

# Peningkatan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Jombang melalui Metode Drill

Yonny Mahendra Cakra Kusuma, Fahrial Amiq\*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: fahrial.amiq.fik@um.ac.id

Paper received: 28-9-2025; revised: 30-11-2025; accepted: 4-12-2025

## Abstract

The purpose of this study was to improve the physical condition of futsal extracurricular participants at SMAN 3 Jombang through the drill method. This descriptive quantitative study used 21 students as samples and instruments in the form of observation, interviews, questionnaires, tests, and documentation carried out in two cycles. The results of the sports action research (PTO) showed a significant increase. In Cycle I, an increase of 32.06% was found. The increase continued in Cycle II, reaching 64.88%, which exceeded the specified target of 60%. Therefore, the study was stopped in Cycle II. It can be concluded that the drill training method has proven effective in improving the physical condition of futsal extracurricular students at SMAN 3 Jombang to reach the good category after two training cycles.

**Keywords:** physical condition; futsal extracurricular; drill method

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang melalui metode drill. Penelitian kuantitatif deskriptif ini menggunakan 21 siswa sebagai sampel dan instrumen berupa observasi, wawancara, angket, tes, dan dokumentasi yang dilaksanakan dalam dua siklus. Hasil penelitian tindakan olahraga (PTO) menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Pada Siklus I, ditemukan peningkatan sebesar 32,06%. Peningkatan berlanjut pada Siklus II, mencapai 64,88%, yang melampaui target yang ditentukan sebesar 60%. Oleh karena itu, penelitian dihentikan pada Siklus II. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill terbukti efektif dalam meningkatkan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang hingga mencapai kategori baik setelah dua siklus latihan.

**Kata kunci:** kondisi fisik; ekstrakurikuler futsal; metode drill

## 1. Pendahuluan

Dalam beraktivitas olahraga, seseorang perlu memiliki kondisi fisik yang prima agar dapat menjalankan olahraga tersebut tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Jika itu tidak dilakukan akan terjadi beberapa factor, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Seperti ketika kita melakukan suatu permainan olahraga yang disitu tidak hanya dituntut teknik dasar dan visi permainan yang baik tapi kita juga harus mempunyai kondisi fisik dan kebugaran jasmani, hal ini menjadi peran penting bagi seorang atlet dalam memainkan suatu cabang olahraga yang salah satunya adalah futsal.

Futsal merupakan olahraga yang digemari di semua kalangan, tidak hanya pria, wanita pun banyak yang gemar melakukan kegiatan olahraga ini karena pola permainan yang cukup sederhana dengan mempelajari dan mengasah kemampuan teknik dasar passing, control, moving. Futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, di mana setiap tim terdiri dari lima pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Tujuan utama dalam futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Olahraga ini melatih pemain untuk selalu siap menerima

dan mengoper bola dengan cepat meskipun berada di bawah tekanan dari pemain lawan. Dengan ukuran lapangan yang relatif kecil, futsal mengembangkan kemampuan penguasaan bola yang baik, kekompakan tim, serta kerja sama yang solid antar pemain (Syafaruddin, 2019).

Hal ini karena kondisi fisik yang prima menjadi faktor utama atau elemen penting bagi pemain untuk meraih prestasi tertinggi (Found et al., 2018). Dalam olahraga futsal, kematangan keterampilan menjadi faktor kunci, dalam olahraga futsal, penguasaan teknik dasar memegang peranan yang sangat penting dan harus dikuasai dengan baik. Hal ini disebabkan oleh karakteristik permainan futsal yang menuntut pemain untuk bergerak cepat, tidak terlalu lama menguasai bola, mempertahankan pertahanan yang kokoh, serta menjalankan pola dan skema serangan yang terorganisir. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar futsal yang sempurna menjadi kebutuhan utama (Ilahi, 2021). Futsal merupakan olahraga yang sangat membutuhkan konsentrasi dan teknik dasar yang tinggi, Hal yang sama berlaku pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Jombang penting untuk memperhatikan aspek Teknik dasar dan taktik, karena keduanya dapat mengoptimalkan performa pemain futsal tersebut. Latihan ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Jombang dilaksanakan sebanyak dua kali dalam seminggu.

