

Survei Kondisi Fisik Atlet Futsal Usia 9–12 Tahun di Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam

Mohammad Rizal¹, Moh. Hanafi², Mulyono³

¹⁻³ Universitas Adi Buana Surabaya

*Penulis Korespondensi: Mohammaddrizal0261@gmail.com

Abstract. *The purpose of this study is to determine the Physical Condition Ability Level of Futsal Athletes at Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam in 2026. This research is quantitative research using a descriptive method. The subjects of this study are Futsal athletes at Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam in 2026, totaling 20 athletes. The data collection technique used a physical condition test instrument consisting of 5 test items, namely: sit-up test, vertical jump, 30m sprint, T test, and sit and reach. The data analysis technique used in this study is descriptive statistical analysis with percentages. Based on the results of the study using the physical condition test instrument on the level of physical condition ability of Futsal students at Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam in 2026, the percentages are as follows: there are 0 athletes (0%) in the "Very Good" category, 4 athletes (20%) in the "Good" category, 14 athletes (70%) in the "Average" category, 2 athletes (10%) in the "Less", and there are 0 athletes (0%) in the "Very Less" category. The highest frequency is in the "Enough" category, so it can be determined that the level of physical condition ability of Futsal athletes among Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam students in 2026 falls into the "Enough" category.*

Keywords: *Physical Condition, Athlete, Futsal*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Futsal Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif menggunakan metode Deskriptif. Subyek penelitian ini adalah atlet Futsal Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam Tahun 2026, dengan jumlah 20 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes kondisi fisik yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes sit up, vertical jump, sprint 30m, T Tes dan sit and reach. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan instrumen tes kondisi fisik pada tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Futsal siswa Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam Tahun 2026 menghasilkan presentase sebagai berikut: terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori "Baik Sekali", 4 atlet (20%) dalam kategori "Baik", 14 atlet (70%) dalam kategori "Cukup", 2 atlet (10%) dalam kategori "Kurang", dan terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori "Kurang Sekali". Frekuensi terbanyak pada kategori "Cukup", sehingga dapat diketahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Futsal siswa Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam Tahun 2026 dalam kategori "Cukup".

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet, Futsal

1. LATAR BELAKANG

Futsal merupakan cabang olahraga beregu yang memiliki karakteristik permainan cepat, dinamis, dan menuntut kemampuan fisik yang optimal. Dalam setiap pertandingan, pemain dituntut mampu melakukan berbagai aktivitas berintensitas tinggi, seperti sprint, perubahan arah, lompatan, serta mempertahankan performa selama pertandingan. Oleh karena itu, kondisi fisik menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan atlet dalam menguasai teknik, menerapkan taktik, dan mencapai prestasi yang optimal.

Pembinaan atlet usia dini memerlukan evaluasi kondisi fisik secara berkala sebagai dasar penyusunan program latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan atlet.

Pengukuran kondisi fisik dapat memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot, dan fleksibilitas sehingga pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih efektif dan terarah.

Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam merupakan salah satu lembaga yang melakukan pembinaan olahraga futsal pada peserta didik usia 9–12 tahun. Namun, hingga penelitian ini dilakukan belum tersedia data yang menggambarkan tingkat kondisi fisik atlet secara menyeluruh sebagai dasar evaluasi program latihan. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya dilakukan survei untuk mengetahui profil kemampuan kondisi fisik atlet sehingga hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam meningkatkan kualitas pembinaan dan prestasi atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet futsal usia 9–12 tahun di Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam melalui pengukuran komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan otot perut (sit up), daya ledak otot tungkai (vertical jump), kecepatan (30 meter sprint), kelincahan (T-test), dan fleksibilitas (sit and reach). Hasil penelitian terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori “Baik Sekali”, 4 atlet (20%) dalam kategori “Baik”, 14 atlet (70%) dalam kategori “Cukup”, 2 atlet (10%) dalam kategori “Kurang”, dan terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori “Kurang Sekali”. Frekuensi terbanyak pada kategori “Cukup”. Dari hasil penelitian diatas diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif serta mendukung peningkatan prestasi atlet pada masa mendatang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif melalui survei tes untuk menggambarkan tingkat kemampuan kondisi fisik atlet futsal. Penelitian dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam pada tahun 2026 dengan subjek penelitian sebanyak 20 atlet futsal usia 9–12 tahun yang ditentukan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes kondisi fisik yang meliputi lima komponen utama, yaitu kekuatan otot perut menggunakan sit up, daya ledak otot

