

**TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK
PEMAIN FUTSAL MY TEAM PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**MUHAMMAD FAZRI
NIM. 21086409**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Judul : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal My
Team Padang**

Nama : Muhammad Fazri

NIM/BP : 21086409/2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

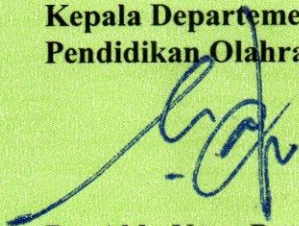
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2025

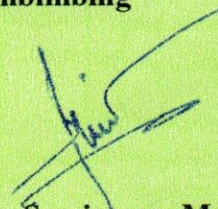
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



**Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001**

Pembimbing



**Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001**

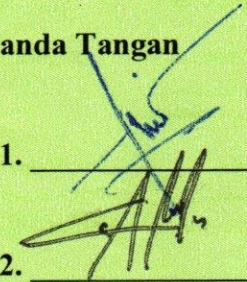
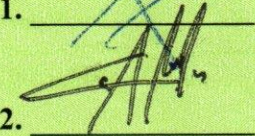
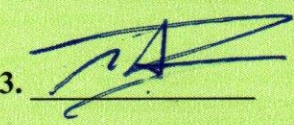
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Fazri
NIM : 21086409/2021

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal My Team Padang

Padang, Agustus 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Suwirman, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal My Team Padang, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Fázri
NIM. 21086409

ABSTRAK

Muhammad Fazri, 2025. “Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal My Team Padang”

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi klub futsal My Team Padang yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal My Team Padang.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal My Team Padang yang berjumlah 30 orang pemain. Sampel penelitian berjumlah 30 orang yang diambil dengan sensus sampling. Instrumen yang digunakan yaitu daya tahan (beep test), kecepatan (lari 30m), kelincahan (t-test), dan daya ledak otot tungkai (standing broad jump). Dan teknik analisis data yang digunakan yaitu persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan berada pada kategori sedang, kecepatan berada pada kategori sedang, kelincahan berada pada kategori kurang, dan daya ledak otot tungkai berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan kondisi fisik pemain futsal My Team Padang berada pada kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal My Team Padang”**.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa terimakasih, saya ingin menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terima kasih tak terhingga kepada panutan ku yaitu Ayahanda Rinaldi dan cinta pertama ku ibunda Isna, beliau sangat berperan penting bagi penulis terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan dimana cita-cita beliau agar bisa bersekolah tinggi, namun beliau mampu dan senantiasa memberikan yang terbaik untuk penulis, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana yang diimpikan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berperan penting dalam proses penulis terima kasih atas segala kebaikan, dukungan, arahan, saran dan doa yang telah membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd dan Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan dan saran yang membangun kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Olahraga Angkatan 2021, terimakasih banyak telah menjadi bagian dari cerita hidup dan pengalaman yang tidak akan pernah terlupakan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Futsal	7
2. Kondisi Fisik	11
3. Komponen Kondisi Fisik	18
B. Penelitian Yang Relevan	25
C. Kerangka Konseptual	28
D. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi Dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif Kuantitatif	40
B. Hasil Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	----

LAMPIRAN	59
-----------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar. Sebagian besar masyarakat Indonesia sangat menyukai olahraga, namun mereka belum mengetahui dengan jelas tentang bagaimana cara berolahraga yang benar, karena pada dasarnya berolahraga akan membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan bugar. Hal ini sesuai yang di jelaskan dalam Undang-Undang republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 Bab 1 pasal 1 tentang sistem keolahragaan prestasi sebagai berikut: Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk mendorong atlet mencapai prestasi terbaik dalam kompetisi, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional, seperti Olimpiade dan kejuaraan dunia.

Futsal merupakan salah satu cabang permainan olahraga yang tujuan utamanya mencari sebuah kemenangan dengan cara mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan berusaha mengantisipasi/mencegah lawan supaya tidak mencetak ke gawang kita dengan tetap mengedepankan aturan-aturan yang dibuat pada cabang olahraga futsal. Futsal berasal dari kota di Uruguay lebih tepatnya di Kota Montevideo. Olahraga futsal juga identik sebuah permainan dinamis, dilihat dari ukuran lapangan yang sedikit relatif lebih kecil dari sepakbola dan hampir tidak ada cela/ruang untuk membuat kesalahan. Ada juga pengertian futsal berdasarkan Mulyono (2017:73) menjelaskan bahwa:

“permainan futsal juga termasuk salah satu cabang olahraga permainan bola besar. Futsal juga berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepakbola, melihat pada efisiensi dalam penggunaan lahan atau lapangan bermain yang relatif lebih kecil. Futsal juga dianggap sebagai sebuah permainan yang dapat memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepakbola”.

Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun juga menyukai permainan futsal, bahkan tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya, tapi permainan ini mulai diminati oleh para wanita. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1998-1999 dan pada tahun 2000 an permainan futsal dikenal masyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya, hal ini sangatlah menunjang untuk penampilan seseorang pemain. Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu

pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relative lama.

Kondisi fisik pemain memiliki peran krusial dalam program latihan olahraga. Program latihan fisik harus dirancang dengan cermat dan sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta kemampuan fungsional tubuh, sehingga memungkinkan atlet mencapai prestasi optimal. Latihan yang baik dapat meningkatkan kapasitas sistem sirkulasi dan kerja jantung, kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, serta komponen kondisi fisik lainnya. Selain itu, latihan yang tepat juga dapat meningkatkan efisiensi gerakan, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan respons tubuh saat dibutuhkan.

Salah satu klub futsal yang cukup terkenal di kalangan kategori pelajar maupun kategori umum di Kota Padang yaitu My Team Padang, di Padang futsal juga sudah menjadi suatu olahraga terpopuler oleh masyarakat karena sudah banyak dipertandingkan, salah satunya turnamen pada tahun 2023 pada ajang Aafi Regional Padang U-16 dan berhasil membawa pulang juara 1, Klub futsal My Team ini berdiri pada tanggal 26 Agustus 2020. My Team merupakan salah satu klub futsal di Kota Padang yang sering mengikuti kompetisi. Perkembangan olahraga futsal di Kota Padang dapat dikatakan baik dan mendapat perhatian dari masyarakat dan pemerintah. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya klub dan even-even futsal di kota Padang. Salah satu even yang sering dilaksanakan adalah even turnamen

futsal antar klub tingkat mahasiswa. Namun setahun belakangan ini klub futsal My Team Padang sudah jarang sekali mencapai gelar juara. Dari turnamen terakhir yang diikuti klub futsal My Team Padang tidak mampu lolos hingga delapan besar yang diikuti oleh 24 klub dengan sistem setengah kompetisi.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan pada klub My Team Padang terlihat masih banyak pemain yang cepat kelelahan saat Latihan dan kurangnya prestasi yang diduga kurangnya kondisi fisik pada pemain futsal My Team Padang. Berdasarkan hal tersebut penulis merasa tertarik melakukan sebuah penelitian yaitu “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Futsal My Team Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang mempengaruhi prestasi klub futsal sebagai berikut:

1. Teknik
2. Program Latihan
3. Kondisi Fisik
4. Jadwal Latihan
5. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas, karena berbagai keterbatasan, sarana, biaya dan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka peneliti membatasi masalah ini sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik
2. Daya Tahan
3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Daya Ledak Otot Tungkai

D. Perumusan Masalah

Banyak permasalahan yang timbul dalam melakukan teknik dasar futsal. Oleh sebab itu, berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan :

Bagaimana kemampuan kondisi fisik pemain futsal My Team Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

Tingkat kemampuan kondisi fisik pemain futsal klub My Team Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pemain, agar pemain dapat meningkatkan kondisi fisik yang baik dan benar.
3. Bagi pelatih, Kondisi fisik pada pemain futsal My Team Padang, sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk mencapai prestasi yang ingin dicapai.
4. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti di masa yang akan datang atau

mahasiswa FIK UNP maupun pihak lain untuk melakukan penelitian.

5. Departemen Pendidikan Olahraga sebagai bahan perbandingan departemen untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan tema yang sama.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada pemain Futsal My Team Padang, serta sesuai dengan tujuan penelitian, maka dapat dikemukakan Kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Daya tahan pemain futsal My Team Padang berada pada kategori “sedang”.
2. Kecepatan pemain futsal My Team Padang berada pada kategori “kurang”.
3. Kelincahan pemain futsal My Team Padang berada pada kategori “kurang”.
4. Daya ledak otot tungkai pemain futsal My Team Padang berada pada kategori “sedang”.
5. Kondisi Fisik pemain futsal My Team Padang berada pada kategori “kurang”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih dan tim kepelatihan.

