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

Tingkat Kondisi Fisik Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

Indika Desky Winata[1], Daharis[2]
[1]Universitas Islam Riau, Indikadeskywinata@student.uir.ac.id
[2]Universitas Islam Riau, daharispenjas@edu.uir.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru 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 di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru yang dimiliki adalah 2.9 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 SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru. This type of research is descriptive. The population and sample in this study were 20 futsal extracurricular students at SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru. The research instruments used were physical condition tests for futsal players, namely the leg dynamometer test, 30 meter running test, sit and reach flexibility, shuttle run agility test, standing broadjump test, and 15 minute running 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 SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru is 2.9 which is classified as Very Poor.

Keywords: *Physical condition, Futsal Extracurricular Students*

Corresponding Author:
Indika Desky Winata

Universitas Islam Riau, Indikadeskywinata@student.uir.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas tubuh tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Olahraga sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Kegiatan ini biasanya dilakukan oleh semua kalangan, dimulai anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Olahraga juga merupakan aktifitas latihan fisik. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain,

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

danberolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Negara Indonesia sendiri pada saat sekarang ini sedang melaksanakan pembangunan di segala bidang terutama pada bidang olahraga, pembangunan ini di lakukan oleh pemerintah Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya melalui kegiatan atau aktivitas olahraga. Pembangunan sekarang ini giat-giatnya di lakukan oleh bangsa Indonesia seutuhnya yang merata baik mental dan spiritual maupun fisik material. Sesuai dengan (Undang-undang, 2005) Republik Indonesia no.3 Pasal 27 ayat 1 tentang Sistem keolahragaan Nasional menyatakan:"Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional".

Berdasarkan kutipan di atas, dapat di jelaskan bahwa kegiatan olahraga perlu di tingkatkan dan disebarluaskan mulai dari kota sampai kepelosok desa agar masyarakat dapat terbina fisik dan mempunyai mental yang baik. Maka untuk kelanjutannya perlu ditingkatkan lagi kearah yang lebih baik menuju keolahragaan prestasi.Oleh karena itu setiap masyarakat dapat berperan serta dalam mengembangkan olahraga, dan di beberapa tahun terakhir ini kita ketahui banyak cabang olahraga di Indonesia yang berkembang pesat, di antaranya cabang olahraga futsal.

Mendengar kata ekstrakurikuler kita akan langsung terbayangkan mengenai aktifitas luar kelas yang ada di setiap sekolah, baik itu SD, SMP, ataupun SMA. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan siswa di sekolah maupun universitas di luar jam belajar kurikulum standar. Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru memiliki beberapa cabang ekstrakurikuler baik itu di bidang pengetahuan dan olahraga, diantaranya Paskibra, Pramuka, PMR, Vocal, Tari, Rohis, dan Olahraga (Voli, Bola Basket, Futsal/Sepakbola, Karate, Silat, Taekwondo, Sepak Takraw, Bulutangkis). Dalam penelitian ini kegiatan ekstrakurikuler yang akan di bahas adalah olahraga futsal.

Pada masa sekarang, kegiatan ekstrakurikuler banyak diminati oleh para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru berjalan dengan baik, salah satunya ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru ini dilaksanakan sebanyak 1x dalam seminggu yang dilakukan pada hari Jum'at dengan waktu 2 jam setiap Latihan. Futsal adalah olahraga yang mirip dengan sepak bola hanya saja perbedaannya futsal bertempat di indoor beda dengan sepak bola yang berada di outdoor, bukan itu saja perbedaannya juga dengan ukuran lapangan yang sedikit kecil yang terdiri dari 5 pemain ditiap regu. Olahraga futsal sekarang menjadi olahraga favorit yang sangat digemari para kalangan remaja, banyak digunakan sebagai turnamen antar sekolahan maupun tingkat club. Karena sarana dan prasarananya sekarang mudah ditemukan disetiap kota.

Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Dengan kondisi fisik yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain futsal yang baik dan mampu bermain selama 2 x 45 menit. Didalam olahraga futsal adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seseorang harus dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal dan didukung oleh faktor fisik yang maksimal.

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

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru, saat kegiatan ekstrakurikuler futsal berlangsung, terlihat bahwa kondisi siswa yang cepat lelah karena daya tahan yang belum maksimal disaat melakukan pertandingan futsal, siswa terlihat sesak nafasnya saat melakukan pertandingan dengan waktu yang lama, denyut nadi siswa cepat meningkat, suhu tubuh yang cepat panas membuat siswa menjadi banyak berkeringat berlebihan sehingga dapat membuat siswa cepat lelah, kecepatan lari yang lambat saat mengejar bola, lemahnya hasil tendangan bola saat melakukan *shooting* karena *power* otot tungkai yang belum optimal, serta kelincahan siswa terlihat masih rendah karena saat menggiring bola dan di hadang oleh lawan, lawan dengan mudah dapat merebut bola, jika kebugaran jasmani siswa tidak optimal maka dapat mengakibatkan prestasi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal akan menurun. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul "Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru".

