada peserta ekstrakurikuler futsal sekolah Nihayatul Amal Purwasari masuk kategori "Cukup" dan hipotesisnya "tidak terbukti", artinya untuk keterampilan dasar peserta ekstrakurikuler futsal sekolah Nihayatul Amal Purwasari sudah "cukup" untuk dapat bermain futsal. Penelitian ini

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

juga relevan dengan penelitian (Andana, 2023) hasil penelitian dan analisis data yang disajikan terkait tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember bahwa tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal berada pada kategori kurang, ini berarti kualitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal harus terus ditingkatkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap siswa diketahui bahwa Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Teluk Kuantan yang dimiliki adalah 2.8 yang tergolong dalam kategori Kurang.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah. (2018). *Berbagai Metodologi dalam Kajian Penelitian Pendidikan dan Manajemen*. Gowa: Gunadarma Ilmu.

Arikunto, & Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian dan Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok : Rajawali Pers.

Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

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. https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5728

Candra, O., Dupri, Gazali, N., Khairullazi, & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, *1*(1), 58–66. https://doi.org/https://doi.org/10.25299/ceej.2019.

Dawud, V., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, *2*(4), 224–231. https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p224-231

Dimas Anityo, P., Junaidi, S., & Hidayah, T. (2015). Profil Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Smk Bagimu Negeriku Semarang Tahun 2014. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, *4*(1), 2014–2016. https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jssf.v4i1.6272

Dumat, G. N., Engka, J. N. A., & Sapulete, I. M. (2016). Pengaruh latihan fisik akut terhadap fev1 (forced expiratory volume in one second) pada pemain basket mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *Jurnal E-Biomedik*, *4*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.35790/ebm.v4i2.14645

Emral. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok : Kencana.

Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *1*(2), 11–20. https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131

Fernanlampir, A., & Faruq, M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.

Hidayat, F., & Henjilito, R. (2023). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Hasil Shooting Kegawang Tim Futsal Anambas FC. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, *5*(1), 5358–5397. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11889

Jatra, R., & Endrisman, R. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Peknabaru. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *3*(1), 600–609.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.346

Jaya, A. (2008). *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timu.

Kurniawan, F. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.

Kusumawati, M. (2013). Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap Jakarta Dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Journal Pendidikan Olahraga*, *3*(1), 27–34. https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v3i1.135

Lasma, Y., Hasbullah, F. R., & Mazid, K. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTS PKP Jakarta Islamic School. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, *10*(1), 1-9. https://doi.org/10.33558/motion.v10i1.1535

Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). 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

Mulyono, A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah.

Muspita, Kamarudin, & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semeter I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, *3*(1), 70–78. https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306

Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan , Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, *5*(1), 15–20. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um077v5i12021p14-19

Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, *2*(1), 38–42.

Rahmadani, A. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal Sport Area*, *2*(2), 1–9. https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).884

Rahmadani, A., Daharis, & Candra, O. (2022). Penggunaan media audio-visual dalam meningkatkan hasil belajar gerakan senam round off. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, *3*(3), 278–285. https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(3).9396

Rosyidi, M. I., & WIRIAWAN, O. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *2*(1). \

Siergar, F. M., Yarmani, & Ilahi, B. R. (2018). Analisis Sma Negeri Berprestasi Dibidang Ekstrakurikuler Futsal Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jsmani*, *2*(1), 111–117. https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9195

Sudijono, A. (2004). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (p. 336). Bandung: Alfabeta.

Sukma, A. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Bumi Pamulang: Ilmu.

Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Armen, Q. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Nihayatul Amal Purwasari. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *3*, 124-130.

Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *7*(2). https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108

Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.

Undang-Undang. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora.

Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *6*(1). http://dx.doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123