

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL REJEKI SPORT CENTRE (RSC)
DUDUKSAMPEYAN GRESIK U-20**

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL REJEKI SPORT CENTRE (RSC)
DUDUKSAMPEYAN GRESIK U-20**

MOH. FIRMAN FELANI

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

felani933@gmail.com

Muhammad Faruk, S.Pd., M.Kes. (Dosen Pembimbing Skripsi)

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Olahraga

Abstrak

Salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam suatu permainan pada olahraga prestasi adalah aspek kondisi fisik. Kemampuan kondisi fisik yang baik akan menunjang suatu permainan yang baik pula, karena kondisi fisik merupakan pondasi dalam meningkatkan suatu permainan. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang memberi kontribusi paling besar terhadap pemain futsal RSC Duduksampeyan Gresik.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif menggunakan model penelitian populasi, sehingga sample yang digunakan adalah semua pemain RSC Duduksampeyan Gresik yang berjumlah 20 Orang. Pengukuran kondisi fisik yang meliputi komponen yang penting dan dominan dalam permainan futsal dengan cara mengukur kecepatan (*speed*), mengukur kelincahan (*agility*), dan yang terakhir mengukur tingkat ketahanan aerobik.

Hasil dari penelitian ini berdasarkan penghitungan nilai kecepatan, pemain futsal Rejeki Sport Club (RSC) Duduksampeyan Gresik U-20 tahun 2018 sebagian besar dikategorikan baik. Dari aspek kelincahan, pemain futsal Rejeki Sport Club (RSC) Duduksampeyan Gresik U-20 tahun 2018 sebagian besar dikategorikan sedang. Untuk aspek ketahanan aerobik, nilai Vo₂max yang dimiliki pemain futsal Rejeki Sport Club (RSC) Duduksampeyan Gresik U-20 tahun 2018 sebagian besar dikategorikan kurang sekali.

Kata Kunci: Futsal, Kondisi Fisik (kecepatan, kelincahan dan ketahanan).

Abstract

One of aspect that used to be attention at the game of achievement sport is physical condition aspect. The good ability of physical condition will support the good performance at the game too. The good physical condition ability is the base to upgrade the quality of the game. The physical condition is a unified whole that cannot be separated, both its increase and maintenance. This study aims to determine the components of physical conditions that make the greatest contribution to RSC Duduksampeyan futsal players.

This research is a quantitative research with descriptive method using a population research model, a sample that is a member of the RSC Duduksampeyan Gresik which lies 20 people. The measurement of physical conditions which includes the important and dominant components in futsal games by measuring speed (*speed*), measuring agility (*agility*), and the last measuring the level of aerobic resistance.

The results of this study are based on the calculation of the speed value, futsal players Rejeki Sport Club (RSC) Duduksampeyan Gresik U-20 in 2018 are mostly categorized as good. From the aspect of agility, futsal players Rejeki Sport Club (RSC) Duduksampeyan Gresik U-20 in 2018 are mostly categorized as medium. For the aspect of aerobic endurance, the Vo₂max value possessed by the futsal Sport Club (RSC) futsal player Duduksampeyan Gresik U-20 in 2018 is mostly categorized as less.

Keywords: Futsal, Physical Conditions (speed, agility and cardiovascular endurance)

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL REJEKI SPORT CENTRE (RSC)
DUDUKSAMPEYAN GRESIK U-20**

PENDAHULUAN

Bidang keolahragaan adalah suatu bentuk kebutuhan primer bagi semua kalangan manusia. Karena disela-sela kesibukan atau aktivitas manusia dalam pekerjaannya olahraga mampu memberikan manfaat yang sangat penting termasuk untuk menjaga keseimbangan pola pikir dan membantu menjaga daya ingat yang lebih tajam, selain itu pada generasi milenial seperti sekarang dengan pola makan yang tidak teratur maka olahraga sangatlah penting sebagai salah satu solusi untuk menjaga kesehatan atau daya tahan tubuh.

