

# Analisis Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Futsal MAN 1 Payakumbuh

Alief Habibi Ape<sup>1</sup>, Atradinal<sup>2</sup>, Yulifri<sup>3</sup>, Weny Sasmitha<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[habibi.ape@gmail.com](mailto:habibi.ape@gmail.com) [atradinal@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal@fik.unp.ac.id) [yulifri@fik.unp.ac.id](mailto:yulifri@fik.unp.ac.id) [wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci:** kondisi fisik, teknik dasar futsal

**Abstrak :** Permainan futsal memerlukan komponen penting berupa teknik dasar dan kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik dasar seorang pemain akan menunjang performa di lapangan dan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Pemain futsal MAN 1 PAYAKUMBUH banyak yang mengalami kelelahan saat latihan, lemahnya tingkat kekuatan otot pemain, kurangnya keterampilan pemain dalam mengolah bola, kurangnya kecepatan menggiring bola dan belum diketahuinya kondisi fisik dan teknik dasar pemain futsal MAN 1 Payakumbuh secara mendalam. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kondisi fisik dan teknik dasar pemain futsal MAN 1 Payakumbuh. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 15 orang pemain. Tes kondisi fisik yang dominan pada penelitian ini memiliki 5 macam tes diantaranya: daya tahan (*Yo-yo Intermittent Recovery Test*), daya ledak otot tungkai (*standing long jump*), kekuatan (*squat jump test*), kecepatan (*sprint 30 m*) dan kelincahan (*Illinois Agility Run Test*). Sedangkan tes untuk mengukur teknik dasar bermain futsal meliputi: *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *shooting* yang dilakukan dalam satu rangkaian permainan. Hasil dari tes kondisi fisik pemain futsal MAN 1 Payakumbuh rata-rata masuk ke dalam kategori cukup dalam norma masing-masing item tes. Sedangkan hasil dari tes teknik dasar pemain futsal MAN 1 Payakumbuh dikategorikan cukup dengan persentase 53,333%.

**Keywords:** *fundamental technic, futsal, physical performance*

**Abstract:** *The game of futsal requires important components in the form of basic techniques and physical conditions. A player's physical condition and basic techniques will support his performance on the field and achieve maximum performance. Many MAN 1 Payakumbuh futsal players experience fatigue during training, weak levels of player muscle strength, lack of player skills in handling the ball, lack of speed in dribbling the ball and the physical condition and basic techniques of MAN 1 Payakumbuh futsal players are not yet known in depth. This research is quantitative descriptive. This research aims to see the physical condition and basic techniques of MAN 1 Payakumbuh futsal players. The sample in this study consisted of 15 players. The dominant physical condition tests in this study had 5 types of tests including: endurance (Yo-yo Intermittent Recovery Test), leg muscle explosive power (standing long jump), strength (squat jump test), speed (30 m sprint) and agility (Illinois Agility Run Test). Meanwhile, tests to measure basic futsal playing techniques include: passing, controlling, dribbling and shooting which are carried out in a series of games. The results of the physical condition test for MAN 1 Payakumbuh futsal players on average fall into the adequate category within the norms of each test item. Meanwhile, the results of the basic technique test for MAN 1 Payakumbuh futsal players were categorized as sufficient with a percentage of 53.333%.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Olahraga merupakan salah satu unsur kehidupan manusia yang

berpengaruh dan berperan dalam mengharumkan nama daerah dan negara melalui kompetisi di tingkat nasional maupun

internasional. Semua negara di dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra negara di mata dunia untuk itu perlu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang optimal. Saat ini banyak olahraga yang digemari dan mendapat tempat khusus di hati masyarakat salah satunya adalah futsal. Futsal bukan hanya olahraga, tapi sudah menjadi gaya hidup (Kasmad & Akbar, 2021)

Permainan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang, tujuan permainan ini sama dengan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola sebanyak banyaknya ke gawang. Istilah futsal pada dasarnya berasal dari spanyol dan portugis. Sepakbola (*football*) dikenal sebagai *futbol*. Dalam istilah yang sama, kemudian dinamakan futsal. *Sal* disini memiliki arti ruangan yang diambil dari bahasa France (*salon*) atau Spanyol (*sala*) (Yores, 2023)