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru 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

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Tingkat Kondisi Fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

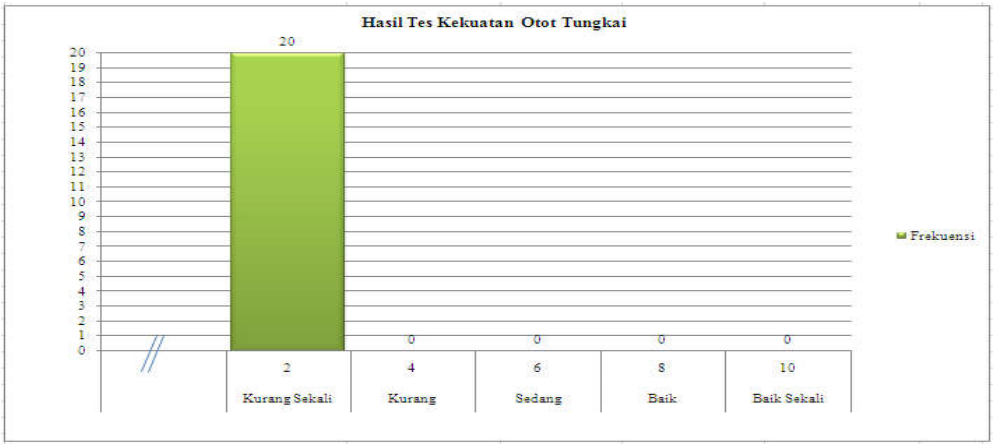
Berdasarkan norma tes kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru diperoleh bahwa diperoleh 20 orang atau 100% dalam kategori kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini::

Tabel 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
< 84.50	Kurang Sekali	2	8	40%
84.50 – < 127.50	Kurang	4	11	55,00%
127.50 – < 187.50	Sedang	6	1	5,00%
187.50 – < 259.50	Baik	8	0	0,00%
> 259	Baik Sekali	10	0	0,00%
Jumlah			20	100%

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

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

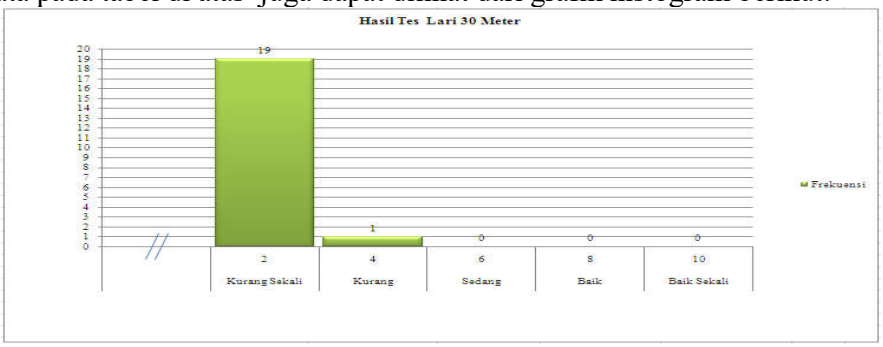
2. Data Tes Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

Berdasarkan norma tes kecepatan siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru diperoleh 19 orang atau 95% dalam kategori kurang sekali, 1 orang atau 5% dalam kategori kurang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Data Tes Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

Norma Tes Lari 30 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
5.12 – 5.50	Kurang Sekali	2	19	95%
4.73 – 5.11	Kurang	4	1	5,00%
4.35 – 4.72	Sedang	6	0	0,00%
3.92 – 4.34	Baik	8	0	0,00%
3.58 – 3.59	Baik Sekali	10	0	0,00%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

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

3. Data Tes Kelenturan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

Berdasarkan norma tes kelenturan siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru diperoleh 13 orang atau 65% dalam kategori kurang sekali, 4 orang atau 20% dalam kategori kurang, 2 orang atau 10% dalam kategori sedang, 1 orang atau 5% dalam kategori baik,untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Data Tes Kelenturan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

Norma Tes Kelenturan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
< 10.5	Kurang Sekali	2	13	65,00%
13.00”	Kurang	4	4	20,00%
15.5”	Sedang	6	2	10,00%
17.5”	Baik	8	1	5,00%
> 19.5”	Baik Sekali	10	0	0,00%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 3. Data Kelenturan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

