



Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar

The Physical Condition Level of Futsal Extracurricular Students at Sman 2 Siak Hulu, Kampar Regency

Fikry Hidayat¹, Mimi Yulianti²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Program Sarjana Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Email: mimipenjas@edu.uir.ac.id

Histori artikel	Abstrak Abstract
Received: 20-12-2022 Accepted: 30-12-2022 Published: 24-01-2023	Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan mengukur tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar yang berjumlah 24 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Lari cepat (<i>Sprint</i>), <i>Leg dynamometer</i>, Tes baring duduk (<i>Sit up</i>), <i>Vertical Jump</i>, Lari 15 menit (<i>Balke tes</i>), <i>Shuttle run</i>. teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar adalah kurang. Kata Kunci: Kondisi Fisik, Futsal, SMAN 2 Siak Hulu This study aims to see and measure the level of physical condition of futsal extracurricular students at SMAN 2 Siak Hulu District Kampar. This research is a research that uses a descriptive method with a quantitative approach. The subjects in this study were futsal extracurricular students of SMAN 2 Siak Hulu District Kampar, amounting to 24 people. The research instruments used were Sprint, Leg dynamometer, Sit up test, Vertical Jump, 15 minute run (Balke test), Shuttle run. The analytical technique used was to express frequency in percentage form. The results of this study indicate that the level of physical condition of the Futsal extracurricular students at SMAN 2 Siak Hulu District Kampar is less, taking into account the frequency of the level of physical condition in the poor value category, Keywords: Physical Condition, Futsal, SMAN 2 Siak Hulu

PENDAHULUAN

Aktivitas Olahraga merupakan olahraga yang tidak dapat terpisahkan dari kegiatan kehidupan sehari – hari manusia, sehingga dalam berolahraga masing – masing individu memiliki tujuan yang berbeda – beda, ada yang bertujuan untuk mendapatkan sebuah prestasi, kesegaran jasmani, dan rekreasi, namun juga ada manusia yang melakukan aktivitas olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dengan penuh kegembiraan, sehingga dapat dilakukan dengan santai dan non-formal. Maka dari itu olahraga akan membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani, serta membangun kepribadian disiplin dan sportifitas yang tinggi dan pada akhirnya akan menjadi manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang dapat kita lihat dan amati dalam dunia olahraga menunjuk pada kecenderungan peningkatan sebuah prestasi olahraga yang sangat cepat dari waktu ke waktu, baik tingkat nasional maupun internasional.

Berprestasi dalam bidang olahraga harus dapat dilakukan dengan bentuk latihan dan pembinaan yang baik. Hal ini dapat di mulai dengan pengenalan berbagai dasar cabang olahraga. namun pembinaan dapat dilakukan dari berbagai bentuk-bentuk jalur pendidikan mata pelajaran jasmani, dari jalur lingkungan, dan masyarakat seperti di sekolah maupun perkumpulan olahraga yang terbentuk di lingkungan masyarakat Menurut (UU RI No 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022) pada BAB I Pasal 1 ayat (12) mengatakan “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui sebuah kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Berdasarkan uraian di atas tersebut, telah di jelaskan bahwa olahraga mempunyai sebuah tujuan di antaranya adalah prestasi. Maka dari itu bidang keolahragaan sangat perlu untuk dilakukan sebuah pembinaan agar dapat menghasilkan manusia yang sehat, bugar, dan juga berkualitas. Salah satu cabang olahraga yang ikut mendapatkan sebuah pembinaan dari tingkat pusat sampai ke daerah adalah cabang olahraga Futsal. Futsal merupakan permainan yang beregu, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dan salah satunya penjaga gawang atau kiper, yang dimana olahraga ini di mainkan sama seperti sepakbola dengan menggunakan kaki, terkecuali penjaga gawang yang di perbolehkan menggunakan tangannya hanya di daerah kotak tendangan hukuman.