Futsal merupakan permainan sepak bola yang dimainkan di tempat *indoor* maupun *outdoor*, dimana dalam sebuah tim terdapat lima pemain. Futsal dimainkan dengan tempo permainan yang tinggi, maka dari itu dibuthkan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang bagus. Tujuan dari permainan futsal yaitu menciptakan pola penyerangan ke tim lawan untuk mencetak gol dan berusaha menciptakan pola pertahanan untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak terjadi gol (Khoiriah et al., 2020)

Teknik dasar merupakan gerakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap atlet di semua cabang olahraga dengan benar, futsal salah satunya. Untuk bermain futsal dengan baik pemain perlu memiliki teknik karena tanpa

teknik sangat sulit bagi pemain untuk menguasai bola. Tanpa keterampilan penguasaan bola yang baik, tidak mungkin pemain dapat mengembangkan kerjasama dengan pemain lain yang merupakan inti dari permainan futsal. Skill dasar yang harus dikuasai pemain futsal adalah dribbling, shooting, penguasaan bola dan passing. Untuk melakukan hal tersebut dibutuhkan kekuatan, stamina, akselerasi, serta gerakan kaki yang lincah dan cepat. (Jhyo Frayogha, 2019).

Tanpa adanya latihan fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar keterampilan bermain tidak akan berkembang (Rahmad, 2016). Apabila seorang pemain memiliki kemampuan teknik dasar yang bagus namun tidak didukung dengan kondisi fisik yang bagus pula, tidak mungkin tidak permainan futsalnya menjadi tidak bagus. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik (Royana, 2016)

Kondisi fisik pemain memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan (Milana dkk, 2022). Program kekuatan dan pengkondisian harus direncanakan dan sistematis, karena bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran dan kemampuan fungsional sistem tubuh, sehingga memungkinkan atlet mencapai performa yang lebih baik. Kondisi fisik pemain yang baik adalah kekuatan, daya tahan, kelincahan, reaksi, daya ledak, kecepatan, kelenturan, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan komponen fisik lainnya menjadi komponen

fisik utama futsal (Robianto dkk, 2023). Kekuatan adalah kemampuan gerakan otot untuk menciptakan ketegangan melawan perlawanan. Proses latihan fisik merupakan proses yang membutuhkan keseriusan, kesabaran, dan pemahaman yang utuh dari atlet. Melalui latihan berulang-ulang, secara bertahap meningkatkan intensitas dan kompleksitas, pemain secara bertahap akan menjadi manusia yang lebih gesit, lebih kuat, lebih terampil, dan lebih efektif (Seba dkk, 2019). Latihan yang tepat untuk membangun kekuatan adalah latihan ketahanan. Fisiologi dalam futsal dapat mempengaruhi teknik permainan, misalnya kekuatan otot tungkai dan otot perut mempengaruhi teknik passing, shooting, control. Pemain futsal perlu memiliki atau mengembangkan stamina, kemampuan lari, kekuatan kaki dan ketangkasan. (Khoiriah et al., 2020).

Untuk dapat bermain futsal, faktor kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar merupakan suatu keharusan yang dimiliki seorang pemain futsal. Agar kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik (Barasakti dan Faruk, 2019). Dari hasil observasi peneliti terhadap futsal MAN 1 Payakumbuh bahwa pemain futsal sekolah tersebut saat ini banyak dari pemain yang mengalami kelelahan saat latihan, lemahnya tingkat kekuatan otot pemain, kurangnya keterampilan pemain dalam mengolah bola, kurangnya tingkat kecepatan dalam menggiring bola, dan belum diketahuinya bagaimana kondisi fisik dan teknik dasar pemain futsal MAN 1 Payakumbuh secara mendalam.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar seorang pemain akan menunjang

performa di lapangan dalam bermain futsal dan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang kondisi fisik dan teknik dasar secara mendalam pada pemain futsal MAN 1 Payakumbuh. Maka dalam penelitian ini peneliti mengambil permasalahan dengan judul tentang "Analisis Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Pemain Futsal MAN 1 Payakumbuh".