4. Data Tes Kelicahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

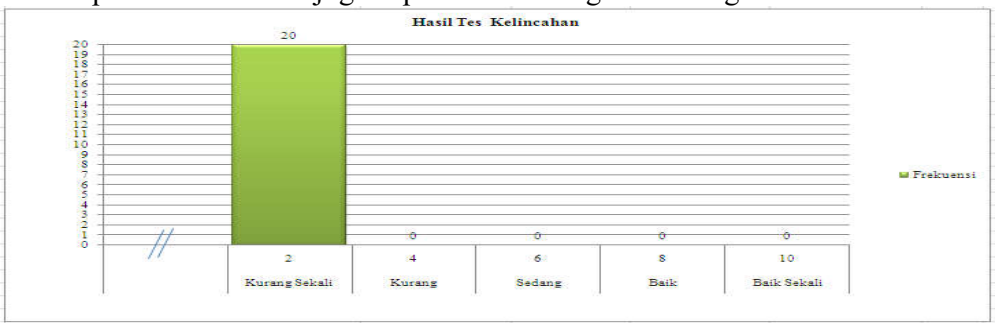
Berdasarkan norma tes kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru diperoleh 20 orang atau 100% dalam kategori kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini::

Tabel 4. Data Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

Norma Tes Kelincahan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
> 16.40	Kurang Sekali	2	20	100,00%
14.97 - 16.39	Kurang	4	0	0,00%
13.53 - 14.96	Sedang	6	0	0,00%
12.11 - 13.52	Baik	8	0	0,00%
< 12.10	Baik Sekali	10	0	0,00%
Jumlah			20	100%

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

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Data Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

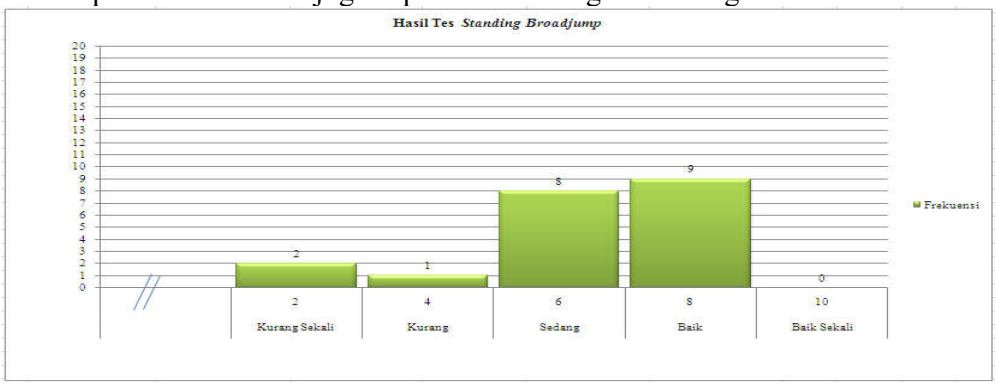
5. Data Tes *Standing Broadjump* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

Berdasarkan norma tes *standing broadjump* siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru diperoleh 2 orang atau 10% dalam kategori kurang sekali, 1 orang atau 5% dalam kategori kurang, 8 orang atau 40% dalam kategori sedang, 9 orang atau 45% dalam kategori baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini::

Tabel 5. Data Tes *Standing Broadjump* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

Norma Tes *Standing Broadjump*		Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Feet, Inchi	Centimeter				
5'3"- 6'.4"	160,02 - 193,04	Kurang Sekali	2	2	10,00%
6''6" – 7'10"	198,12 - 215,9	Kurang	4	1	5,00%
7'1" – 7'.5"	215,9 - 226,06	Sedang	6	8	40,00%
7'.6" – 7'.10"	228,6 - 238,76	Baik	8	9	45,00%
>8' - 9'.10"	243,84 - 299,72	Baik Sekali	10	0	0,00%
Jumlah				20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 5. Data *Standing Broadjump* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

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

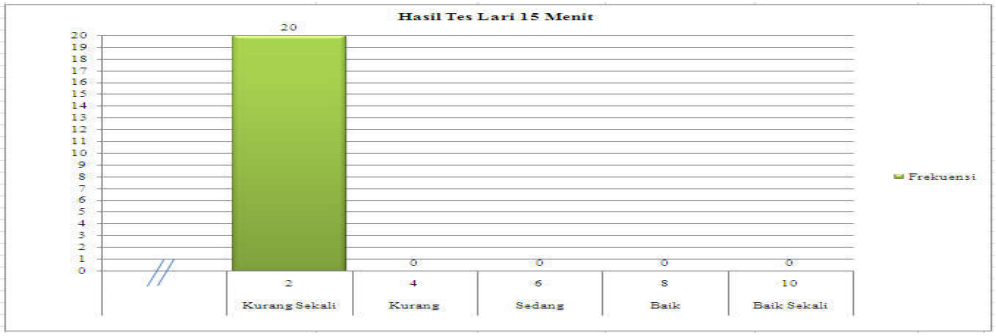
6. Data Tes Lari 15 Menit Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

