

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 2 MAGETAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Sintya Kusuma Dewi* , Hamdani

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*sintya.18145@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Di masa pandemi Covid-19 ini menjadi penyebab permasalahan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal menjadi menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kondisi fisik ekstrakurikuler futsal di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan metode penelitian survei dan penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian ini dengan menggunakan siswa yang masih aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Magetan dengan total keseluruhan sampel adalah 44 atlet, 21 pria dan 23 wanita. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian sebelumnya dengan 6 indikator diantaranya fisik, program latihan, waktu istirahat, pola hidup sehat, lingkungan, makanan dengan total 18 pertanyaan. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji deskriptif. Hasil penelitian dari analisis bahwa dari faktor postur tubuh mendapatkan skor 9,1% sangat tidak setuju, 22,7% tidak setuju, 38,6% netral, 22,7% setuju, 6,8% sangat setuju. Faktor latihan yang tidak terprogram mendapatkan skor 11,4% sangat tidak setuju, 20,5% tidak setuju, 31,8% netral, 25% setuju, 11,4% sangat setuju. Faktor pola tidur mendapatkan skor 20,5% sangat tidak setuju, 31,8% tidak setuju, 15,9% netral, 20,5% setuju, 11,4% sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa faktor ini terjadi karena berlakunya sekolah yang dilakukan melalui daring, membuat atlet kurang semangat melakukan latihan mandiri dan kurangnya istirahat.

Kata kunci : futsal; kondisi fisik; pandemi covid-19

Abstract

During the Covid-19 pandemic, the physical condition of futsal extracurricular students declined. The purpose of this study was to determine the factors that affect the physical condition of futsal extracurricular during the Covid-19 pandemic. This research is included in quantitative research with survey research methods and this research uses purposive sampling technique. The sample of this study used students who were still active in participating in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 2 Magetan with a total sample of 44 athletes, 21 men and 23 women. The instrument used in this study used previous research with 6 indicators including physical, exercise program, rest time, healthy lifestyle, environment, food with a total of 18 questions. The data analysis technique was carried out using a descriptive test. The results of the analysis showed that the posture factor scored 9.1% strongly disagree, 22.7% disagree, 38.6% neutral, 22.7% agree, 6.8% strongly agree. The non-programmed exercise factor scored 11.4% strongly disagree, 20.5% disagree, 31.8% neutral, 25% agree, 11.4% strongly agree. Sleep pattern factor got a score of 20.5% strongly disagree, 31.8% disagree, 15.9% neutral, 20.5% agree, 11.4% strongly agree. So it can be concluded that this factor occurs because of the implementation of online schools, making athletes less enthusiastic about doing independent exercises and lack of rest.

Keywords: futsal; physical condition; covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga merupakan jenis kegiatan yang memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia, jika pelaksanaannya dilakukan secara rutin dan teratur. Olahraga juga dapat diartikan sebagai kegiatan fisik yang mengandung permainan dan untuk perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain. Di dalam olahraga juga mungkin dapat memberikan tercapainya rasa solidaritas dan tidak mementingkan dirinya sendiri. Menurut (Bangun, 2016) Olahraga adalah kegiatan yang memiliki peran penting dalam mempertahankan kesehatan dan dapat menghilangkan stres. Olahraga futsal dalam era sekarang ini banyak digemari di kalangan usia muda, tapi tidak kalah juga banyak kalangan usia tua senang dalam bermain futsal. Futsal merupakan olahraga yang dimainkan antara 2 tim untuk memenangkan permainan salah satu tim harus unggul poinnya, olahraga futsal dimainkan 4 sebagai pemain 1 sebagai penjaga gawang. Olahraga futsal tidak jauh beda dengan olahraga sepak bola, perbedaannya yaitu dari ukuran bola, ukuran lapangan, waktu pertandingan, ukuran gawang, dan jumlah pemain, beserta peraturan permainannya.