## METODE

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto dalam Nofrialdi dan Firdaus (2019) penelitian deskriptif adalah tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variable, gejala atau keadaan.

Tempat penelitian dilakukan di MAN 1 Payakumbuh dan waktu pengambilan data dilakukan bulan Oktober dan November 2023.

Populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diselidiki (Arikunto dalam Sepriani dkk, 2016) dalam penelitian ini adalah semua siswa MAN 1 Payakumbuh. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian (Sepriadi, 2017). Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel penelitian (Nur, 2016).

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Daya tahan aerobic (Lawanis, 2019)
2. Daya ledak otot tungkai (Rosmawati, 2016)
3. Kekuatan (Hardiansyah, 2018)
4. Kecepatan
5. Kelincahan (Nur, 2016)

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah dengan statistik deksriptif

dan inferensial. Statistik deskriptif menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

(Sudjana dalam Eldawaty, 2020)

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi responden (jumlah nilai yang diperoleh)

N = Jumlah responden

## HASIL

### Deskripsi Data Penelitian

#### 1. Daya tahan aerobik

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik**

Klasifikasi	Vo <sub>2</sub> max	FR	Persentase
Baik sekali	48.1 – 53.9	0	0%
Baik	44.2 – 48	2	13,33%
Cukup	41.0 – 44.1	12	80%
Kurang	37.1 – 40.9	1	6,67%
Kurang sekali	<37.0	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

#### 2. Daya ledak otot tungkai

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai**

Kategori	Jarak (cm)	FR	Persentase
Baik sekali	≥ 251	2	13,33%
Baik	241 – 250	3	20%
Cukup	231 – 240	5	33,33%
Kurang	221 – 230	3	20%
Kurang sekali	≤ 220	2	13,33%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

#### 3. Kekuatan

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai**

Kategori	Jarak (cm)	FR	Persentase
Baik sekali	>54	0	0%
Baik	45-54	3	20%
Cukup	35-44	9	60%
Kurang	25-34	3	20%
Kurang sekali	<24	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

#### 4. Kecepatan

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan**

Interval	Kategori	FR	Persentase
>5,12	Kurang Sekali	1	6,667%
4,73 – 5,11	Kurang	2	13,333%
4,35 – 4,72	Cukup	5	33,333%
3,92 – 4,34	Baik	5	33,333%
<3,91	Baik Sekali	2	13,333%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

#### 5. Kelincahan

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan**

Interval	Kategori	FR	Persentase
> 19,3	Kurang Sekali	3	20%
18,2-19,3	Kurang	2	13,33%
16,2-18,1	Cukup	6	40%
15,3-16,1	Baik	1	6,667%
<15,2	Baik Sekali	3	20%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

## PEMBAHASAN

Permainan futsal merupakan serangkaian permainan yang membutuhkan kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan benar dalam waktu yang singkat. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja dan dapat ditingkatkan serta dipertahankan. Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotorik (Ihsan dkk, 2018). Dengan kondisi fisik yang baik, maka seorang pemain akan

mudah menguasai teknik dasar bermain futsal. Berdasarkan hasil daya tahan pemain futsal MAN 1 Payakumbuh melalui *yoyo intermittent recovery test level 1* bahwa, pemain yang dinyatakan Baik Sekali tidak ada, dinyatakan Baik 2 orang yakni 13,33%, dinyatakan Cukup 12 orang yakni 80%, dinyatakan Kurang 1 orang yakni 6,67%, dan dinyatakan Kurang Sekali tidak ada. Sesuai pendapat Syafruddin dalam Nirwandi (2017) daya tahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru-paru, dan system peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relative lama. Agar daya tahan tetap maksimal maka harus terus dilatih dan ditingkatkan melalui latihan yang sudah direncanakan secara sistematis.

Berdasarkan dari hasil daya ledak otot tungkai dengan *standing long jump test* pemain yang dinyatakan Baik Sekali tidak ada, dinyatakan Baik 2 orang yakni 13,33%, dinyatakan Cukup 12 orang yakni 80%, dinyatakan Kurang 1 orang yakni 6,67%, dan dinyatakan Kurang Sekali tidak ada. Dari data hasil dari daya ledak otot tungkai pemain futsal MAN 1 Payakumbuh melalui *standing long jump test* dikategorikan CUKUP. Nilai tersebut didapat dari data yang sebenarnya tanpa ada proses latihan yang direncanakan dalam latihan.