Berdasarkan norma tes lari 15 menit siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru diperoleh 20 orang atau 100% dalam kategori Kurang Sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Data Tes Lari 15 Menit Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

Norma Tes Lari 15 Menit	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
< 43.20	Kurang Sekali	2	20	100,00%
43.30 – 49.10	Kurang	4	0	0,00%
49.20 - 55.00	Sedang	6	0	0,00%
55.10 - 60.90	Baik	8	0	0,00%
> 61	Baik Sekali	10	0	0,00%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 6. Data Tes Lari 15 Menit Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

Berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dideskripsikan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru yang tergolong pada kategori nilai Kurang Sekali ada 20 orang atau 100%, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:ini:

Tabel 7. Data Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	2,0-3,9	Kurang Sekali	20	100,00%
2	4,0-5,9	Kurang	0	0,00%
3	6,0-7,9	Sedang	0	0,00%
4	8,0-9,5	Baik	0	0,00%
5	9,6-10	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			20	100%

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

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru adalah 2.9 yang termasuk pada interval 2,0 – 3,9 dengan kategori Kurang Sekali, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru tergolong Kurang Sekali.

Kategori kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru yang hanya tergolong dalam kategori Kurang Sekali ini mungkin disebabkan oleh siswa kurang melakukan aktivitas fisik akibatnya bisa ditebak, yakni menyebabkan kualitas fisik yang rendah sehingga mudah lelah dalam beraktivitas, mudah sakit, pegal-pegal hingga menjadi kurang produktif. 1/4 penduduk Indonesia termasuk golongan kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Kurang aktivitas fisik merupakan faktor risiko terkena penyakit tidak menular. Oleh karena itu hendaknya siswa melakukan aktivitas fisik dengan baik, benar, terukur dan teratur dengan intensitas sedang selama 30 menit untuk meningkatkan kondisi fisik yang kuat, dimana seharusnya anak usia 5 sampai 17 tahun harus melakukan :

1. harus melakukan setidaknya rata-rata 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga berat, sebagian besar aktivitas fisik aerobik, sepanjang minggu.
2. harus melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas tinggi, serta aktivitas yang memperkuat otot dan tulang, setidaknya 3 hari seminggu.
3. harus membatasi jumlah waktu yang dihabiskan untuk duduk diam, khususnya jumlah waktu menonton rekreasi.

Pembahasan

Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Dan jelas kondisi fisik adalah salah satu sarat yang diperlukan untuk olahraga berprestasi. Dalam pembahasan ini hasil keseluruhan tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru berdasarkan hasil tingkat kondisi fisik dengan menggunakan tes kekuatan, kecepatan , kelenturan, kelincahan, *power* serta daya tahan.

Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru tergolong pada kurang sekali karena didapatkan nilai rata-rata dari kondisi fisik yang dicapai oleh keseluruhan siswa adalah 2.9 yang termasuk pada rentang nilai 2,0 – 3,9 pada norma tes kondisi fisik. Sehingga dapat dipahami tingkat bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru tergolong Kurang Sekali.

Oleh karena itu kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal harus di perbaiki dan ditingkatkan, harus terus dilatih melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis. Sehingga dapat berdampak pada keterampilan siswa dalam bermain futsal dan dapat meraih prestasi tertinggi dalam olahraga futsal.

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

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

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.

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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap siswa diketahui bahwa Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadyah 2 Pekanbaru yang dimiliki adalah 2.9 yang tergolong dalam kategori Kurang Sekali.

DAFTAR PUSTAKA

A'la, F., Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Gemael, Q. A. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *7*(2), 300–308. https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995

Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education (Joupe)*, *1*(1), 1–9. https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122

Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, *3*(4), 340-350. https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737

Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok : Rajagrafindo Persada.

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

Andi Hasyim. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makassar : UNM.

Imran, A. A. M., Fathoni, M., & Subekti, N. (2022). Faktor kondisi fisik dominan pemain Futsal. *Journal Power Of Sports*, *5*(2), 84-95. http://doi.org/10.25273/jpos.v5i2.16391

Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.

Kurniadi, D. A. E., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, *1*(2), 126–131. https://doi.org/10.32351/ssnh.v1i2.35416

Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.

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

Madjid, I. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Karanganom. *Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi*, *6*(12), 1–9.

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

https://doi.org/10.321452/jpk.v6i16.27223

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

Pratama, T., & Nawawi, U. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*, *2*(2), 549-564. https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.567

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. https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941

Puspitasari, N. (2019). Faktor kondisi fisik terhadap resiko cedera olahraga pada permainan sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, *3*(1), 54-71. https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34

Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung. Alfabeta.

Sidik. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, *3*(02), 141-151.

Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *4*(2), 280-292. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540

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.

Undang-undang. (2005). *Sistem Keolahraga Nasional*. Jakarta. Kemenegpora.