Pada tahun 1998-1999 masyarakat Indonesia baru mengenal olahraga futsal, kemudian pada tahun 2000 diawali adanya pertandingan antar club seluruh Indonesia untuk mencari atlet berkompetensi pada cabang olahraga futsal yang dinaungi oleh PSSI untuk mewakili tim Indonesia ke kejuaraan *Asian Football Confederation (AFC)*. Karena pada tahun 2002, Indonesia ditunjuk sebagai tuan rumah oleh *Asian Football Confederation (AFC)*. Dari perkembangan itu salah satu Kabupaten yang mengikuti perkembangan berdirinya futsal yaitu Kabupaten Magetan. Untuk memajukan prestasi cabang olahraga futsal sekolah yang berada di kabupaten Magetan memberikan tambahan ekstrakurikuler futsal. Salah satunya adalah sekolah SMA Negeri 2 Magetan yang memiliki banyak prestasi di olahraga futsal. Siswa SMA Negeri 2 Magetan merupakan sekolah yang mencetak atlet futsal putra maupun putri dan memiliki potensi yang baik di cabang olahraga futsal. SMA Negeri 2 Magetan merupakan salah satu sekolah berada di Jalan Tripandita No.2 Kecamatan Magetan Kabupaten Magetan yang memiliki letak sangat strategis. Sekolah ini juga memberikan beasiswa untuk siswa yang berprestasi salah satunya di bidang olahraga dengan dibuktikan sertifikat yang dimiliki.

Olahraga futsal pada umumnya memiliki karakteristik sendiri yang harus dimiliki seorang atlet seperti memiliki mental yang baik, stamina tubuh yang terjaga, teknik dan taktik yang matang, ketahanan kondisi fisik yang kuat, karena olahraga futsal merupakan permainan yang

mewajibkan bergerak dan membuat keputusan berpikir yang cepat. Perpaduan yang lengkap dan menjadi satu, baik dalam perbaikan maupun pemeliharaan (Setiawan, 2013). Olahraga futsal merupakan olahraga beregu yang membutuhkan fisik yang tinggi tuntutan termasuk endurance, kecepatan, kekuatan dan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan secara teratur (Khaosanit et al., 2018). Selain itu menurut (Karavelioglu et al., 2016) Olahraga futsal adalah olahraga yang sangat intens secara fisik, dengan begitu tuntutan fisik menjadi pertimbangan ketika akan diterapkan saat program latihan.

Kondisi fisik disebut sebagai salah satu syarat yang wajib untuk peningkatan performa atlet, meskipun begitu tidak dapat dilupakan (Pujianto, 2015). Kondisi fisik disebut juga unsur yang terpenting dan menjadi dasar untuk meningkatkan prestasi seorang atlet. Karena kondisi fisik ini akan menentukan performa seorang atlet berada di lapangan. Dengan memiliki kondisi fisik yang bagus juga menjadikan pondasi bagi para atlet untuk mencapai prestasi, oleh karena itu kondisi fisik harus dilakukan sejak dini dengan porsi dan program latihan sesuai dengan usia atlet.

Namun kenyataannya hampir seluruh dunia saat ini dilanda virus omicron dimana wabah tersebut adalah nama baru dari wabah setelah pandemi Covid-19. Situasi ini sangat tidak baik, karena virus omicron sangat cepat penularannya sehingga pemerintah Indonesia menetapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk sekian kalinya, yang menyebabkan terhentinya seluruh kegiatan salah satunya proses pembelajaran. Sehingga pembelajaran diberlakukan secara daring begitu pula dengan aktivitas ekstrakurikuler cabang olahraga futsal, akibat adanya pembatasan maka berdampak pula pada proses latihan ekstrakurikuler. Masalah ini menjadi penyebab permasalahan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler menurun, karena proses latihan yang kurang maksimal hanya dapat dilakukan dirumah secara mandiri dan tidak terkontrol. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti kepada pembina ekstrakurikuler cabang olahraga futsal SMA Negeri 2 Magetan realita yang terjadi sebagai berikut : 1) terjadi perbedaan jumlah waktu latihan bahwasannya sebelum pandemi latihan dilakukan 3 kali pertemuan dalam seminggu, sedangkan setelah pandemi hanya 1 kali pertemuan dalam seminggu, 2) kondisi fisik atlet sebelum pandemi ketika melakukan pertandingan tidak mudah lelah, sedangkan setelah pandemi atlet mudah merasa kelelahan.

