

ARTIKEL
SURVEI KONDISI FISIK DAN MOTIFASI ATLET FUTSAL PUTRI
DI MASA PANDEMI DI JAYABAYA PREMIER FUTSAL ACADEMY
KOTA KEDIRI



Oleh:

MUHAMMAD KHISBULLOH
NPM: 17.1.01.09.0090

Dibimbing oleh :

- 1. Rizki Burstiando, M.Pd**
- 2. Weda, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJAS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2022

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2022




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Muhammad Khisbulloh
NPM : 17.1.01.09.0090
Telepon/HP : 083832048807
Alamat Surel (Email) : khisbulloh07@gmail.com
Judul Artikel : Survei Kondisi Fisik dan Motivasi Atlet Futsal Putri di Masa Pandemi di Jayabaya Premier Futsal Academy Kota Kediri
Fakultas – Program Studi : FIKS - Penjas
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 3 Februari 2022
Pembimbing I  <u>Rizki Burstiando, M.Pd</u> NIDN. 0711029002	Pembimbing II  <u>Weda, M.Pd</u> NIDN.0721088702	Penulis,  <u>Muhammad Khisbulloh</u> NPM .17.1.01.09.0090

JUDUL

TINGKAT KOMPONEN KONDISI FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH ATLET SEKOLAH FUTSAL STALLION NGANJUK U -19 PUTRA

MUHAMMAD KHISBULLOH
17.1.01.09.0090
FIKS – Penjas
khisbulloh07@gmail.com
Rizki Burstiando, M.Pd dan Weda, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan melalui observasi, yang terjadi di lapangan adalah tingkat kondisi fisik atlet yang dimiliki akademi Joyo Kota Kediri sebagian besar masih kurang, hal ini dapat dilihat saat bermain, pemain cepat mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga tidak dapat mempertahankan kebugarannya yang mengakibatkan kurang fokusnya pemain ketika sedang bertanding, hal ini disebabkan karena salah satunya faktor kebugaran jasmani pemain yang kurang baik. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah pada atlet di Jayabaya Premier Kota Kediri, populasi yang ada dalam penelitian ini adalah 20 pemain akademi Jayabaya Kota Kediri. Instrumen tes kondisi fisik usia 16 tahun yang terdiri dari 6 item tes yaitu : Power (vertical jump), kordinasi (soccer dribel tes), Lari (sprint) 30 meter , Keseimbangan (Stork Stand), Kelincahan (Shutle Run), Kekuatan (Leg Dynamometer).

KATA KUNCI : Kondisi Fisik Dan Motivasi Atlet Di Masa Pandemi

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dimana olahraga tidak dapat di pisahkan dalam kehidupan sehari-hari, dan harus dilaksanakan secara berulang-ulang agar dapat terjaga kesehatannya baik dalam pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial. Masyarakat mulai memahami bahwa pentingnya menjaga kesehatan melalui kegiatan olahraga sesuai dengan kesenangan dan kemampuan. Aktivitas olahraga tidak ada unsur perbedaan ras, golongan, agama, status ekonomi, jenis kelamin, usia, semuanya dapat berolahraga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya.

Berdasarkan Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2005 tentang Ketentuan Umum Keolahragaan dalam Bab I Pasal 1 yang menyatakan: bahwa Olahraga “adalah semua kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Begitu juga Menurut Toho Cholik M dan Rusli Lutan (2001:27)

Menyatakan “olahraga dilihat dari asal katanya berasal dari bahasa Jawa yaitu olah yang artinya melatih diri dan rogo (raga) artinya badan. Secara garis besar olahraga diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani.

Berbicara tentang olahraga tentu banyak sekali macam-macam jenis olahraga yang mempunyai berbagai tujuan dan fungsi yang berbeda-beda, mulai dari olahraga beregu, olahraga individu dan beragam olahraga lain yang mempunyai manfaat dan tentunya bertujuan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani maupun rohani, adapun berdasarkan UU RI No.3 tahun 2005 tentang system keolahragaan Nasional bab VI pasal 17 ruang lingkup olahraga di kelompokkan menjadi 3 macam yaitu Olahraga pendidikan, Olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Futsal merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat. Popularitas futsal tidak hanya dikenal sebagai olahraga prestasi, tetapi juga

sering sebagai olahraga kesehatan atau rekreasi. Futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia ditunjuk oleh AFC (Konfederasi Sepak Bola Asia) futsal untuk menjadi tuan rumah turnamen "Futsal Asian Championship".

