

Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal SMK Taruna Satria

Rifo Agasi Pratama¹, Alficandra²

^{1,2} Universitas Islam Riau

Jl.Kharudin Nst no.133, Simpang Tiga, Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau

Email : rifoagasipratama88@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat tingkat kondisi fisik pemain futsal putra SMK Taruna Satria. Dalam penelitian ini diangkat sebab ada beberapa masalah yang ditemui saat observasi langsung lapangan diantaranya kondisi fisik pemain futsal putra SMK taruna satria belum diketahui oleh pelatih dengan data yang valid, pemain sering mengalami kelelahan dini saat bertanding maupun saat berlatih, kelemahan daya tahan jantung seperti ketidakmampuan mempertahankan intensitas pemain selama 20 menit penuh akibat kapasitas aerobik yang rendah. Kelincahan pemain masih rendah sering kali kelihatan kesulitan mengubah arah gerakan cepat, kelemahan pada kecepatan pemain lambat dalam merebut bola dari lawan, daya ledak otot tidak cukup kuat terlihat dari tendangan tidak meluncur keras kearah gawang, kelentukan tubuh pemain rendah yang sering menyebabkan resiko cedera otot saat melakukan gerakan ekstrem seperti loncatan atau putaran. Jenis penelitian digunakan deskriptif kuantitatif. Populasi dari penelitian ini yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, jadi dalam penelitian ini sampel yang berjumlah 16 orang. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes dan pengukuran diantaranya tes leg dynamometer, tes sit and reach, tes shuttle run, tes sprint 30 meter dan yang terakhir lari 15 menit. Dari tes yang sudah dilakukan pada pemain futsal putra SMK Taruna Satria hasil yang diperoleh pada kategori "Kurang" dengan di buktikan nilai rata-ratanya 4,0 – 5,9.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Futsal

ABSTRACT

The purpose of this study was to assess the physical condition of male futsal players at Taruna Satria Vocational School. This study was conducted due to several issues encountered during direct field observations, including: physical condition of the male futsal players of SMK Taruna Satria is not yet known by the coach with valid data, players often experience early fatigue during matches or during training, weakness of heart endurance such as the inability to maintain the intensity of the players for a full 20 minutes due to low aerobic capacity. The agility of the players is still low, often seen difficulty changing direction of fast movements, weakness in the speed of the players is slow in taking the ball from the opponent, muscle explosive power is not strong enough as seen from the kicks that do not slide hard towards the goal, the flexibility of the players' bodies is low which often causes the risk of muscle injury when doing extreme movements such as jumping or turning. The type of research used is quantitative descriptive. The population of this study participated in the futsal extracurricular activity. The sampling technique in this study used purposive sampling, so in this study the sample amounted to 16 people. The tests used in this study using tests and measurements include the leg dynamometer test, sit and reach test, shuttle run test, 30-

meter sprint test and the last is a 15-minute run. From the tests that have been conducted on male futsal players of SMK Taruna Satria, the results obtained are in the "Poor" category with proven average values of 4.0 - 5.9.

Keywords: Physical Condition, Futsal.

PENDAHULUAN (Cambria, Tebal, Rata kanan kiri, ukuran tulisan 12 dan spasi 1)

Olahraga merupakan aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang (Andrianto N, 2024). Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan rohani yang tidak dapat dipisahkan jika kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara selaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya.

Menurut Daharis & Rahmadani, (2018) Olahraga diyakini mampu membangun nilai-nilai positif seperti: kreatif, disiplin, tanggung jawab, proaktif, kritis, sportif, kompetitif untuk manusia dan membentuk karakter bangsa. Disamping itu, kegiatan olahraga juga bertujuan menciptakan manusia seutuhnya yang sehat secara jasmani, rohani, dan sosial. Itulah sebabnya kegiatan olahraga sangat erat kaitannya dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.

Dalam melakukan aktifitas olahraga juga harus memiliki kondisi fisik yang bagus sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga dengan optimal tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, sebaliknya juga apabila seseorang tidak memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan merasakan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga dapat merasakan kelelahan yang berlebihan. Kegiatan keolahragaan banyak dilakukan di lingkungan sekolah. Aktivitas ini menjadi kegiatan rutinitas yang dilakukan di lingkungan sekolah. Aktivitas olahraga ini memiliki tujuan agar terciptanya siswa/i yang sehat jasmani dan rohani.