Di SMA Negeri 2 Magetan pembelajaran dilakukan sistem daring, banyak aktivitas yang mengalami kendala di masa pandemi ini. Termasuk kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Magetan, Semenjak masa

pandemi kegiatan ini ditiadakan tetapi dapat dilakukan secara daring. Jadi program latihan yang dilakukan atlet dibagikan ke grup dan atlet melakukan mandiri di rumah.

Latihan adalah suatu kegiatan yang memakai beberapa alat yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan motorik sesuai dengan manfaat dan kebutuhan latihan (Almy & Sukadiyanto, 2014). Latihan merupakan proses kegiatan olahraga untuk secara sadar, sistematis, progresif dan berulang kali, dengan periode yang relatif panjang, untuk mencapai tujuan akhir. Menurut (Jackson et al., 2020) Latihan menyediakan banyak adaptasi untuk berbagai bentuk latihan, termasuk dalam meningkatkan kapasitas aerobik, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan berat badan, dan dapat menurunkan kelelahan. Kondisi fisik memiliki pengaruh dalam penampilan dan prestasi setiap atlet dan dijadikan pondasi awal olahraga (Meliala & Fithroni, 2018). Berikut faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik : (1) latihan; (2) prinsip beban latihan; (3) istirahat; (4) gaya hidup sehat; (5) lingkungan; (6) makanan (Pujianto, 2015). Berdasarkan dari latar belakang permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait kondisi fisik ekstrakurikuler cabang olahraga futsal masa pandemi. Penelitian ini bermanfaat agar kedepannya kondisi fisik atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Magetan lebih terjaga dengan cara memberikan latihan yang tepat dan membuat jadwal latihan rutin.

METODE

Metode yang peneliti gunakan dalam analisis data adalah kuantitatif dengan metode penelitian survei. Menurut (Siyoto, S. & Sodik., 2015) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang memiliki penekanan secara sistem, berkonsep, dan berpola dengan pasti dari awal sampai pembuatan desain. Teknik survei ialah riset yang memakai salah satu populasi buat ilustrasi serta memakai kuesioner selaku perlengkapan pengumpulan informasi (Maksum Ali, 2018). Penelitian ini memakai teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet ekstrakurikuler futsal. Sampel penelitian ini dengan menggunakan siswa yang masih aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Magetan dengan total keseluruhan sampel adalah 44 atlet, 21 pria dan 23 wanita.

Dalam penelitian ini memakai instrumen angket. Dalam penelitian ini peneliti mengacu pada angket dari artikel

yang berjudul “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 1 Ngariboyo Pada Masa Pandemi Covid-19” oleh Meiliana Sekar Reswanjana. Peneliti mengacu pada artikel tersebut dikarenakan memiliki kesamaan dalam metode yang digunakan untuk mengolah hasil penelitian. Penelitian sebelumnya juga mendukung penelitian ini terkait objek penelitian tentang faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kondisi fisik siswa yang ikut ekstrakurikuler . Subjek yang dipakai dalam penelitian ini ialah perbedaan dari penelitian ini. Penelitian sebelumnya menggunakan siswa SMP Negeri 1 Ngariboyo di ekstrakurikuler pencak silat, sedangkan untuk penelitian sekarang yang digunakan siswa SMA Negeri 2 Magetan di ekstrakurikuler futsal. Peneliti lebih memilih SMA Negeri 2 Magetan untuk dilakukannya penelitian karena kondisi fisik atlet serta prestasi yang didapatkan menurun setelah masa pandemi sekarang ini. Angket dalam penelitian ini dirangkai melalui instrumen *google form* agar menjadi pertanyaan, terdapat 18 pertanyaan yang isi pembahasannya faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet. Angket tersebut uji validitasnya sebesar 0,297 dan uji reliabilitasnya 0,822 sehingga angket ini sudah layak digunakan. Teknik kuesioner angket yang digunakan berupa angket tertutup menggunakan skala likert.