Pada Saat itu turnamen tersebut disiarkan secara langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia agar masyarakat Indonesia dapat menyaksikan dan mengenal olahraga futsal. Berawal dari turnamen tersebut, lambat laun masyarakat mulai menerimanya dan banyak pengusaha dari Indonesia maupun dari luar Indonesia yang sering mengadakan turnamen futsal untuk karyawannya, bahkan saat ini sudah bertaraf nasional bahkan baru-baru ini bertaraf internasional.

JAYABAYA PREMIER FUTSAL ACADEMY merupakan salah satu tempat pembinaan futsal. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan pembinaan dan latihan futsal demi meningkatkan kualitas dan kemampuan siswa. Melalui survey yang dilakukan pada bulan Februari 2021 tim ini memiliki pelatih-pelatih yang handal dan berpengalaman dibidangnya, dengan fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari

manager tim serta orang tua wali murid. JAYABAYA PREMIER FUTSAL ACADEMY dibentuk pada tanggal 14 Februari 2020 dan sampai sekarang menjadi tim terbesar pertama di Kota Kediri. Sudah banyak gelar juara yang diperoleh oleh tim ini, diantaranya mulai dari usia SD 10-12 tahun, usia SMP 14-16, usia SMA 17-20 putra maupun putri.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada Tim Futsal Putri U-16 JAYABAYA PREMIER FUTSAL ACADEMY yang berlangsung pada hari minggu tanggal 07 Februari 2021 yang bertempat di Jayabaya PREMIER FUTSAL Kota Kediri. Pada pertandingan persahabatan melawan tim SM FUTSAL, performa atlet menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan babak pertama (20 menit awal), performa atlet sudah bagus, pemain terkontrol, permainan lawan bisa seimbang, namun memasuki 10 menit terakhir babak kedua performa atlet terlihat kurang. status yang sangat menurun seperti Shooting yang tidak akurat, passing yang kurang tepat, serta penguasaan bola yang menurun (konsentrasi menurun). Jadi disini untuk kondisi fisik futsal putri tidak stabil.

Pandemi COVID-19 menjadi tantangan besar bagi para atlet. Mereka berlatih sepanjang tahun sebagai persiapan untuk berbagai kompetisi dan kejuaraan. Namun, kerja keras dan harapan mereka tiba-tiba seperti dirampas. Fasilitas pelatihan ditutup, acara dan musim di semua level dibatalkan. Hal ini, menurut para ahli, tidak hanya berdampak pada fisik tetapi juga kesehatan mental para atlet.

Fasilitas pelatihan ditutup, acara dan musim di semua level dibatalkan. Hal ini, menurut para ahli, tidak hanya berdampak pada fisik tetapi juga kesehatan mental para atlet. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet, dengan kata lain merupakan kemampuan dari atlet itu sendiri. Kemampuan atlet secara umum adalah kemampuan fisik, teknis, taktis dan mental (psikologis). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar atlet, seperti sarana dan prasarana, pelatih, pelatih, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi dan sebagainya (Syafuddin, 1999:22). Jika dilihat dari faktor internal, ada empat komponen yang mempengaruhi

prestasi, antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Kondisi Pendidikan jasmani merupakan satu kesatuan komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dari segi peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya dalam upaya meningkatkan kondisi fisik, semua komponen seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan koordinasi harus dikembangkan. Telah dilaksanakan dengan sistem prioritas sesuai dengan kondisi atau status yang dibutuhkan, yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat mengetahui status dan kondisi fisiknya pada suatu saat (Sajoto, 1995:10). Kondisi fisik, teknik dan taktik, memiliki hubungan dan saling berkaitan. Untuk meraih prestasi, keempat komponen tersebut tidak dapat dipisahkan. Suatu prestasi tidak dapat dicapai jika salah satu dari keempat komponen tersebut tidak mewakili. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi.