Dewasa ini aktivitas olahraga banyak di gemari dan mendapat tempat tersendiri dihati masyarakat dunia, diantaranya yaitu futsal. Futsal tidak hanya sekedar sarana olahraga tetapi juga sudah menjadi gaya hidup. Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda, setiap tim yang beranggotakan lima pemain yang dimainkan dengan sesi dua babak (Mulyono, 2014:02)

Seiring dengan perkembangan zaman, maka pengetahuan dan kesadaran masyarakat Indonesia akan pentingnya olahraga sudah mulai meningkat. Olahraga yang berkembang, tidak hanya olahraga untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan rekreasi saja tetapi juga berkembang melalui olahraga berbentuk prestasi. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyak bermunculan prestasi olahraga di Indonesia dan khususnya di daerah – daerah.

Olahraga futsal adalah suatu cabang olahraga yang menyerupai pada permainan sepak bola dimana olahraga futsal mayoritas dilakukan di area tertutup (*indoor*) dengan tim beranggotakan lima orang pemain disetiap tim. Futsal adalah bidang olahraga yang pada zaman ini memiliki tingkat popularitas tinggi dan digemari banyak kalangan baik anak-anak maupun orang dewasa, dan sudah ditetapkan secara resmi oleh federasi FIFA.

Kegiatan olahraga pada dasarnya adalah kegiatan yang melibatkan unsur fisik dan mental dari manusia sebagai unsur pelaksana yang dapat memberikan manfaat bagi manusia itu sendiri maupun untuk mencapai tujuan tertentu. Prestasi yang dicapai seseorang merupakan salah satu tujuan dari kegiatan olahraga, seseorang harus meningkatkan kemampuannya secara maksimal dari semua unsur sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diikutinya. Beberapa unsur kondisi fisik tersebut terdiri dari kekuatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, kelenturan, ketepatan, reaksi dan kesegaran jasmani.

Untuk memperoleh sebuah hasil yang memuaskan seorang atlet futsal harus memiliki strategi yang baik sekaligus memperhatikan beberapa faktor kondisi fisik, penguasaan teknik, taktik dan kekuatan mental. Faktor kondisi fisik harus disatukan dari komponen yang lain. Karena sebuah kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Seperti yang dikemukakan oleh Mulyono (2014:49) ada 5 prinsip dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal

yaitu kecepatan (*speed*), bergerak cepat (*fast move*), taktik, formasi, dan bertahan. Kondisi fisik sebuah unsur pokok yang bersifat sangat penting diseluruh aktivitas olahraga terutama disebuah permainan yang memiliki volume kecepatan yang sangat tinggi dalam bermain. Kondisi fisik seharusnya mendapatkan sorotan yang khusus dan ada perencanaan yang terstruktur, sistematis dan matang sehingga mampu menghasilkan tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional anggota tubuh yang mampu berfungsi dengan sangat baik. Karakteristik futsal menuntut pada semua pemain futsal harus mendalami kemampuan teknik dan fisik yang sangat baik. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan (Lhaksana, 2012:07).

Oleh karena itu, untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dibutuhkan kita bisa melihat melalui beberapa tingkat latihan, dan harus diimbangi dengan pemahaman yang luas mengenai kondisi fisik terutama pada pemain-pemain futsal atau atlet bidang olahraga lainnya. Pada bagian berikut peneliti ingin menjelaskan tentang apa yang dimaksud dengan kondisi fisik dalam olahraga, serta dampak tingkat kondisi fisik dalam membentuk prestasi pemain futsal.

Latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dengan bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dengan adanya kondisi fisik yang baik, maka akan ada peningkatan di dalam kemampuan suatu cabang olahraga tersebut. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui dan mengukur seberapa besar baik kondisi fisik terhadap tingkat prestasi permainan pada olahraga futsal.