Table 1. Skala Alternatif Jawaban

Interval	Keterangan	Skor
4,20 < x ≤ 5,00	Sangat Setuju	5
3,40 < x ≤ 4,20	Setuju	4
2,60 < x ≤ 3,40	Netral	3
1,80 < x ≤ 2,60	Tidak Setuju	2
1,00 < x ≤ 1,80	Sangat Tidak Setuju	1

Dalam skala likert responden diberi peluang jawaban dengan opsi 5 jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju, N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju) sehingga akan menciptakan sebuah skala yang sesuai dengan keadaan setiap siswa (Budiaji, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh peneliti menggunakan pengumpulan data, peneliti akan menganalisis dan mengungkapkan dari hasil penelitian. Berikut ini adalah hasil penelitian yang sudah dihasilkan oleh peneliti disajikan dalam tabel berikut:

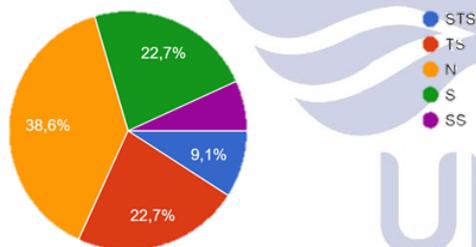
Table 2. Hasil Angket Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Magetan

No	Item Soal	Persentase				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Atlet mempunyai fisik yang bagus	29.5	36.4	27.3	4.5	2.3

No	Item Soal	Persentase				
		SS	S	N	TS	STS
2.	Atlet cepat lelah saat bertanding	9.1	18.2	38.6	22.7	9.1
3.	Postur tubuh atlet kurang mendukung untuk menjadi atlet futsal	6.8	22.7	38.6	22.7	9.1
4.	Fisik atlet sudah terlatih dari usia dini	18.2	22.7	27.3	25	6.8
5.	Latihan tidak terprogram selama pandemi covid-19	11.4	25	31.8	20.5	11.4
6.	Atlet memiliki semangat saat latihan individu (work from home)	25	29.5	22.7	13.6	9.1
7.	Atlet memiliki waktu istirahat yang cukup	25	45.5	25	4.5	00.0
8.	Pola tidur atlet lebih dari pukul 22.00 WIB	11.4	20.5	15.9	31.8	20.5
9.	Atlet tidur tepat waktu	29.5	25	20.5	20.5	4.5
10.	Minum air putih 8 gelas sehari	29.5	27.3	25	9.1	9.1
11.	Atlet melakukan olahraga teratur	25	52.3	18.2	4.5	00.0
12.	Peduli dengan kebersihan pribadi dan lingkungan	34.1	38.6	15.9	6.8	4.5
13.	Terdapat beberapa pelatih yang berkompeten (bersertifikat)	38.6	31.8	15.9	11.4	2.3
14.	Adanya dungan orang tua dalam berlatih futsal	25	43.2	20.5	6.8	4.5
15.	Orang tua kurang mendukung anak-anaknya dalam berlatih futsal	25	22.7	22.7	15.9	13.6
16.	Pola makan atlet teratur (3x sehari)	22.7	29.5	25	22.7	00.0
17.	Atlet makan makanan yang bergizi dan seimbang	22.7	36.4	29.5	9.1	2.3
18.	Atlet mengonsumsi vitamin secara teratur untuk daya tahan tubuh	22.7	29.5	25	18.2	4.5

Setelah dilaksanakannya penelitian melalui *google form*, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik seorang siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Magetan yaitu dari postur tubuh siswa, latihan yang tidak terprogram dan pola tidur. Pernyataan dari faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

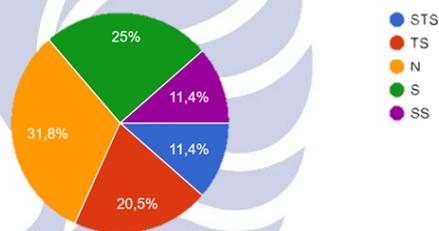
Postur tubuh atlet kurang mendukung untuk menjadi atlet futsal.