tungkai menggunakan vertical jump, kecepatan menggunakan lari sprint 30 meter, kelincahan menggunakan T-test, serta fleksibilitas menggunakan sit and reach. Seluruh tes dilaksanakan sesuai prosedur pelaksanaan dan norma penilaian yang digunakan dalam penelitian sehingga hasil pengukuran dapat menggambarkan kemampuan kondisi fisik atlet secara objektif. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase. Hasil setiap komponen tes diklasifikasikan ke dalam kategori baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali, kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran tingkat kemampuan kondisi fisik atlet futsal Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam Tahun 2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Penelitian ini melibatkan 20 atlet futsal usia 9–12 tahun di Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam. Pengukuran kondisi fisik dilakukan menggunakan lima instrumen tes, yaitu sit up, vertical jump, sprint 30 meter, T-test, dan sit and reach. Selanjutnya, hasil pengukuran dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet.

Tabel 1. Data Hasil Sit Up

No	Nama	Jenis Kelamin	Sit Up	
			Hasil	Ket
1	Arkan	Laki-laki	18	Cukup
2	Aditya	Laki-laki	8	Kurang
3	Emran	Laki-laki	25	Baik
4	Prass	Laki-laki	19	Cukup
5	Najib	Laki-laki	7	Kurang
6	Alpin	Laki-laki	23	Baik
7	Razka	Laki-laki	9	Kurang
8	Naufal	Laki-laki	23	Baik
9	Rasya	Laki-laki	11	Kurang
10	Satrio	Laki-laki	25	Baik

11	Irul	Laki-laki	22	Cukup
12	Bima	Laki-laki	9	Kurang
13	Rasyid	Laki-laki	8	Kurang
14	Nafi'	Laki-laki	7	Kurang
15	Ramdhan	Laki-laki	25	Baik
16	Alvino	Laki-laki	19	Cukup
17	Julio	Laki-laki	25	Baik
18	Ibnu	Laki-laki	8	Kurang
19	Radit	Laki-laki	19	Cukup
20	Riyan	Laki-laki	26	Baik
Terbaik				26
Terendah				7
Rata-rata (Mean)				16,8
Standard Deviasi				3,31

Tabel 2. Data Norma Sit Up

Jenis kelamin	Baik	Cukup	Sedang	Kurang	Buruk
Pria	>22	18-22	12-17	7-11	<7
Wanita	>19	14-19	9-13	5-8	<5

Setelah Atlet futsal Madrasah ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam Tahun 2026 mengikuti tes kekuatan dengan instrumen sit up, diperoleh hasil nilai terbaik laki-laki sebesar 26 dan nilai terendah 7, rata-rata nilai tes sit up adalah 16,8 dan dengan nilai standar deviasi sebesar 3,31.

Tabel 3. Data Hasil Vertikal Jump

No	Nama	Jenis Kelamin	Vertical Jump	
			Hasil	Ket
1	Arkan	Laki-laki	51	Cukup
2	Aditya	Laki-laki	49	Cukup
3	Emran	Laki-laki	55	Baik
4	Prass	Laki-laki	56	Baik
5	Najib	Laki-laki	56	Baik

6	Alpin	Laki-laki	40	Kurang Sekali
7	Razka	Laki-laki	55	Baik
8	Naufal	Laki-laki	48	Kurang
9	Rasya	Laki-laki	50	Cukup
10	Satrio	Laki-laki	49	Cukup
11	Irul	Laki-laki	53	Cukup
12	Bima	Laki-laki	53	Cukup
13	Rasyid	Laki-laki	50	Cukup
14	Nafi'	Laki-laki	55	Baik
15	Ramdhan	Laki-laki	48	Kurang
16	Alvino	Laki-laki	48	Kurang
17	Julio	Laki-laki	49	Cukup
18	Ibnu	Laki-laki	49	Cukup
19	Radit	Laki-laki	55	Baik
20	Riyan	Laki-laki	50	Cukup
Terbaik			56	
Terendah			40	
Rata-rata (Mean)			51,25	
Standard Deviasi			4,56	