Berdasarkan latar belakang tersebut kondisi fisik adalah faktor dasar atau pondasi untuk memperoleh sebuah prestasi, maka hal ini peneliti memiliki tujuan yakni menganalisis kondisi fisik atlet futsal di klub RSC Duduksampeyan Gresik tahun 2018.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Karakteristik Permainan Futsal

Karakteristik bidang olahraga futsal dapat diukur melalui kualitas para pemainnya dimana yang diharuskan memiliki potensi menguasai teknik permainan yang baik. Untuk memperoleh karakteristik permainan yang baik harus didasari oleh :

- a. Taktik dan Strategi,
- b. Sistem Bertahan,
- c. Kecepatan Bergerak,
- d. Power Play.

B. Komponen Kondisi Fisik yang Dominan pada Futsal

Dalam permainan futsal menunjukkan bahwa futsal memerlukan unsur-unsur kondisi fisik berupa komponen biomotorik yang prima. Komponen biomotorik

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL REJEKI SPORT CENTRE (RSC)
DUDUKSAMPEYAN GRESIK U-20**

yang penting dan dominan adalah kecepatan (*speed*), kelincuhan (*agility*) dan daya tahan (*endurance*).

Komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincuhan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*), dan stamina. Menurut Sajoto pada Listiyanto (2014:23).

Dengan menyatukan beberapa komponen kondisi fisik dan Dengan melakukan latihan fisik yang teratur, maka dapat mempengaruhi kualitas pemain. Dapat dilihat perubahan kualitas pemain itu setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, pasti akan memberikan kontribusi bagi tim dengan memberikan prestasi yang berkualitas.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Ditinjau dari jenis penelitian, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif (Maksum, 2006:14). Adapun yang dimaksud penelitian kuantitatif adalah pengumpulan data dilakukan dengan cara mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini peneliti ingin menggambarkan data mengenai tingkat kondisi fisik pemain futsal Rejeki Sport Center (RSC) Duduksampeyan Gresik U-20.

2. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan model penelitian populasi, sehingga sample yang digunakan adalah semua pemain RSC Duduksampeyan Gresik yang berjumlah 20 Orang.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa macam tes yang akan dilakukan untuk mengambil data dari tim futsal RSC Duduksampeyan Gresik. Hal utama sebelum melakukan penelitian ini adalah melakukan studi pendahuluan, dengan tujuan untuk mengetahui kondisi lapangan yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian. Dalam studi pendahuluan kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Menentukan sarana penelitian dengan pemain futsal tim RSC Duduksampeyan Gresik.
2. memberikan arahan pada pemain futsal tim RSC, tentang kegiatan yang dilakukan berkaitan dengan penelitian.

4. Teknik Analisis Data

1. Rata-rata Hitung (*Mean*)

$$\text{Rumus : } X = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

X = Rata-rata data

$\sum x$ = Jumlah nilai

n = Jumlah individu/sampel

(Ali Maksum, 2007 : 20)

2. Prosentase

Persentasi x

$$\%X = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

%X = Prosentase

f = Jumlah Frekuensi

n = Jumlah Sampel

(Ali Maksum, 2007 : 8)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBEHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian berkaitan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada latar belakang penelitian ini, diuraikan dengan metodedeskripsi data sebagai berikut. Data yang akan dipaparkan adalah data yang diperoleh dari uji coba dan pengukuran pada masing-masing variabel yaitu : *sprint* 30 meter untuk mengetahui kecepatan gerak (*speed*), *Illinoistest* untuk mengetahui kelincuhan (*agility*), dan *Multistage Fimes Test* (MFT) untuk mengetahui *Vo2Max* pemain futsal RSC Duduksampeyan Gresik U-20.

Dekripsi data berawal dari menginput data dalam tabel perhitungan, kemudian dari beberapa variabel dikelompokkan menurut penilaian yang sesuai dengan rujukan. Setelah diketahui penilaian dari masing-masing variabel, baru dilanjutkan proses penghitungan rata-rata dan prosentase. Berikut dijelaskan deskripsi data hasil rata-rata, dan prosentase perhitungan kecepatan, kelincuhan dan daya tahan.