Untuk menjadi seorang pemain futsal, maka seorang pemain futsal tersebut di tuntut agar memiliki teknik, taktik, fisik serta mental yang bagus, akan tetapi kondisi fisik pada seorang pemain futsal sangat memegang peran yang sangat penting dalam upaya terjun kedunia profesional. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik pada diri seseorang untuk menghadapi tuntutan suatu olahraga agar tampil secara optimal. Sehingga kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada teknik, tetapi juga terhadap peningkatan taktik, dan mental pemain juga berpengaruh terhadap kondisi fisik. Yang mana tanpa adanya kondisi fisik yang baik atau sempurna teknik, taktik dan mental tidak dapat berjalan dengan sempurna, sehingga kondisi fisik memiliki beberapa komponen diantara lain kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan *kardiovaskuler*, kelenturan (*fleksibilitas*), kecepatan, kelincahan, *koordinasi*.daya ledak otot, keseimbangan.

Seorang pemain futsal untuk mencapai prestasi maksimal di pengaruhi oleh 4 faktor yaitu fisik, teknik, taktis, dan mental. Salah satu faktor yang efektif menunjang prestasi pemain futsal salah satunya adalah faktor fisik, diantaranya kekuatan otot (*strength*), daya tahan otot (*endurance*),kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*fleksibilitas*), dan *power*. Seorang pemain futsal akan tampil baik jika dia sehat secara fisik, dan tidak cacat fisik. Pemain futsal perlu mendapatkan makanan, minuman, dan istirahat yang cukup untuk menjaga kebugarannya agar tidak mudah lelah. Peran pelatih juga sangat penting karena program latihan juga sangat mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal.

Berdasarkan obsevasi peneliti di lapangan, pada ekstrakurikuler futsal belum pernah dilakukan suatu test kondisi fisik pada team futsal SMAN 2 Siak Hulu, sehingga ada beberapa pemain futsal terlihat masih lemah tingkat kondisi fisik nya. Hal ini terlihat ketika mereka mengikuti latihan *sparring target* dan *sparring partner* antara pemain futsal. Kemudian stamina pemain futsal SMAN 2 Siak Hulu terlihat kurang baik sehingga tampak mudah lelah saat mengikuti sebuah program latihan dan begitu juga saat mengikuti *event tournament* futsal di Sumatra Barat yang diadakan oleh SMAN 1 Solok di Gor Tanjung Paku. *Event Tournament* futsal yang kedua yang diadakan oleh gubernur *cup* - VI solok selatan di SMAN 5 Solok Selatan, yang mana dalam kedua *event* tersebut team futsal SMAN 2 Siak Hulu mendapatkan hasil yang kurang memuaskan, karena faktor kondisi fisik yang masih kurang baik, sehingga kalah di delapan besar. Kurangnya aktivitas fisik dan program latihan membuat mereka terlihat mudah lelah, bahkan ada yang tidak dalam kondisi fit saat mengikuti pertandingan di Sumatra Barat. Dan pada saat pelatih memberikan suatu bentuk latihan terlihat sebagian pemain futsal kurang disiplin, dan tidak serius dalam melakukan latihan tersebut yang di berikan oleh pelatih sehingga kondisi fisik pemain futsal tersebut tidak adanya sebuah perubahan terhadap latihan kondisi fisik yang diberikan oleh pelatih.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain futsal SMAN 2 Siak Hulu kab Kampar apakah termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang atau kurang sekali.

TUJUAN

Tujuan penelitian ini adalah melihat dan mengukur tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Siak Hulu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar yang berjumlah 24 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Lari cepat (*Sprint*), *Leg dynamometer*, Tes baring duduk (*Sit up*), *Vertical Jump*, Lari 15 menit (*Balke tes*), *Shuttle run*. Teknik analisi yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi dalam bentuk persentase.

HASIL

Data yang akan diolah dalam penelitian ini merupakan data tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada uraian di bawah ini.

1. **Data Tes Lari Cepat 50 Meter (*Sprint*) Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.**

Berdasarkan norma tes lari cepat (*sprint*) siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar bahwa hasil tes tertinggi di peroleh kategori nilai 6, dan terendah 2, dengan standar deviasi 0,9, dan rata –rata 3,75, median (nilai tengah) 4 dan modus (nilai yang sering muncul) 4, dari 24 siswa yang memperoleh test lari cepat 50 m (*sprint*) terdapat 4 orang atau 16,6% dalam kategori (kurang), 19 orang atau 79,2% dalam kategori (cukup), 1 orang atau 4,2% dalam kategori (baik)