Tabel 4. Norma Vertikal Jump

Rating	Laki-laki	Perempuan
Excellent	>70	>60
Sangat Baik	61-70	51-60
Baik	51-60	41-50
Cukup	41-50	31-40
Sedang	31-40	21-30
Kurang	21-30	11-20
Buruk	<21	<11

Setelah Atlet futsal Madrasah ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam Tahun 2026 mengikuti tes power dengan instrumen vertical jump, diperoleh hasil nilai terbaik laki-laki sebesar 56 dan nilai terendah 40, rata-rata nilai tes vertical jump adalah 51,25 dan dengan nilai standar deviasi sebesar 4,56.

Tabel 5. Hasil Test Sprint 30 Meter

No	Nama	Jenis Kelamin	30 Meter	
			Hasil	Ket
1	Arkan	Laki-laki	4,48	Kurang
2	Aditya	Laki-laki	4,51	Kurang
3	Emran	Laki-laki	4,41	Kurang
4	Prass	Laki-laki	4,21	Cukup
5	Najib	Laki-laki	4,47	Kurang
6	Alpin	Laki-laki	3,95	Baik
7	Razka	Laki-laki	4,3	Cukup
8	Naufal	Laki-laki	4,35	Kurang
9	Rasya	Laki-laki	4,21	Cukup
10	Satrio	Laki-laki	3,97	Baik
11	Irul	Laki-laki	4,48	Kurang
12	Bima	Laki-laki	4,48	Kurang
13	Rasyid	Laki-laki	3,98	Baik
14	Nafi'	Laki-laki	3,91	Baik
15	Ramdhan	Laki-laki	4,21	Cukup
16	Alvino	Laki-laki	3,98	Baik
17	Julio	Laki-laki	3,98	Baik
18	Ibnu	Laki-laki	4,21	Cukup
19	Radit	Laki-laki	3,97	Baik
20	Riyan	Laki-laki	4,48	Kurang
Terbaik				3,91
Terendah				4,51
Rata-rata (Mean)				4,23
Standard Deviasi				0,23

Tabel 6. Norma Sprint 30 Meter

No.	Norma	Prestasi (Detik)
1.	Baik sekali	3.58 – 3.91
2.	Baik	3.92 – 4.34
3.	Sedang	4.35 – 4.72
4.	Kurang	4.73 – 5.11
5.	Kurang sekali	5.12 – 5.50

Setelah Atlet futsal Madrasah ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam Tahun 2026 mengikuti tes kecepatan dengan instrumen Sprint 30 meter, diperoleh hasil nilai terbaik laki-laki sebesar 3,91 dan nilai terendah 4,51, rata-rata nilai tes Sprint 30 meter adalah 4,23 dan dengan nilai standar deviasi sebesar 0,23.

Tabel 7. Data Hasil T Test

No	Nama	Jenis Kelamin	T-Test	
			Hasil	Ket
1	Arkan	Laki-laki	9,61	Baik
2	Aditya	Laki-laki	10,65	Kurang
3	Emran	Laki-laki	10,29	Cukup
4	Prass	Laki-laki	10,51	Kurang
5	Najib	Laki-laki	10,21	Cukup
6	Alpin	Laki-laki	9,67	Baik
7	Razka	Laki-laki	9,66	Baik
8	Naufal	Laki-laki	11,03	Kurang Sekali
9	Rasya	Laki-laki	10,64	Kurang
10	Satrio	Laki-laki	10,11	Cukup
11	Irul	Laki-laki	9,48	Baik
12	Bima	Laki-laki	10,15	Cukup
13	Rasyid	Laki-laki	11,03	Kurang Sekali
14	Nafi'	Laki-laki	10,64	Kurang
15	Ramdhan	Laki-laki	10,15	Cukup
16	Alvino	Laki-laki	9,67	Baik
17	Julio	Laki-laki	10,16	Cukup
18	Ibnu	Laki-laki	10,17	Cukup
19	Radit	Laki-laki	9,67	Baik
20	Riyan	Laki-laki	9,66	Baik
Terbaik			9,48	
Terendah			11,03	
Rata-rata (Mean)			10,17	
Standar Deviasi			0,49	