1. Kecepatan

Pengukuran kecepatan pada pemain futsal RSC Duduksampeyan Gresik U-20 dilakukan menggunakan uji coba lari cepat 30 meter, sebuah teknik uji coba standar (manual) yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari.

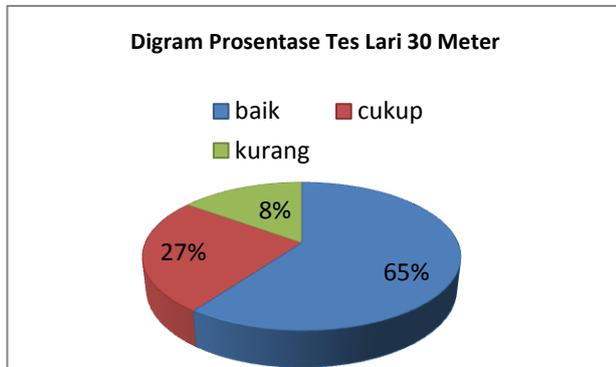
Hasil perhitungan analisis rata-rata dan prosentase kategori kecepatan pemain RSC Duduksampeyan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Data Prosentase Tes Lari 30 meter.

Jumlah sample	Mean	Skor		Kategori	Prosentasi
		M a x	M i n		
20	4,42	4,02	5,06	Baik	12
				Cukup	5
				Kurang	3

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL REJEKI SPORT CENTRE (RSC)
DUDUKSAMPEYAN GRESIK U-20**

Gambar 4.1 Diagram Prosentase Tes Lari *Sprint* 30 meter



Dari data pada diagram diatas dapat dilihat dari 20 pemain yang menjadi sampel diperoleh hasil rata-rata 4,42 dan prosentase dari hasil tes tersebut diperoleh hasil 12 pemain (65%) dengan kategori baik, sedangkan 5 pemain (27%) dengan kategori cukup dan 3 pemain (8%) dengan kategori kurang

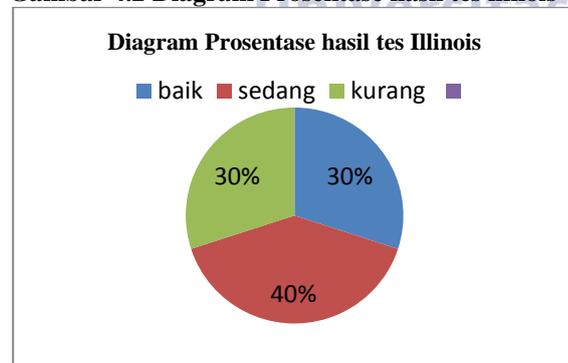
2. Kelincahan

Pengukuran kelincahan pada pemain RSC Duduksampeyan Gresik U-20 telah dilakukan dengan *Illinois test*. Hasil perhitungan kategori kelincahan pemain RSC Duduksampeyan Gersik U-20 dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 4.4 Data Prosentase Tes Kelincahan (*Illinois Test*)

Jumlah sample	Mean	Skor		Kategori	Prosentasi
		Max	Min		
20	17,35	15,15	19,22	Baik	6
				Sedang	8
				Kurang	6

Gambar 4.2 Diagram Prosentase hasil tes ilinois



Dari data diagram diatas dapat dilihat dari 20 pemain yang menjadi sampel diperoleh hasil rata-rata 17,35 dan prosentase dari hasil tes tersebut diperoleh

hasil 6 pemain (30%) dengan kategori baik, sedangkan 8 pemain (40%) dengan kategori sedang dan 6 pemain (30%) dengan kategori kurang.