Disarankan agar pelatih menyusun program latihan fisik yang lebih sistematis dan terfokus pada peningkatan daya ledak otot tungkai,

tanpa mengesampingkan komponen daya tahan, kecepatan, dan kelincahan yang sudah cukup baik.

2. Bagi Pemain.

Pemain diharapkan lebih disiplin dalam mengikuti latihan fisik dan menjaga kondisi tubuh melalui pola makan dan istirahat yang baik, mengingat kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap performa permainan di lapangan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif yang lebih mendalam atau melakukan perbandingan antar tim, serta memperluas indikator pengukuran termasuk aspek psikologis atau taktik bermain

DAFTAR PUSTAKA

- Alhudi, Iqbal. 2015. *Perbedaan Pengaruh Interval Training dengan Circuit Training terhadap Peningkatan VO2 Max pada Atlet SSB Daun Emas Stabat Usia 15-17 Tahun*. (Skripsi). Medan: FIK Unimed
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arnando, M. M., Syafruddin, S., Ihsan, N., & Sari, D. N.(2022). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 7(1), 99-107
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207.
- Atradinal (2020). Tinjauan kondisi fisik Sepak Bola Batu Balang Saiyo (BBS) Padang. Kab.Lima Puluh Kota
- Bafirman, Asep Sujana Wahyuri. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok : Rajawali Pres
- Bahrta, Ridho. 2019. Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Gunung Pangilun (GP)Padang. *Motion Volume 10, No 1, Maret 2019*
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Klub Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85-91.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Klub Kota Padang. *Jurnal Jpdo*, 5(2), 85-91.
- Hardiansyah, Sefri. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mensana*. Vol 3. No 1. Hal 117-123.
- Hera, R. (2020). Akademi Futsal Kota Pontianak. *JMARS: Jurnal Mosaik Arsitektur*, 8(1).

[http://kbbi.web.id/\(diakses](http://kbbi.web.id/(diakses) 20 April 2022 jam 13:25 WIB)

- Ihsan, N., Sepriadi, S., & Suwirman, S. (2018). Hubungan status gizi dan motivasi berprestasi dengan tingkat kondisi fisik siswa ppls cabang pencak silat sumatera barat. *Jurnal Sporta Saintika*, 3(1), 410-422.
- Imam, C., Sukriadi, S., & Prabowo, E. (2022). Model Pembelajaran Passing Futsal Menggunakan Metode Cooperative Tipe Student Teams-Achievement Division Di Smp Pandu Siswa. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 11(2), 255-264.
- Irawadi, H. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226
- Juniarsyah, Agung Dwi, Shuttle Run, and Futsal Kota Bandung. 2019. “Agung Dwi Juniarsyah.”
- Karyono, Trihadi. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *E-journal Universitas Negeri Yogyakarta vol 12, No 1*
- Nur'aeni, E., Rustandi, E., & Arhesa, S. (2023). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula*. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 366–371.
- Pujianto, A. (2015). *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar*
- Putra, A. P., & Badri, H. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar. 4(3).
- Purnomo, E. (2020). *Jurnal Performa Olahraga*. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25.
- Prasetyo, P. L., & Rohman, F. (2019). Manfaat Latihan Illionist Agility Test Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 7 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 470–473.
- Rahmadiani, T., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis Perkembangan Ekstrakurikuler Futsal Ditingkan SMP Negeri Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 223–229.

- Randi, S (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.
- Rosmawati. 2019. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Dalam Penjas*. Padang: FIK UNP
- Sepriani, R., Rosmaneli, R., & Asnaldi, A. (2016). Efektivitas minuman energi terhadap daya tahan aerobik. *Jurnal Sporta Saintika*, 1(2), 168-181.
- Shandi, K (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Futsal Academy Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi
- Sumerta, Ketut, dkk. 2021. Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol 7 No 1, Januari 2021 ISSN 2337-9561*
- Syafruddin. 2012. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press
- Tajri, M., & Nurfansyah, N. (2021). Pusat Pelatihan Atlet Futsal Kabupaten Hulu Sungai Tengah. *LANTING JOURNAL OF ARCHITECTURE*, 10(1), 150-158.
- UNP. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir*. Padang
- Wahyudi, A. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill dan Metode Bermain pada Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah. *Sport Science and Health*, 2(1), 24-31.
- Winarno, 2006. Tes Keterampilan Olahraga, Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang : Malang.
- Yulifri. (2010). Permainan Sepakbola. Padang: FIK UNP Padang.