Tabel 8. Norma T Test

No.	Norma	Prestasi (detik)
1.	Baik sekali	< 9,5
2.	Baik	9,5 – 10,5
3.	Sedang	10,5 – 11,5
4.	Kurang	> 11,5

Setelah Atlet futsal Madrasah ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam Tahun 2026 mengikuti tes kelincihan dengan instrumen T Tes, diperoleh hasil nilai terbaik laki-laki sebesar 9,48 dan nilai terendah 11,03, rata-rata nilai T Tes adalah 10,17 dan dengan nilai standar deviasi sebesar 0,49.

Tabel 9. Hasil Sit And Reach

No	Nama	Jenis Kelamin	Sit and Reach	
			Hasil	Ket
1	Arkan	Laki-laki	17,5	Cukup
2	Aditya	Laki-laki	17,5	Cukup
3	Emran	Laki-laki	18	Baik
4	Prass	Laki-laki	18	Baik
5	Najib	Laki-laki	17.5	Baik Sekali
6	Alpin	Laki-laki	17.7	Baik Sekali
7	Razka	Laki-laki	17	Kurang
8	Naufal	Laki-laki	17	Kurang
9	Rasya	Laki-laki	18	Baik
10	Satrio	Laki-laki	17,5	Cukup
11	Irul	Laki-laki	17	Kurang
12	Bima	Laki-laki	18	Baik
13	Rasyid	Laki-laki	18	Baik
14	Nafi'	Laki-laki	18	Baik
15	Ramdhan	Laki-laki	18	Baik
16	Alvino	Laki-laki	17	Kurang
17	Julio	Laki-laki	17	Kurang
18	Ibnu	Laki-laki	17	Kurang
19	Radit	Laki-laki	17	Kurang
20	Riyan	Laki-laki	17	Kurang

Terbaik	18
Terendah	17
Rata-rata (Mean)	17,55
Standar Deviasi	0,44

Tabel 10 Norma Sit And Reach

Norma	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Baik sekali	16,0	16,0	16,0	15,5	16,0	16,5	16,0	16,5	17,5	18,0	19,0	19,5	19,5
Baik	15,0	15,0	14,5	14,5	14,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	17,5	17,5
Cukup	13,5	13,5	13,5	13,0	13,5	13,0	13,0	13,0	13,5	14,0	15,0	15,5	15,0
Kurang	12,0	11,5	11,5	11,0	11,5	11,5	11,0	11,0	11,0	12,0	13,0	13,0	13,0
Kurang sekali	10,5	10,0	9,5	9,5	10,0	9,5	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	10,0

Setelah Atlet futsal Madrasah ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam Tahun 2026 mengikuti tes fleksibilitas dengan instrumen tes sit and reach, diperoleh hasil nilai terbaik laki-laki sebesar 18 dan nilai terendah 17, rata-rata nilai tes sit and reach adalah 17,55 dan dengan nilai standar deviasi sebesar 0,44.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat atlet yang berada pada kategori baik sekali (0%). Sebanyak 4 atlet (20%) berada pada kategori baik, 14 atlet (70%) berada pada kategori cukup, 2 atlet (10%) berada pada kategori kurang, dan tidak terdapat atlet pada kategori kurang sekali (0%). Dengan demikian, kategori yang paling dominan adalah cukup, yang menunjukkan bahwa secara umum tingkat kondisi fisik atlet futsal Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam berada pada kategori cukup.