Untuk mencapai tuntutan fisik dalam permainan futsal diperlukan pelatihan yang tepat diprogram secara teratur dan tepat untuk meningkatkan kebugaran aerobik pemain. Dalam

meningkatkan kualitas permainan terdapat banyak komponen pendukung, hal ini menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik seperti keseimbangan, kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan belum diketahui, demikian kenyataan di lapangan, tingkat kondisi fisik atlet futsal putri di Jayabaya Kota Kediri. Terganggunya kemampuan pemain dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimilikinya sehingga pemain tersebut tidak akan bisa all out.

II. METODE

1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung di lapangan dengan melakukan. Data deskriptif kuantitatif karna data berupa angka yang dijabarkan.

Menurut Arikunto (2012 : 239) mengemukakan penelitian menggunakan metode menumerik/angka adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada dan tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta berat atau tidaknya hubungan itu. Dengan cara ini peneliti melakukan pengamatan pada

variabel yang ditentukan untuk memperoleh kesimpulan yang dituju. Untuk lebih jelasnya berikut ulasan singkat desain penelitian ini.

2. Teknik penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto (2010 : 234), “penelitian metode survey merupakan penelitian yang paling dimaskudkan untuk menginformasi mengenai status gejala yang ada, yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”. Sedangkan bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey. Menurut margono (2009 : 29) menyartakan, “arti dari perkataan “*survey*” itu ialah pengamatan atau penyelidikan yang kriutis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam daerah tertentu”.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

HASIL

- a. Komponen Kondisi Fisik Futsal Putri Di Masa Pandemi Di Jayabaya Premier Futsal Academy Kota Kediri

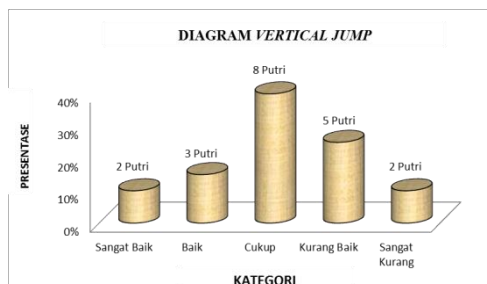
1. Power (Vertical Jump)

Tabel 1 :Distribusi Frekuensi Tes *Vertical Jump*

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	X > 25,65	1	5%	Sangat Baik
2	23,38 – 25,65	5	25%	Baik
3	21,11 – 23,38	5	25%	Cukup
4	18,84 – 21,11	9	45%	Kurang Baik
5	X < 18,84	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		20	100%	

Dari tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa tes *vertical jump* terdapat 1 putri (5%) dalam kategori Sangat Baik, 5 atlit putri (25%) dalam kategori Baik, 5 atlit putri (25%) dalam kategori Cukup, 9 atlit putri (45%) dalam kategori Kurang Baik, dan 0 atlit putri (0%) dalam kategori Sangat Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori Cukup, sehingga dapat diketahui bahwa tes *vertical jump* adalah Cukup.

Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



Gambar 1 : Diagram Tes *Vertical Jump*

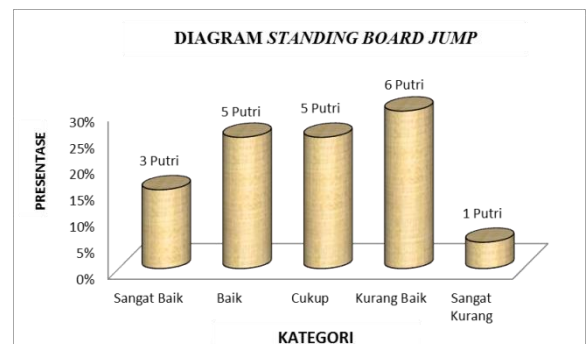
2. Standing Board Jump

Tabel 2 :Distribusi Frekuensi Tes

Standing Board Jump

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	X > 149,65	3	15%	Sangat Baik
2	136,75– 149,65	5	25%	Baik
3	123,84 – 136,75	5	25%	Cukup
4	110,92 – 123,84	6	30%	Kurang Baik
5	X < 110,92	1	5%	Sangat Kurang
Jumlah		20	100%	