2. Data Tes Leg Dynamometer Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Berdasarkan norma tes Leg Dynamometer siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar bahwa hasil test tertinggi di peroleh kategori nilai 2 dan terendah 2, dengan standar deviasi 0, dan rata – rata 2, median (nilai tengah) 2 dan modus (nilai yang sering muncul) adalah 2. dari 24 siswa yang memperoleh test *Leg Dynamometer* terdapat 24 orang atau 100,0% dalam kategori (kurang)

3. Data Tes Sit Up Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Berdasarkan norma tes Sit Up siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar bahwa hasil tes tertinggi di peroleh kategori nilai 6 dan terendah 2, dengan standar deviasi 1,08, dan rata – rata 3,92 median (nilai tengah) 4 dan modus (nilai yang sering muncul) 4. Dari 24 siswa yang memperoleh test Sit Up terdapat 4 orang atau 16,7% dalam kategori (kurang), 17 orang atau 70,8% dalam kategori (cukup), dan 3 orang atau 12,5% dalam kategori (baik)

4. Data Tes Vertical Jump Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Berdasarkan norma tes vertical jump siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar bahwa hasil tes tertinggi di peroleh kategori nilai 8 dan yang terendah 2, dengan standar deviasi 1,89, sehingga rata-rata (mean) 4,33 , median (nilai tengah) 4 dan modus (nilai yang sering muncul) adalah 4. Dari 24 siswa yang memperoleh hasil test vertical jump terdapat 7 orang atau 29,2% dalam kategori (kurang), 8 orang atau 33,3% dalam kategori (cukup), 7 orang atau 29,2% dalam kategori (baik), dan terdapat 2 orang atau 8,3% dalam kategori (baik sekali).

5. Data Tes Lari 15 Menit (*Balke Test*) Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Berdasarkan norma tes Lari 15 Menit (*Balke Test*) siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar bahwa hasil tes tertinggi di peroleh kategori nilai 4 dan terendah 2, dengan standar deviasi 0,40 , dan rata – rata 2,08, median (nilai tengah) 2 dan modus (nilai yang sering muncul) 2. Dari 24 siswa yang memperoleh test lari 15 menit (*Balke Test*) terdapat 23 orang atau 95,8% dalam kategori (kurang), dan 1 orang atau 4,2% dalam kategori (cukup)

6. Data Tes Shuttle Run Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Berdasarkan norma tes Lari 15 Menit (*Balke Test*) siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar bahwa hasil tes tertinggi di peroleh kategori nilai 6 dan terendah 2, dengan standar deviasi 1,60, dan rata – rata 3,33 median (nilai tengah) 2 dan modus (nilai yang sering muncul) adalah 2. Dari 24 siswa yang memperoleh test *Suttle Run* terdapat 13 orang atau 54,2% dalam kategor (kurang), 6 orang atau 25,0% dalam kategori (cukup), 5 orang atau 20,8% dalam kategori (baik).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar tergolong kurang karena didapatkan nilai dari rata – rata kondisi fisik yang diperoleh seluruh siswa ekstrakurikuler futsal adalah 3,2 yang termasuk pada rentang skor 2,0 – 3,9 dengan kategori kurang pada norma tes kondisi fisik. Sehingga dapat di ketahui bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar tergolong **Kurang**.

Maka dari itu, sebaiknya siswa harus tetap melakukan aktivitas olahraga untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya. Agar mencegah terjadinya sebuah penurunan kondisi fisik yang dimiliki. dengan cara menambahkan porsi latihan dan keseriusan terhadap latihan yang di berikan, akan menambahkan atau meningkatkan kondisi fisik pada diri seseorang. kemudian Selain penambahan beban latihan, frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi siswa. Sehingga kualitas kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal akan lebih baik dan terus meningkat. Dimana ketika kondisi fisik baik, maka akan lebih cepat pula menguasai teknik – teknik yang di berikan oleh pelatih saat latihan.

Kesulitan peneliti pada saat melaksanakan penelitian ialah kesulitan peneliti terhambat oleh aktivitas – aktivitas kegiatan ekstrakurikuler siswa yang lain nya seperti kegiatan ekstrakurikuler Paskibra, Dram band, Basket , dan kegiatan – kegiatan ekstrakurikuler lainnya, sehingga membuat pada saat penelitian banyak waktu yang terbuang dalam penelitian tersebut.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Abdullah, 2018) Berdasarkan hasil penelitian, bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang berdasarkan TScore didapati 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 5 siswa (29,42%) dalam kategori baik, 9 siswa (52,94%) dalam kategori sedang, 1 siswa (5,88%) dalam kategori kurang, dan 2 siswa (11,76%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang adalah sedang.