Tabel 11. Distribusi Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Futsal

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik Sekali	0	0
Baik	4	20
Cukup	14	70
Kurang	2	10
Kurang Sekali	0	0
Jumlah	20	100

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet masih memiliki kemampuan kondisi fisik pada kategori cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa

atlet telah memiliki kemampuan fisik dasar yang memadai, namun masih memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terarah, terutama pada komponen kondisi fisik yang mendukung performa permainan futsal.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kondisi fisik atlet futsal usia 9–12 tahun di Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam secara umum berada pada kategori cukup. Dari 20 atlet yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 14 atlet (70%) berada pada kategori cukup, 4 atlet (20%) berada pada kategori baik, 2 atlet (10%) berada pada kategori kurang, sedangkan tidak terdapat atlet yang berada pada kategori baik sekali maupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kondisi fisik dasar yang memadai, namun masih memerlukan peningkatan agar mampu menunjang performa permainan futsal secara optimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen utama dalam pembinaan atlet karena berperan sebagai dasar dalam pengembangan kemampuan teknik, taktik, dan mental. Dalam penelitian ini, penilaian kondisi fisik dilakukan melalui lima komponen, yaitu kekuatan otot perut (sit up), daya ledak otot tungkai (vertical jump), kecepatan (30 meter sprint), kelincahan (T-test), dan fleksibilitas (sit and reach). Kelima komponen tersebut dipilih karena merupakan kemampuan fisik yang dominan dibutuhkan dalam permainan futsal, yang menuntut pemain melakukan akselerasi, perubahan arah, lompatan, dan gerakan cepat secara berulang selama pertandingan. Dominannya kategori cukup menunjukkan bahwa program latihan yang telah diberikan mampu membentuk kemampuan fisik dasar atlet, namun intensitas, variasi, dan periodisasi latihan masih perlu ditingkatkan. Atlet usia 9–12 tahun berada pada fase perkembangan yang sangat baik untuk membangun kemampuan biomotor dasar sehingga latihan yang terencana, bertahap, dan sesuai karakteristik usia akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan performa pada masa berikutnya.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa masih terdapat atlet yang berada pada kategori kurang. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan fisik antar-atlet yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti frekuensi latihan, tingkat aktivitas fisik sehari-hari, kondisi gizi, waktu istirahat, serta karakteristik

pertumbuhan masing-masing atlet. Oleh karena itu, pelatih perlu melakukan evaluasi kondisi fisik secara berkala agar program latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu sehingga perkembangan kemampuan fisik atlet dapat berlangsung lebih optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kondisi fisik atlet futsal Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang sistematis, berkesinambungan, dan sesuai dengan prinsip latihan olahraga. Evaluasi kondisi fisik secara berkala dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program pembinaan sehingga setiap komponen kondisi fisik dapat berkembang secara seimbang dan mendukung peningkatan prestasi atlet pada masa mendatang.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kemampuan kondisi fisik atlet futsal usia 9–12 tahun di Madrasah Ibtidaiyah Pesantren Nurul Islam Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet secara umum berada pada kategori cukup. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa dari 20 atlet yang diteliti, sebanyak 14 atlet (70%) berada pada kategori cukup, 4 atlet (20%) berada pada kategori baik, 2 atlet (10%) berada pada kategori kurang, sedangkan tidak terdapat atlet yang berada pada kategori baik sekali maupun kurang sekali. Dengan demikian, mayoritas atlet telah memiliki kemampuan kondisi fisik dasar yang memadai, namun masih memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terstruktur, sistematis, dan berkesinambungan.

Hasil penelitian ini memberikan informasi bagi pelatih dan pihak sekolah mengenai profil kondisi fisik atlet sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang lebih efektif. Evaluasi kondisi fisik secara berkala diharapkan dapat meningkatkan kemampuan biomotor atlet sehingga mendukung peningkatan performa dan prestasi pada cabang olahraga futsal.

DAFTAR REFERENSI

- Amani-Shalamzari, S., Khoshghadam, E., Donyaei, A., Parnow, A., Bayati, M., & Clemente, F. M. (2019). Generic vs. small-sided game training in futsal: Effects on aerobic capacity, anaerobic power and agility. *Physiology & Behavior*, 204, 347–354.
- Andika Dwiyanto. 2011. *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 3 Klaten*. Skripsi: FIK UNY.