Salah satu olahraga yang super populer dan sangat mudah berkembang di lingkungan sekolah adalah futsal. Tujuan utamanya ya untuk mendapatkan kesenangan, membuat badan segar, dan mengejar prestasi setinggi-tingginya. Siswa-siswa sangat menyukai permainan futsal karena permainannya sangat simpel, seru, dan cuma butuh satu bola saja permainan dapat dimulai.

Menurut Pajar & Fernando, (2024) Permainan futsal dimainkan oleh dua tim dan sangat mirip dengan olahraga sepakbola dalam hal aturan teknis permainannya. Dalam

waktu 2 x 20 menit pemain futsal harus memiliki kondisi fisik yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Manfaat positif dari permainan futsal, yaitu dari segi sosial, hiburan, mental dan emosional. Dalam setiap tim futsal diisi oleh lima orang dan lapangan yang digunakannya pun lebih kecil dari pada sepak bola konvensional.

Futsal, yang juga dikenal sebagai sepak bola indoor lima lawan lima, adalah olahraga tim yang secara resmi diakui oleh FIFA dan semakin populer di seluruh dunia. Olahraga ini dikenal sebagai olahraga intensitas tinggi yang bersifat intermitent dan menuntut kemampuan fisik, teknis, taktis, dan psikologis yang tinggi dari para pemain (Spyrou et al., 2020).

Futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh 5 pemain dari masing-masing tim, yang berlangsung di lapangan yang lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola, dan umumnya dilakukan di dalam ruangan. Dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu luas, pemain futsal harus memiliki tingkat kebugaran fisik yang tinggi, karena hampir sepanjang pertandingan seseorang perlu terus bergerak dan berlari segala penjuru lapangan.

tujuan permainan futsal adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan, maka kemampuan dasar yang perlu dikuasai juga oleh seorang pemain futsal yaitu bagaimana melakukan tendangan ke gawang dengan tepat. Dalam melakukan tendangan ke arah gawang membutuhkan ketepatan dan ketenangan saat melakukannya agar bola dapat mengenai sasaran dan menghasilkan gol. Dalam permainan futsal tendangan langsung ke arah gawang dengan keras dan tepat adalah salah satu cara yang tepat menghasilkan gol (Paulus A. Buya, Doortje Tamunu, 2021)

Kemampuan fisik menjadi fondasi utama dalam olahraga futsal. Kemampuan ini perlu mendapat perhatian khusus karena sangat krusial untuk menerapkan teknik dan taktik yang tepat, baik saat bertanding maupun berlatih. Melihat dari karakteristik dalam cabang olahraga futsal. Terdapat komponen kondisi fisik yang paling dominan yaitu daya tahan aerobik yang dibutuhkan selama permainan, kecepatan lari dibutuhkan ketika serangan balik maupun bertahan, kelincahan dibutuhkan ketika menggiring bola dan melakukan gerak tipu, kelentukan dibutuhkan ketika mengambil/mengontrol bola yang sulit di udara seperti melakukan tendangan salto, volley dan menyundul bola dan daya ledak otot tungkai dibutuhkan ketika shooting serta melakukan tendangan free kick dan penalty (Fauzan et al., 2024).

Melalui aktifitas fisik berupa olahraga kita dapat menjadi manusia seutuhnya dengan memiliki taraf kesehatan jasmani maupun rohani Makorohim et al., (2022) Aktivitas yang dimiliki oleh seseorang memiliki macam dan intensitas yang berbeda-beda, manusia harus mampu melaksanakan tugas tersebut dengan baik tanpa adanya keluhan dari tubuhnya sepanjang karir yang dimiliki oleh seseorang itu. Untuk dapat melaksanakan tugas ini, perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi oleh seseorang terhadap macam dan intensitas tugas fisik yang dilaksanakan (Muspita et al., 2018)

Pemain dengan kondisi fisik yang buruk akan terlihat jelas saat bertanding di lapangan, dimana mereka rentan mengalami kelelahan, penurunan stamina, dan kesalahan dasar yang bisa merugikan diri sendiri. Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima sangat penting untuk mendukung keberhasilan pemain dalam menyelesaikan pertandingan.