Kemudian juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Rosyidi, 2019) 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.

Kondisi fisik seseorang memegang peran yang sangat penting dalam penampilan futsal, terutama pada saat pertandingan. Dari kutipan di atas dapat di gambarkan bahwa peranan kondisi fisik yang baik harus dapat di wujudkan guna mencapai prestasi futsal itu sendiri, sehingga kondisi fisik merupakan syarat mutlak yang harus di miliki oleh siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu yang mana dengan mempunyai kondisi fisik yang baik maka akan memiliki prestasi yang baik juga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata – rata kondisi fisik yang sudah dilaksanakan oleh siswa ekstrakurikuler futsal di ketahui bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar yang di miliki ialah 3,2 sehingga tergolong dalam kategori **Kurang**.

Kondisi fisik pada dasarnya dapat di miliki oleh seseorang secara maksimal dengan cara latihan – latihan yang terprogram dan terencana dengan baik. Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Bagi siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar agar selalu meningkatkan kondisi fisik dengan keseriusan atau sekunguhan terhadap latihan latihan yang diberikan oleh pelatih atau yang di berikan oleh pembina ekstrakurikuler futsal tersebut agar mendapatkan hasil baik.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar agar selalu menambahkan program latihan fisik yang terartur, dan terencana.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian di sekolah – sekolah lain dapat di menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan sebagai bahan tolak ukur penelitian selanjutnya tentang tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh Informan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Mimi Yulianti, M. Pd Selaku Pembimbing yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifan, A., Purnomo, E., & Perdana, R. P. (2021). Survey Tingkat Vo2max Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 9 Pontianak. *Journal Of Equatorial Education And Learning*, 10(11), 1–8.
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science And Health*, 1(2), 110–115. [Http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jfik/Article/View/10628/4791](http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jfik/Article/View/10628/4791)
- Assiddiqi Abdullah. (2018). *Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Di Sma Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang Tahun 2018 Skripsi*. 69–72.
- Bafirman Hb, & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik (Ke-1)*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Dartini, N. P. D. S., Permana, A. A. J., & Wirahyuni, K. (2018). Simulasi Seleksi Pemain Futsal Porprov Bali Menggunakan Sistem Pendukung Keputusan Untuk Meningkatkan Kesiapan Atlet (Studi Kasus: Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Undiksha). *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komputer*, 4(1), 90–97. <https://doi.org/10.36002/Jutik.V4i1.399>
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Dribbling Pada Olahraga Futsal. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 1. <https://doi.org/10.24114/Jp.V2i3.10124>
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisis data dengan SPSS*. DEEPUBLISH.
- Uu RI No 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, (2022).
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2003). *Pelaksanaan Dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*.
- Lasma, Y., Rachman, F., & Mazid, K. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Mtsppk Jakarta Islamic School. *Jurnal Riset Physical Education*, 10(5 (293)), 1–8.
- Litardiansyah, bagus aji, & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Eksrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 72–74.
- Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. anugrah.
- Nasution, hammi fadlilah. (2016). Instrumen Penelitian Dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 59–75.
- Nasution, L. M. (2017). Statistik Deskriptif. *Journal of the American Chemical Society*, 77(21), 55. <https://doi.org/10.1021/ja01626a006>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- 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>
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “ Battery Test of Physical Conditioning .” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99.
- ROSYIDI, M., & WIRIAWAN, O. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Rukajat, A. (2018). *pendekatan penelitian kuantitatif quantitative research approach*. DEEPUBLISH.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (Ed.)). Literasi Media Publishing.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga* (Mona (Ed.)). Pustaka Baru Press.
- Wahyu, D., Saputra, D., Made, I. D., & Wijaya, A. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra Porprov Sidoarjo 2019 Abstrak. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 105–108.
- Waskito, S. H. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik Pemain futsal SMAN 1 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 144–150. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal_prestasiola_hraga/article/view/42196
- Wiwoho, H. agung, Junaidi, S., & Sugiarto. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 44–48