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman, H. B. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Efendi, R., & Jatmiko, T. (2022). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 147-154.
- Hierro, J. V. L. (2017). *UEFA Futsal Coaching Manual*. Union des Associations Européennes de Football (UEFA), route de 66 Genève 46, 1260 Nyon, 119Switzerland.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). The Use of Video Media in Improving Futsal Basic Techniques Skills of Male Students of Futsal Hobbyist. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*.
- Hariadi, I. (2017). *Menggali Potensi Anak Usia Dini Menuju Prestasi Dunia*.
- Hermawan, I. & Sili, L.L.S.B., (2016). Norma Tes Daya Ledak, Kecepatan, Daya Tahan Sepakbola untuk Kategori Usia 13-14 Tahun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1): 10-20.
- Harter, S. (2021). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (3rd ed.). Guilford Press.
- Kurniawan, F., & Nurhasan. (2023). Implementasi pembelajaran PJOK dalam meningkatkan karakter dan kepercayaan diri peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 6(1), 55–66.
- Maylani, R., Prasetyo, A., & Wibowo, T. (2025). Peran pendidikan jasmani terhadap perkembangan percaya diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 18–29.
- Morgan, P. J., Lubans, D. R., & Barnett, L. M. (2021). Improving physical activity and psychological outcomes in school-aged children through physical education. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–12.
- M. Ridwan. 2020. "Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola (SSB) Kota Padang". *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1). 65-72.
- Nita. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhidayah, D. & Graha, A. S. 2017. *Profil kondis fisik atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta kategori tanding*. MEDIKORA.
- Nurmi, J.E. (1989). *Adolescence Orientation To The Future*. Departemen of Psychology : University of Helsinki.

- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2020). Education at a glance 2020: OECD indicators. OECD Publishing.
- Pera, P & Dwi. C. K. 2021. "Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga".Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 09(01). 161- 170.
- Purwoko, R. Y. (2017). Analisis Kemampuan Content Knowledge Mahasiswa Calon Guru Matematika pada Praktek Pembelajaran Mikro. Jurnal pendidikan surya edukasi, 3(1), 55-65.
- Rama, deby.(2019) Pengaruh Latihan Drill Menggunakan Variasi Huruf W Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMA Negeri 5 Binjai. Unimed.Medan.
- Rizky, A. A., Harisuseno, D., & Siswoyo, H. (2022). Pengaruh Sifat Fisik Tanah terhadap Nilai Konstanta (k) pada Rumus Infiltrasi Horton. Jurnal Teknologi dan Rekayasa Sumber Daya Air, 2(2), 15-26. DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.jtresda.2022.002.02.02>
- Sari, I. E. P. (2020). Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020: Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020. Journal of Midwifery and Nursing, 2(1), 173-176.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. 2019. Pelatiahn Kondisi Fisik. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.
- Sobarna, A., Hambali, S., Sutiswo, S., & Sunarsi, D. 2020. "The influence learning used ABC run exercise on the sprint capabilities". Jurnal Konseling dan Pendidikan, 8(2). 67-71.
- Suprianto, E. S. 2022. "Pembelajaran lari sprint menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang pada siswa kelas III MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja Kabupaten Cilacap". Jurnal Insan Cendekia, 3(1). 42-48
- Sobarna, A., Hambali, S., Sutiswo, S., & Sunarsi, D. 2020. "The influence learning used ABC run exercise on the sprint capabilities". Jurnal Konseling dan Pendidikan, 8(2). 67-71.
- Vazou, S., Mischo, A., Ladwig, M. A., Ekkekakis, P., & Welk, G. (2019). Psychologically informed physical fitness practice in schools: A field experiment.
- Wiarto, G. 2013. Atletik. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wiarto, G. 2015. Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran.Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: PT RajagrafindoPersada.
- Widodo, H., & Nahimana, S. (2021). REACTION TIME TEST INNOVATION OF TABLE TENNIS PERFORMANCE : AIKEN VALIDITY. 18(4), 7103–7110.

- Wiguna, I. B. (2021). Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik. PT. RajaGrafindo Persada.
- Wiriawan, O. 2017. Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Zulfida. 2012. Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: Media Perkasa.