Pemain futsal harus memiliki daya ledak otot tungkai yang baik. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal (Royana dan Setiawan, 2017). Kebutuhan itu dapat dilihat dari tugas gerakan yang harus dilakukannya dalam bermain futsal. Para pemain dituntut untuk

Pemain diharuskan menendang bola dengan keras agar bola dapat ditendang lebih cepat dan akurat. (Waskito & Wiriawan, 2021).

Dilihat dari data kekuatan melalui *squat jump test* pemain yang dinyatakan Baik Sekali tidak ada, dinyatakan Baik 3 orang yakni 20%, dinyatakan Cukup 9 orang yakni 60%, dinyatakan Kurang 3 orang yakni 20%, dan dinyatakan Kurang Sekali tidak ada. Berdasarkan hasil tersebut, tingkat Kekuatan pemain futsal MAN 1 Payakumbuh dengan menggunakan *squat jump test* dapat dikategorikan Cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan otot paha dari pemain masih harus ditingkatkan. Kekuatan otot paha yang bagus, maka perlunya melalui proses latihan yang teratur dan benar. Kekuatan dalam menggiring bola, kekuatan melakukan passing atau operan kepada teman dan yang tak kalah penting yaitu kekuatan dalam melakukan tembakan. (Arham, 2019)

Berdasarkan hasil Kecepatan dari tes *sprint 30 m* pemain yang dinyatakan Baik sekali 2 orang yakni 13,33%, dinyatakan Baik 5 orang yakni 33,33% , dinyatakan Cukup 5 orang yakni 33,33%, Kurang dinyatakan 2 orang yakni 13,33% dan dinyatakan Kurang Sekali 1 orang yakni 6,667%. Tingkat kecepatan pemain futsal MAN 1 Payakumbuh dengan menggunakan tes *sprint 30 m* dengan rata rata 4,316 dikategorikan BAIK. Kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Para pemain harus memiliki kecepatan yang bagus untuk mengejar bola, menyerang dengan cepat dan mengantisipasi serangan balik dari

lawan untuk mempertahankan daerah pertahanannya. Jika kecepatan yang dimiliki kurang, maka para pemain akan kesulitan dalam mengembangkan permainan dan hasil yang diperoleh tidak memuaskan (Akmal dan Lesmana, 2019).

Dilihat dari hasil kelincahan dengan menggunakan *Illinois Agility Run Test* pemain yang dinyatakan Baik Sekali 3 orang yakni 20%, dinyatakan Baik 1 orang yakni 6,667%, dinyatakan Cukup 6 orang yakni 40%, dinyatakan Kurang 2 orang yakni 13,33% dan dinyatakan Kurang Sekali 3 orang yakni 20%.

Tingkat kelincahan pemain futsal MAN 1 Payakumbuh dengan menggunakan *Illinois Agility Run Test* dapat dikategorikan Cukup. Kelincahan digunakan dalam permainan futsal seperti dalam menggiring bola melewati lawan, kelincahan mengambil posisi dalam permainan dan yang tak kalah penting yaitu kelincahan dalam melakukan sepak dan tahan bola.

Kontribusi kelincahan sangat menentukan kualitas teknik setiap pemain dalam teknik pada permainan futsal. Karena tanpa kelincahan yang baik maka keterampilan dalam menggiring bola akan mudah direbut oleh lawan. Oleh karena itu kelincahan pemain futsal MAN 1 Payakumbuh harus ditingkatkan untuk mencapai permainan yang baik dan hasil memuaskan.