Dari tabel 2 di atas dapat dijelaskan bahwa tes *standing board jump* terdapat 3 atlit putri (15%) dalam kategori Sangat Baik, 5 atlit putri (25%) dalam kategori Baik, 5 atlit putri (25%) dalam kategori Cukup, 6 atlit putri (30%) dalam kategori Kurang Baik, dan 1 atlit putri (5%) dalam kategori Sangat Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori Kurang Baik, sehingga dapat diketahui bahwa tes *standing board jump* adalah Kurang Baik Sekali. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



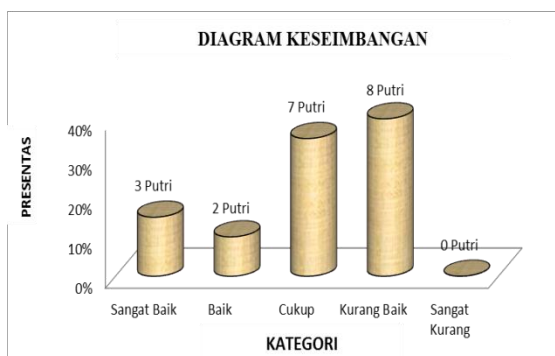
Gambar 2 : Diagram Tes *Standing Board Jump*

3. Tes Keseimbangan

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Distribusi Frekuensi Tes Keseimbangan (*Strok Stand*)

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 14,05$	3	15%	Sangat Baik
2	9,95 – 14,05	2	10%	Baik
3	5,85 – 9,95	7	35%	Cukup
4	1,75 – 5,85	8	40%	Kurang Baik
5	$X < 1,75$	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		20	100%	

Dari tabel 3 di atas dapat dijelaskan bahwa tes keseimbangan (*strok stand*) terdapat 3 atlet putri (15%) dalam kategori Sangat Baik, 2 atlet putri (10%) dalam kategori Baik, 7 atlet putri (35%) dalam kategori Cukup, 8 atlet putri (40%) dalam kategori Kurang Baik, dan 0 atlet putri (0%) dalam kategori Sangat Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori Kurang Baik, sehingga dapat diketahui bahwa tes keseimbangan (*strok stand*) adalah Kurang Baik. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



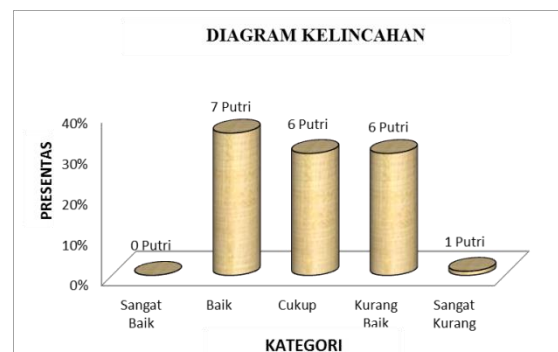
Gambar 3 : Diagram Keseimbangan

4. Kelincahan

Tabel 4 :Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 25,65$	0	0%	Sangat Baik
2	24,39 – 25,65	7	35%	Baik
3	23,13 – 24,39	6	30%	Cukup
4	21,87 – 23,13	6	30%	Kurang Baik
5	$X < 21,87$	1	1%	Sangat Kurang
Jumlah		20	100%	

Dari tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa tes kelincahan terdapat 0 atlet putri (0,00 %) dalam kategori Sangat Baik, 7 atlet putri (35%) dalam kategori Baik, 6 atlet putri (30%) dalam kategori Cukup, 6 atlet putri (30%) dalam kategori Kurang Baik, dan 1 atlet putri (5%) dalam kategori Sangat Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat diketahui bahwa tes kelincahan adalah Baik. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



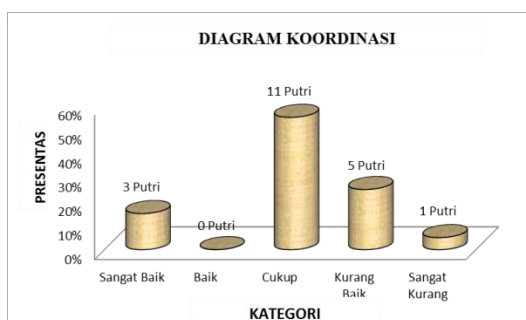
Gambar 4 : Diagram Kelincahan

5. Koordinasi

Tabel 5 :Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi (*Soccer Dribble Test*)