Pentingnya kondisi fisik bagi atlet futsal yang disampaikan oleh Pera Prima, (2021) Kondisi fisik juga merupakan suatu prasyarat untuk dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Berdasarkan observasi di lapangan, kondisi fisik pemain futsal putra SMK Taruna Satria belum diketahui oleh pelatih dengan data yang valid. Pemain sering mengalami kelelahan dini saat bertanding atau latihan, yang menunjukkan kelemahan dalam daya tahan jantung, seperti ketidakmampuan mempertahankan intensitas permainan selama 20 menit penuh akibat kapasitas aerobik yang rendah.

Selain itu, kelincahan, Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisitubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahansituasi dalam pertandingan. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti, dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya (Daryanto & Hidayat, 2015). pemain masih

rendah, sering kali terlihat dalam kesulitan mengubah arah gerakan cepat, sehingga mudah tertinggal saat lawan melakukan serangan balik. Kelemahan pada kecepatan juga teridentifikasi, di mana pemain lambat dalam merebut bola dari lawan, yang sering menyebabkan kehilangan penguasaan bola dan meningkatkan risiko gol.

Dan ada juga daya ledak otot, sebagai komponen kekuatan, dalam konteks kondisi fisik adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk mengatasi beban atau memberikan gaya terhadap suatu tahanan dalam satu kontraksi maksimal. Kekuatan otot ini biasanya diukur dengan tes seperti angkat beban maksimal (maksimal satu repetisi), kekuatan genggam tangan, atau tes lompat jauh berdiri (Britton et al., 2020). Pemain tidak cukup kuat, terlihat dari tendangan yang tidak meluncur keras ke arah gawang lawan, sehingga efektivitas serangan berkurang. Akhirnya, kelenturan tubuh pemain rendah, yang sering menyebabkan risiko cedera otot saat melakukan gerakan ekstrem seperti lompatan atau putaran, serta membatasi jangkauan gerakan dalam posisi bertahan.

Dari pentingnya kondisi fisik yang dilakukan, peneliti ingin mengetahui bagaimanakah “Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal Putra SMK Taruna Satria” apakah termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali. Dengan harapan hasil penelitian ini nantinya dapat bermanfaat untuk di jadikan acuan persiapan pertandingan agar bisa memaksimalkan kondisi fisik bagi pemain futsal putra SMK Taruna Satria.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, Deskriptif kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan secara objektif yang ada hubungannya dengan masalah peneliti (Prasko et al., 2016). Menurut Sugiyono, (2015) Dalam penelitian kuantitatif, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya Populasi dalam penelitian ini semua yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Taruna Satria. Sedangkan teknik pengambilan sampel menurut Suriani et al., (2023) Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi

tersebut .Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes pengukuran dalam buku Fenanlampir, A., & Faruq, (2015) yaitu dengan melakukan tes *leg dynamometer, sit and reach, sprint 30 meter, suttle run, dan balke*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan *statistic deskriptif*, setelah diadakan tes terhadap kondisi fisik pemain futsal SMK taruna satria didapatkan ternyata dari 16 pemain dijadikan sampel, berdasarkan norma tes kondisi fisik pada pemain futsal SMK taruan satria 0 pemain dalam kategori baik sekali, 0 pemain dalam kategori baik, 1 pemain dalam ketegori sedang, 15 pemain dalam ketegori kurang, 0 pemain dalam ketegori kurang sekali..

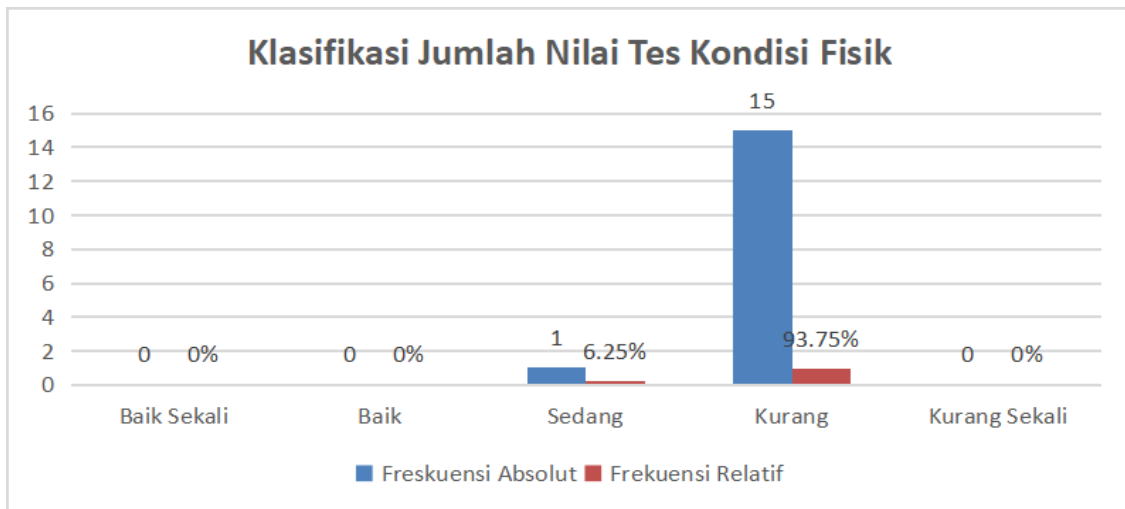
Data tersebut didapatkan berdasarkan tes kondisi fisik yang telah dilakukan Adapun tes kondisi fisik tersebut diantaranya adalah *leg dynamometer, sit and reach, sprint 30 meter, suttle run, dan balke*. Data tersebut dapat dipilih pada tebel berikut:

Tabel. 1. Klarifikasi Jumlah Nilai Tes Kondisi Fisik Pemain Futsal SMK Taruna

Rentang Skor	Kategori Kondisi Fisik	Freskuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9,6 – 9,5	Baik Sekali	0	0%
8,0 – 9,5	Baik	0	0%
6,0 – 7,9	Sedang	1	6.25%
4,0 – 5,9	Kurang	15	93.75%
2,0 – 3,9	Kurang Sekali	0	0%
Total		16	100%

Sumber : Olahan Data 2026

Data diatas juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gamabr 1. Hitosgram Klarifikasi Jumlah Nilai Tes Kondisi Fisik Pemain Futsal SMK Taruna Satria

Pembahasan

Olahraga futsal sebagai olahraga yang sangat membutuhkan kecepatan, kelincahan, serta ketahanan fisik yang optimal yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Meskipun pemain futsal putra SMK Taruna Satria ini pada umumnya mampu menjalani latihan yang baik, mereka belum bisa mencapai kondisi fisik yang ideal karena adanya variasi dalam tingkat kebugaran yang dimiliki oleh masing-masing individu.

Pada aspek daya tahan tubuh, siswa futsal SMK Taruna Satria secara umum mampu bertahan selama sesi latihan dan pertandingan. Namun demikian, sebagian pemain mulai menunjukkan tanda-tanda kelelahan pada pertengahan sesi latihan atau ketika pertandingan berlangsung dalam durasi yang cukup lama. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tingkat daya tahan tubuh siswa masih perlu ditingkatkan. Upaya perbaikan dapat dilakukan melalui pemberian latihan ketahanan yang lebih spesifik, seperti lari jarak menengah dan latihan interval, yang efektif dalam meningkatkan stamina dan kapasitas daya tahan fisik.

Kekuatan otot merupakan elemen penting dalam permainan futsal, terutama untuk menunjang kemampuan melakukan tendangan kuat, sprint cepat, serta bertahan secara optimal. Sebagian besar pemain telah memiliki kekuatan otot yang cukup pada tubuh bagian bawah, khususnya kaki dan paha. Namun, kekuatan otot tubuh bagian atas masih memerlukan perhatian lebih. Oleh karena itu, diperlukan latihan beban yang terarah dan terstruktur untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas agar mampu mendukung pelaksanaan gerakan futsal secara lebih efektif dan efisien.

Kelincahan dan kecepatan menjadi faktor penentu dalam permainan futsal karena menuntut kemampuan bergerak cepat dan tepat dalam menghindari lawan. Secara umum, pemain futsal putra SMK Taruna Satria ini menunjukkan tingkat kelincahan yang cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa pemain yang belum optimal dalam melakukan perubahan arah dengan cepat. Peningkatan kelincahan dapat dilakukan melalui latihan agility yang melibatkan perubahan arah dengan kecepatan tinggi, sehingga kemampuan bergerak pemain di lapangan menjadi lebih lincah dan responsif.

Koordinasi tubuh juga merupakan aspek penting dalam permainan futsal. Pemain futsal putra SMK Taruna Satria secara umum memiliki koordinasi tubuh yang cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa pemain yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan bola atau melakukan gerakan yang bersifat kompleks. Peningkatan koordinasi tubuh dapat dilakukan melalui latihan teknik dasar futsal secara rutin, seperti mengontrol dan menggiring bola serta melakukan passing, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan motorik pemain secara keseluruhan.