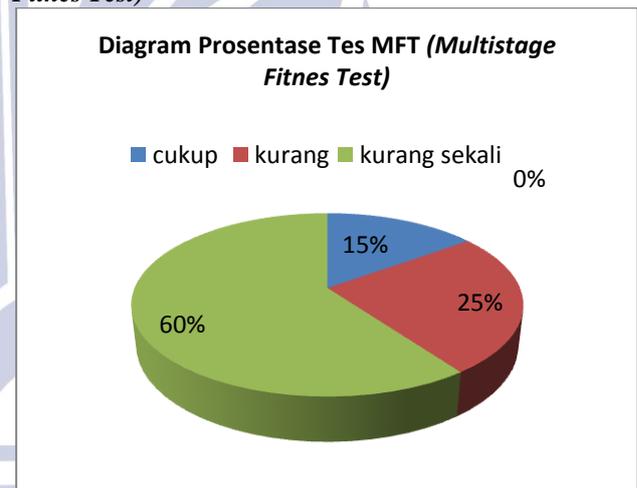
3. Daya tahan

Pengukuran daya tahan pada pemain RSC Duduksampeyan Gresik U-20 telah dilakukan dengan *Multistage Fitness Test (MFT)*. Hasil perhitungan kategori daya tahan pemain RSC Duduksampeyan Gresik U-20 dapat dilihat pada di bawah ini:

Tabel 4. Prosentase Tes Daya Tahan (MFT)

Jumlah sample	Mean	Skor		Kategori	Prosentasi
		Max	Min		
20	31,69	39,5	21	Baik	3
				Sedang	5
				Kurang	12

Gambar 4.3 diagram prosentase tes MFT (*Multistage Fitness Test*)



Dari data diagram diatas dapat dilihat dari 20 pemain yang menjadi sampel diperoleh hasil rata-rata 31,69 dan prosentase dari hasil tes tersebut diperoleh hasil 3 pemain (15%) dengan kategori cukup, sedangkan 5 pemain (25%) dengan kategori kurang dan 12 pemain (60%) merupakan kategori kurang sekali.

Pembahasan

Hasil penelitian ini yang dilakukan pada pemain RSC Duduksampeyan Gresik U-20 membuktikan bahwa kondisi fisik yang dimiliki pemain tidak seimbang antara kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Dapat dilihat untuk kecepatan dengan rata-rata 4,42 detik yaitu 12 pemain (65%) memperoleh skor diatas rata-rata, dan sedangkan 8 pemain (35%) memperoleh skor dibawah rata-rata dan sebagian besar dengan kategori baik. Untuk kelincahan dengan rata-rata 17,35 detik yaitu 14 pemain (70%) mendapat skor diatas rata-rata, dan sedaangkan 6

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL REJEKI SPORT CENTRE (RSC)
DUDUKSAMPEYAN GRESIK U-20**

pemain (30%) mendapat skor dibawah rata-rata dan sebagian besar dengan kategori sedang. Untuk daya tahan dengan rata-rata 31,69 yaitu 8 pemain (40%) mendapat skor diatas rata-rata dan sedangkan 12 pemain (60%) mendapat skor dibawah rata-rata dan sebagian dengan kaetgori sangat kurang.

Dari uraian diatas menunjukkan bahwa daya tahan yang dimiliki pemain RSC Duduksampeyan Gresik U-20 mayoritas dengan kategori sangat kurang, berbeda dengan kelincahan dan kecepatan yang mayoritas hasilnya baik.

Kemampuan kondisi fisik termasuk gerak dasar yang perlu dimiliki oleh setiap pemain futsal RSC Duduksampeyan Gresik U-20. Reveiro (2011) dalam Mukarromin (2016) mengatakan bahwa permainan futsal adalah aktifitas gerak yang kompleks dan adaptif, dengan tahap perubahan yang berganti-ganti dalam intensitas dan volume kerja dan istirahat, dimana seluruh gerakan yang relevan memiliki durasi cukup sedikit tetapi dilakukan dengan intensitas tinggi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian analisis kondisi fisik pemain Rejeki Sport Club (RSC) Duduksampeyan Gresik U-20 tahun 2018, dianalisis sebagaimana telah dijelaskan pada BAB IV maka dapat ditarik kesimpulan antara lain:

- 1) Kecepatan yang dimiliki pemain futsal Rejeki Sport Club (RSC) Duduksampeyan Gresik U-20 tahun 2018 sebagian besar dikategorikan baik.
- 2) Kelincahan yang dimiliki pemain futsal Rejeki Sport Club (RSC) Duduksampeyan Gresik U-20 tahun 2018 sebagian besar dikategorikan sedang.
- 3) Vo2max yang dimiliki pemain futsal Rejeki Sport Club (RSC) Duduksampeyan Gresik U-20 tahun 2018 sebagian besar dikategorikan kurang sekali.