Gambar 1. Presentase Item Soal Postur Tubuh Atlet Kurang Mendukung Untuk Menjadi Atlet Futsal

Berdasarkan gambar diatas data yang diperoleh 9.1% atau 4 siswa menyampaikan sangat tidak setuju, 22.7% atau 10 siswa menyampaikan tidak setuju, 38.6% atau 17 siswa menyampaikan netral, 22.7% atau 10 siswa menyampaikan setuju, 6.8% atau 3 siswa menyampaikan sangat setuju

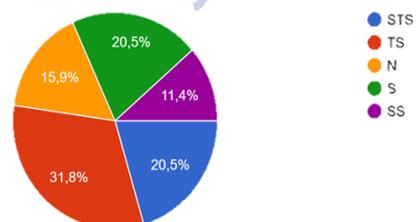
Latihan tidak terprogram selama pandemi covid-19.



Gambar 2. Presentase Item Soal Latihan Tidak Terprogram Selama Pandemi Covid-19

Berdasarkan gambar diatas data yang diperoleh 11.4% atau 5 siswa menyampaikan sangat tidak setuju, 20.5% atau 9 siswa menyampaikan tidak setuju, 31.8% atau 14 siswa menyampaikan netral, 25% atau 11 siswa menyampaikan setuju, 11.4% atau 5 siswa menyampaikan sangat setuju.

Pola tidur atlet lebih dari pukul 22.00 WIB.



Gambar 3. Presentase Item Soal Pola Tidur Atlet Lebih dari Pukul 22.00 WIB

Berdasarkan gambar diatas data yang diperoleh 20.5% atau 9 siswa menyampaikan sangat tidak setuju, 31.8% atau 14 siswa menyampaikan tidak setuju, 15.9% atau 7 siswa menyampaikan netral, 20.5% atau 9 siswa menyampaikan setuju, 11.4% atau 5 siswa menyampaikan sangat setuju.

Dari deskripsi di atas data yang diperoleh tentang skala beberapa item soal sebagai berikut :

Table 3. Perbandingan Frekuensi Item Soal yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 2 Magetan

Item soal	Frekuensi				
	SS	S	N	TS	STS
Postur tubuh atlet kurang mendukung untuk menjadi atlet futsal.	3	10	17	10	4
Latihan tidak terprogram selama pandemi covid-19.	5	11	14	9	5
Pola tidur atlet lebih dari pukul 22.00 WIB	5	9	7	14	9

Berdasarkan analisis data yang jelaskan di tabel tersebut, dari itu menunjukkan bahwa faktor postur, kurangnya latihan terprogram dan pola tidur atlet dapat mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Magetan. Dari pengolahan data angket tersebut postur tubuh seorang atlet juga mempengaruhi penampilan seorang atlet saat bertanding. Latihan tidak terprogram selama kondisi covid-19 ini karena kurangnya semangat dan partisipasi siswa dalam melakukan latihan mandiri di rumah. Kepatuhan terhadap latihan mandiri yang dilakukan dirumah adalah kompleks dan melibatkan motivasi intrinsik tingkat tinggi (Bachmann et al., 2018). Tidak berjalannya latihan mandiri mengakibatkan kondisi fisik atlet dapat menurun dan tidak dapat melakukan bertanding dengan maksimal. Hal ini membuat atlet tidak dapat menggunakan fasilitas secara baik karena harus membatasi aktivitas diluar rumah untuk melakukan, memilih dan memanejemen aktivitas fisik yang seharusnya fasilitas olahraga digunakan untuk meningkatkan partisipasi olahraga (Wicker et al., 2013). Pola tidur yang lebih dari pukul 22.00 WIB juga mempengaruhi kondisi fisik atlet, banyak atlet yang menggunakan waktunya istirahatnya untuk tidak tidur karena mengejar deadline tugas sekolah, terkadang masih di luar. Menurut hasil wawancara dengan Bapak Aan selaku pelatih ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Magetan bahwa 3 faktor yang telah dijelaskan diatas tersebut itu sudah berdasarkan fakta yang ada. Penurunan tingkat aktivitas fisik pada masyarakat