Kondisi fisik pemain futsal putra SMK Taruna Satria masih banyak memiliki kondisi fisik yang Kurang, hanya satu pemain yang memiliki kondisi fisik yang Sedang. Salah satu yang mempengaruhi kondisi fisik seorang pemain futsal yakni dalam faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dan semakin hari semakin bertambah beban latihannya.

Bukan hanya masalah kualitas seberapa banyak kita berlatih akan tetapi juga masalah kualitas dan kuantitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebutuhan seseorang. Selain dengan penambahannya beban latihan harus juga diperhatikan untuk meningkatkan prestasi pemain.

Berdasarkan pembahasan diatas, maka sebaiknya para pemain agar lebih meningkatkan lagi kondisi fisiknya agar lebih baik lagi, sehingga kualitas pemain futsal putra SMK Taruna Satria akan seterusnya meningkat. Jika kondisi fisik baik, maka dialah yang akan cepat menguasai taktik-teknik gerakan yang dilatihkan. Karena latihan teknik, taktik dan keterampilan akan mampu dilakukan dengan maksimal jika kondisi fisiknya sempurna, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik berulang kali, dia tidak akan cepat lelah. Kondisi fisik futsal memegang sangat peranan sangat penting dalam program latihan pemain, terutama saat pertandingan. Maka dari itu digambarkan bahwa peranan kondisi fisik futsal sangat memengaruhi

prestasi futsal itu sendiri, sehingga dengan mempunyai kondisi fisik yang baik maka akan baik juga memiliki prestasi.

Hasil penelitian dengan topic yang sama dan hasil yang berbeda telah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu diantaranya yang dilakukan oleh Faiser Adli, (2025) dengan judul penelitian Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Teluk Kuantan dari penelitian tersebut diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pada kategori baik sekali sebesar 0%(0 orang), pada kategori baik sebesar 0%(0 orang), pada kategori sedang sebesar 0%(0 orang), selanjutnya pada kategori kurang sebesar 100%(16 orang), dan pada kategori kurang sekali sebesar 0%(0 orang). Sedangkan nilai rata-ratanya yaitu 4,67. Jadi Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Teluk Kuantan masuk dalam kategori kurang.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : kondisi fisik pemain futsal putra SMK Taruna Satria dari rata-rata keseluruhan kondisi fisik pemain futsal putra SMK Taruna Satria adalah 4,66 dalam rentang skor 4,0 – 5,9 yang terdapat pada kategori **kurang**.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto N, Y. A. (2024). Tingkat Kondisi Fisik Siswa SsB UIR Soccer School. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(2), 5228.
- Daharis, D., & Rahmadani, A. (2018). Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Basket Melalui Metode Latihan Variasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Sma Negeri 10 Pekanbaru. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 77–85. <https://doi.org/10.21009/gjik.092.01>
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>
- Faiser Adli, oki candra. (2025). *Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 2 Teluk Kuantan*. Universitas Islam Riau. repository.uir.ac.id
- Fauzan, M., Deswandi, D., Yaslindo, Y., & Lawanis, H. (2024). Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 7(1), 110–124. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1614>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Penerbit Andi.
- Makorohim, M. F., Yulianti, M., Alficandra, Henjilito, R., Abdullah, N. M., & Lobo, J. (2022). Readiness to become a physical education teacher: An analysis of the four teacher competencies. *Journal Sport Area*, 7(3), 485–497. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).9269](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9269)
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa

- Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Pajar, R., & Fernando, R. (2024). Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 18 Pekanbaru. *Journal Of Social Science Research*, 4(6), 329–341. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.16224>
- Paulus A. Buya, Doortje Tamunu, F. D. S. (2021). PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FUTSAL. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 108–122. <https://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/physical>
- Pera Prima, D. C. K. (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>
- Prasko, P., Santoso, B., & Sutomo, B. (2016). PENYULUHAN METODE AUDIO VISUAL DAN DEMONSTRASI TERHADAP PENGETAHUAN MENYIKAT GIGI PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 3(2), 53–57. <https://doi.org/10.31983/jkg.v3i2.1784>
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Sugiyono, S. (2015). Metode penelitian & pengembangan. In *Bandung: Alfabeta*.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>