SARAN

A. Untuk Pemain:

- 1) Sesuai dengan hasil penelitian menjelaskan bahwa keadaan rata-rata vo2max kategori sangat kurang, maka diharapkan seorang pemain meningkatkan vo2max. Sehingga pada pertandingan dapat menampilkan kemampuan yang maksimal ketika bertanding.
- 2) Untuk meningkatkan kondisi fisik pemain RSC Duduksampeyan Gresik U-20 terutama pada vo2max yang sangat kurang. Pelatih disarankan untuk memberi program latihan kondisi fisik secara terstruktur.
- 3) Untuk pemain, harus menjaga waktu istirahat agar pada saat latihan fisik yang dibuat oleh pelatih tidak sia-sia.
- 4) Untuk memperoleh kondisi fisik yang maksimal dalam tim futsal RSC Duduksampeyan Gresik U-20

diperlukan konsisten dan kedisiplinan yang tinggi antara pemain dan pelatih sehingga program latihan bisa dilaksanakan dengan benar untuk hasil yang maksimal.

B. Untuk Pelatih

1. Untuk menentukan program latihan agar meningkatkan kondisi fisik penain RSC.
2. Untuk memberikan bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan.

C. Untuk Club

- 1) Memfasilitasi sarana prasarana untuk meningkatkan kondisi fisik pemainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agiyatama,Ilham2016.*Kontribusi Kemampuan Kondisi Fisik Terhadap Permainan Cabang Olahraga Anggar (Studi Pada Atlet Kota Surabaya)*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Harsuki.2003.*Perkembangan Olahraga Terkini Kajian parapakar*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada. Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajarandan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kusnanik,dkk. 2008. *Pengaruh Perkuliahan Praktik Satu Semester Terhadap KemampuanBiomotorik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Tahun 2005*. Jurnal Kepelatihan Olahraga.Vol.4, No.1.
- Kamaruddin, 2011. *Dasar Gerak Sepak bola. Diklat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lhaksana Justinus. 2008. *Inspirasidan Spirit Futsal*. Jakarta: RaihAsaSukses.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2008. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: KaryaSabarLakasantri.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Pres.
- Mahendra,Ika Rudi. 2013. *Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Tenis Meja: Analisis Faktor Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Fleksibilitas Pinggul, Waktu Reaksi, Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan, dan Power Otot Lengan Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tenis Meja UNS Surakarta*. Surakarta: Magister Ilmu Keolahragaan Program PASCASARJANA UNS.

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL REJEKI SPORT CENTRE (RSC)
DUDUKSAMPEYAN GRESIK U-20**

- Maksum, Ali. 2006. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Martens, Rainer. 2004. *Successful Coaching*. United States : Human Kinetics.
- Mutohir, Toho Cholikdan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index (Konsep, metodologi, dan aplikasi)*. Jakarta: PT INDEKS.
- Muhartanto, 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal (Sesuai Dengan Peraturan FIFA)*. Jakarta: PT. Kawan Pusaka
- Muhammad Asriady Mulyono, 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Hasan, Nur. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Safi'i. 2015. *Profil Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Putra Pra PON Jawa Tengah Dalam Persiapan PON XIX TAHUN 2015*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alpha Beta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK-UNY.
- Suparno. 2015. *Tingkat Keterampilan Dasar Dalam Bermain Futsal Siswa Kelas V SD Negeri Gondolayu Yogyakarta Tahun 2014/2015*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tenang, Jhon D. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung : Mizan Media Utama (MMU).
- Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya* : Universitas Negeri Surabaya.