terjadi karena terjadi kekhawatiran akan menularnya virus jika terlalu banyak beraktivitas diluar (Nurhadi, 2020). Dengan adanya pandemi covid-19 pola hidup berubah cenderung mengurangi aktivitas dan lebih banyak berpindah terhadap pola makan yang tidak terkontrol (Santika, 2020). Hal tersebut dapat memberikan dampak negatif untuk tim maupun setiap individunya seperti kondisi fisik menurun, penampilan bermain berkurang, prestasi menurun. Seorang atlet futsal dibutuhkan postur tubuh yang baik agar mudah untuk melakukan pergerakan, latihan yang terprogram dengan tepat sasaran, pola tidur yang cukup untuk melakukan istirahat. Selain itu, atlet juga disarankan untuk memperhatikan *recovery* tubuh karena jika terlalu lelah melakukan aktivitas fisik akan lebih mudah terserang penyakit (Simpson & Katsanis, 2020)

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian faktor yang mempengaruhi kondisi fisik ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Magetan masa pandemi Covid-19 bahwa mayoritas faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu postur tubuh seorang atlet, latihan yang tidak terprogram, dan pola tidur yang melebihi pukul 22.00 WIB. Permasalahan dari faktor ini terjadi karena berlakunya sekolah yang dilakukan melalui daring atau online, membuat banyak atlet kurang semangat melakukan latihan mandiri dan melakukan kurangnya istirahat.

Saran

Pelatih ekstrakurikuler futsal dapat memberikan pendekatan kepada siswa untuk memberikan motivasi agar siswa lebih aktif berpartisipasi dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal. Selanjutnya dari penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur kondisi fisik atlet agar pelatih dan siswa membuat program latihan yang lebih tepat sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan pengaruh circuit training dan fartlek training terhadap peningkatan VO2Max dan indeks massa tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59–68.
- Bachmann, C., Oesch, P., & Bachmann, S. (2018). Recommendations for Improving Adherence to Home-Based Exercise: A Systematic Review. *Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin*, 28(01), 20–31. <https://doi.org/10.1055/s-0043-120527>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia.

Publikasi Pendidikan, 6(3).
<https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>

- Budiaji, W. (2013). Skala pengukuran dan jumlah respon skala likert. *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2(2), 127–133.
- Jackson, M. J., Stretton, C., & McArdle, A. (2020). Hydrogen peroxide as a signal for skeletal muscle adaptations to exercise: What do concentrations tell us about potential mechanisms? *Redox Biology*, 35, 101484.
- Karavelioglu, M. B., Harmanci, H., Kaya, M., & Erol, M. (2016). Effects of plyometric training on anaerobic capacity and motor skills in female futsal players. *The Anthropologist*, 23(3), 355–360.
- Khaosanit, P., Hamlin, M. J., Graham, K. S., & Boonrod, W. (2018). *Acute effect of different normobaric hypoxic conditions on shuttle repeated sprint performance in futsal players*.
- Maksum Ali. (2018). Metodologi Penelitian. *Jawa Barat: CV Jejak*, 35–37.
- Meliala, E. K. B., & Fithroni, H. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2).
- Nurhadi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–298.
- 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.
- Santika, I. G. P. N. A. (2020). The Effectiveness of Jogging Sprint Combination Training on Students Fat Levels. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 7(2), 43–48.
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).
- Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 6.
- Siyoto, S., D., & Sodik., M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian Dr. Sandu Siyoto, SKM, M.Kes M. Ali Sodik, M.A. 1. *Dasar Metodologi Penelitian*, 1–109.
- Wicker, P., Hallmann, K., & Breuer, C. (2013). Analyzing the impact of sport infrastructure on sport participation using geo-coded data: Evidence from multi-level models. *Sport Management Review*, 16(1), 54–67.