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	X > 27,48	3	15%	Sangat Baik
2	24,41 – 27,48	0	0%	Baik
3	21,34 – 24,41	11	55%	Cukup
4	18,27 – 21,34	5	25%	Kurang Baik
5	X < 18,27	1	5%	Sangat Kurang
	Jumlah	20	100%	

Dari tabel 5 di atas dapat dijelaskan bahwa tes koordinasi (*soccer dribble test*) terdapat 3 atlit putri (15%) dalam kategori Sangat Baik, 0 atlit putri (0%) dalam kategori Baik, 11 atlit putri (55%) dalam kategori Cukup, 5 atlit putri (25%) dalam kategori Kurang Baik, dan 1 atlit putri (5%) dalam kategori Sangat Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori baik sekali, sehingga dapat diketahui bahwa tes koordinasi (*soccer dribble test*) adalah Baik Sekali. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



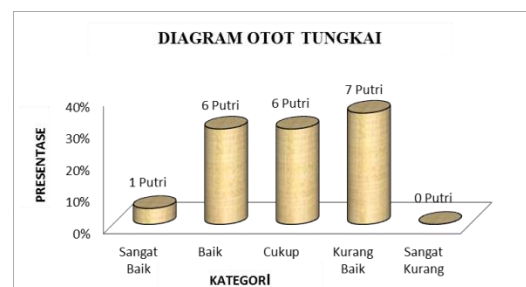
Gambar 5: Diagram Koordinasi

6. Otot Tungkai

Tabel 6: Distribusi Frekuensi Otot Tungkai

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	X > 115,60	1	5%	Sangat Baik
2	89,46 – 115,60	6	30%	Baik
3	63,33 – 89,46	6	30%	Cukup
4	37,20 – 63,33	7	35%	Kurang Baik
5	X < 37,20	0	0%	Sangat Kurang
	Jumlah	20	100%	

Dari tabel 6 di atas dapat dijelaskan bahwa tes *leg dynamometer* (otot tungkai) terdapat 1 atlit putri (5%) dalam kategori Sangat Baik, 6 atlit putri (30%) dalam kategori Baik, 6 atlit putri (30%) dalam kategori Cukup, 7 atlit putri (35%) dalam kategori Kurang Baik, dan 0 atlit putri (0%) dalam kategori Sangat Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori Kurang Baik, sehingga dapat diketahui bahwa tes *leg dynamometer* (otot tungkai) adalah Kurang Baik. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



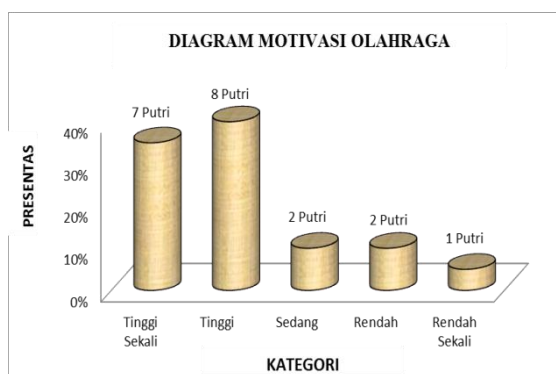
Gambar 6 : Diagram Otot Tungkai

b. Motivasi atlit Futsal Putri Di Masa Pandemi Di Jayabaya Premier Futsal Academy Kota Kediri

Tabel 7: Distribusi Frekuensi Motivasi Olahraga

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	131 ke atas	7	35%	Tinggi Sekali
2	117-130	8	40%	Tinggi
3	105-116	2	10%	Sedang
4	99-104	2	10%	Rendah
5	Di bawah 99	1	5%	Rendah Sekali
	Jumlah	20	100%	