Untuk dapat bermain futsal dengan baik, pemain harus dibekali dengan teknik yang baik, pemain tidak hanya harus bisa

menendang bola saja, namun juga memerlukan keahlian dalam menangani atau mengontrol bola (Rasyd, 2019). Oleh karena itu, keterampilan teknik dasar futsal sangat diperlukan dalam suatu permainan atau turnamen futsal. Dapat dilihat bahwa keterampilan dasar futsal merupakan kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk mempersiapkan diri dalam setiap pertandingan futsal. (Asmar Jaya, 2008)

Berdasarkan hasil tes teknik dasar futsal yang diadakan yang meliputi: *passing, controlling, dribbling* sejauh dan *shooting* dalam satu rangkaian permainan dengan diukur waktunya (detik). Selanjutnya, data dimaknai dengan memasukkan data ke dalam norma kategori yang telah ditentukan pada instrumen tes keterampilan teknik dasar futsal

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa teknik dasar pemain yang dinyatakan Baik Sekali yaitu tidak ada, dinyatakan Baik 4 orang yakni 26,667%, dinyatakan Cukup 8 orang yakni 53,333%, dinyatakan Kurang 1 orang yakni 6,6667% dan dinyatakan Kurang Sekali 2 orang yakni 13,333%.

Nilai rata-rata sebesar 68.111 terletak pada interval  $64,94 < X \leq 71,06$ , maka tingkat keterampilan teknik dasar pemain futsal MAN 1 Payakumbuh dinyatakan Cukup. Selanjutnya, hal ini dapat memberikan pertimbangan terhadap pelatih agar dapat meningkatkan kualitas fisik, teknik dan pola bermain serta meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis pemain futsal. Sehingga kemampuan dan keterampilan bermain futsal MAN 1 Payakumbuh dapat meningkat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat kondisi fisik pemain futsal MAN 1 Payakumbuh dalam kategori rata-rata cukup. Satu dari 5 item tes memiliki kategori baik. Sedangkan empat item sisanya dapat dibilang kurang dengan rata-rata kategori cukup dalam norma masing-masing item tes.
2. Tingkat keterampilan bermain futsal MAN 1 Payakumbuh dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori cukup yakni 53,333%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197-1210.
- Arham, S. (2019). Kontribusi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal. *Exercise: Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 10-24.
- Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Eldawaty, E. (2020). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(6), 21-23.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1-6.
- Jhyo Frayogha, A. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. 2015, 919-931.
- Kasmad, M. R., & Akbar, M. A. (2021). Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Bermain dan Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 11 Makassar. *Semnah HP UNM*, 877-892.
- Khoiriah, S. N., Sulistyorini, S., & Fadhli, N. R. (2020). Pengembangan Variasi Latihan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Untuk Atlet Futsal Pada Tim Putri Universitas Negeri Malang. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p30-36>
- Lawanis, H. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6-12.
- Milana, M., Yunus, M., & Widiawai, P. (2022). Survei Kondisi Fisik Atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi. *Sport Science and Health*, 4(7), 608-615.
- Nirwandi, F. U., Yaslindo, F. U., & Firdaus, K. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal MensSana*, 3(1), 107-116.
- Nofrialdi, N., & Firdaus, K. (2019). Persepsi Guru Penjasorkes terhadap Keterampilan Mengajar Guru Praktek Lapangan Penjasorkes di Seluruh SMPN Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 2(6), 35-42.
- Nur, H. W. (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepakbola Pada Sepaktakraw. *Jurnal Menssana*, 1(2), 49-

58.

- Rahmad, H. A. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula: Journal of Teaching and Learning*, 1(2).
- Rasyd, H., Atiq, A., & Hidasari, F. P. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Galing Kabupaten Sambas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(10).
- Robianto, A., Tangkudung, A., & Musa, M. (2023). Perbandingan Hasil Kemampuan Biomotorik Pada Cabang Olahraga Bola Basket dan Bola Tangan. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 7(1), 50-57.
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Royana, I. F., & Setyawan, D. A. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Royana, I. (2016). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris*. 1–23.
- Seba, L., Maryati, S., & Rohendi, A. (2019). *Pembelajaran psikomotorik dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. CV. Salam Insan Mulia.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sepriani, R., Rosmaneli, R., & Asnaldi, A. (2016). Efektivitas minuman energi terhadap daya tahan aerobik. *Jurnal Sporta Saintika*, 1(2), 168-181.
- Yores Andrianto, Y. (2023). *Upaya Meningkatkan Teknik Dribbling Bola Futsal Melalui Media Modifikasi Pembelajaran Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Sma Negeri 06 Bengkulu Selatan* (Doctoral dissertation, Universitas Dehasen Bengkulu).