Dari tabel 7 di atas dapat dijelaskan bahwa motivasi olahraga atlit putri terdapat 7 atlit putri (35%) dalam kategori Tinggi Sekali, 8 atlit putri (40%) dalam kategori Tinggi, 2 atlit putri (10%) dalam kategori Sedang, 2 atlit putri (10%) dalam kategori Rendah, dan 1 atlit putri (5%) dalam kategori Rendah Sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori Tinggi Sekali, sehingga dapat diketahui bahwa motivasi atlit putri adalah Tinggi Sekali. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel :



Gambar 7 : Diagram Motivasi

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa komponen kondisi fisik atlit putri jayabaya premier futsal terdapat hasil tes adalah pada tes koordinasi yang memiliki hasil yang baik dari yang lainnya sebanyak frekuensi 11 atau 55% dengan kategori Cukup. Dengan demikian dapat disimpulkan Survei Kondisi Fisik Atlit Futsal Putri Di Masa Pandemi Di Jayabaya Premier Futsal Academy Kota Kediri adalah Cukup pada hasil tes koordinasi dengan frekuensi terbanyak dalam setiap kategori tersebut. Hal ini dapat di paparkan hasil Motivasi Olahraga Atlit Futsal Putri Di Masa Pandemi Di Jayabaya Premier Futsal Academy Kota Kediri dengan atlit putri terdapat 7 atlit putri (35%) dalam kategori Tinggi Sekali, 8 atlit putri (40%) dalam kategori Tinggi, 2 atlit putri (10%) dalam kategori Sedang, 2 atlit putri (10%) dalam kategori Rendah, dan 1 atlit putri (5%) dalam kategori Rendah Sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori Tinggi, sehingga dapat diketahui bahwa motivasi atlit putri adalah Tinggi.

Pada penelitian ini kondisi fisik memiliki masing-masing tes yaitu : tes *vertical jump* bahwa hasil ini menunjukan yang lebih unggul pada kategori Cukup dengan 8 atlit putri atau 40% , pada tes *standing board jump* bahwa hasil ini menunjukan yang lebih unggul pada

kategori Kurang Baik dengan 8 atlet putri atau 40% , pada tes keseimbangan bahwa hasil ini menunjukkan yang lebih unggul pada kategori Kurang Baik dengan 8 atlet putri atau 40% pada tes kelincahan bahwa hasil ini menunjukkan yang lebih unggul pada kategori Baik dengan 7 atlet putri atau 35%, pada tes koordinasi bahwa hasil ini menunjukkan yang lebih unggul pada kategori Kurang Baik dengan 11 atlet putri atau 55% dan pada tes otot tungkai bahwa hasil ini menunjukkan yang lebih unggul pada kategori Baik dengan 7 atlet putri atau 35% . Sehingga hasil tersebut dimana atlet putri harus giat melatih kondisi fisiknya agar terjaga prima dalam latihan kedepannya

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lutan, Rusli.(2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek UNP
- BASTIAN, Wildan Wimba; HARIYANTO, Eko. Survei Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 2 Batu. *Sport Science and Health*, 2021, 3.6: 335-342.
- Fernando, Julian, and Imam Mahfud. "SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19." *Journal Of Physical Education* 2.2 (2021): 39-43.
- Irawan, Andri, Nur Fitrianto, and Muchtar Hendra Hasibuan. "Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 5.1 (2021): 40-46.
- Khalissyarif, Muhammad Naufal, and Indra Himawan. "ANALISIS LATIHAN FISIK PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 7 SURABAYA SELAMA PANDEMI COVID-19." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 9.03 (2021).
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2). (Syafuruddin, 1999:22).
- MOEDJIONO, ALLAN CHANDRA. *MOTIVASI BERPRESTASI PADA ATLET SEPATU RODA CEPAT DITINJAU DARI BURNOUT*. Diss. Prodi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang, 2012.
- Widodo, Achmad. "ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA."
- YUNIARTO, NIKOLAUS FIRDAUS. *MOTIVASI BERPRESTASI PADA ATLET PB DJARUM KUDUS DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA*. Diss. Prodi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang, 2011.
- Zulfikar, Muhammad Ali. *HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI LATIHAN DENGAN PRESTASI ATLET ANGKAT BESI JAWA BARAT*.



Diss. Universitas Pendidikan
Indonesia, 2019.