Persiapan fisik menjadi aspek krusial dalam proses persiapan sebuah tim untuk meraih prestasi maksimal (Yusuf & Zainuddin, 2020). Meskipun seorang pemain memiliki teknik dan taktik yang hebat, jika kondisi fisiknya buruk, hal tersebut memiliki perbedaan yang mencolok dibandingkan dengan pemain yang memiliki kemampuan dalam cara bermain, pola taktik, strategi operasional, dan kebugaran fisik yang baik. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal adalah dengan menggunakan metode drill.

Menurut Roestiyah (2008:125) dalam (Fatih Prayoga et al., 2023), metode drill adalah suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana peserta melaksanakan kegiatan-kegiatan pembelajaran, agar peserta memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Drill merupakan latihan yang mengutamakan kemampuan gerak yang dilakukan secara terus menerus. Metode drill dilakukan tidak hanya dalam satu kali percobaan, drill sendiri bisa diterapkan untuk beberapa pertemuan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Pembelajaran menggunakan drill ini sangat berguna, penggunaan model pembelajaran ini mengutamakan pergerakan yang dilakukan secara berkelanjutan. Manfaat dari penggunaan drill ini membuat otak lebih peka mendapat stimulus dari luar dan bekerja untuk meningkatkan konsentrasi dalam melakukan gerakan yang lebih baik. Drill adalah metode latihan yang menekankan pengulangan gerakan secara terus-menerus untuk meningkatkan kemampuan. Metode ini tidak dilakukan hanya sekali, tetapi harus diterapkan secara konsisten di setiap sesi latihan untuk mencapai hasil yang optimal (Mardiana, 2022).

Berdasarkan pelaksanaan hasil observasi awal dilakukan dengan sesi pengisian angket bersama siswa dan pelatih dan melakukan sesi wawancara bersama pelatih ekstrakurikuler, siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Jombang mempunyai kelemahan pada kondisi fisik yang kurang bagus. Menurut (Ramdani, 2022), penerapan metode drill dan demonstrasi memiliki efektivitas yang berbeda secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan service atas dan service bawah pada siswa SMA. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan telaah lebih lanjut

berdasarkan penelitian yang dilakukan akan di kembangkan pada olahraga futsal. Hasil dari observasi dapat diamati pada tabel berikut:

**Tabel 1 Data awal kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Jombang**

Jenis tes	Total intensitas	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang Baik	Kurang Sekali
Daya ledak ( <i>standing long jump</i> )	38,4	0%	0%	0%	0%	100%
Kecepatan ( lari 30 m )	390,34	0%	0%	23,80%	9,52%	66,66%
Kelincahan ( <i>Illinois agility</i> )	100,62	0%	9,52%	23,80%	14,28%	52,38%
Daya tahan ( <i>Bleep test</i> )	618,8	0%	0%	9,82%	57,14%	33,33%

Berdasarkan paparan data pada tabel 1 dapat dilihat bahwa kondisi fisik ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang tidak ada pada kondisi baik sekali dan hanya sedikit siswa yang ada pada kondisi baik sekali dan hanya beberapa siswa yang ada pada kondisi baik. Berdasarkan fenomena permasalahan yang tertera menjadikan sebuah permasalahan yang akan peneliti ambil untuk dijadikan sebuah Penelitian Tindakan Olahraga (PTO), hal ini memicu peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sman 3 Jombang Melalui Metode Drill”.

## 2. Metode

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar passing pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang dengan menggunakan metode drill, maka rancangan penelitian yang dipilih adalah penelitian tindakan olahraga. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang dengan jumlah peserta 21 orang. Sumber data dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang dan peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang sebanyak 21 orang dengan menggunakan lembar penilaian dan catatan lapangan. Sumber data utama biasanya adalah peserta didik sebagai kumpulan individu atau kelompok, karena merekalah yang secara logis dan tradisional akan menampilkan perubahan yang terjadi akibat penerapan tindakan (Ghofar & Islam, 2015). Sumber data yang lain adalah guru dan dalam hal tertentu juga kepala sekolah dan staf sekolah yang lain (Tight et al., 2016).

Secara operasional prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini pada tahap persiapan adalah sebagai berikut: (1) peneliti melakukan wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang dan peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang (2) melakukan observasi dengan melakukan tes keterampilan teknik dasar futsal (3) merumuskan masalah penelitian yang muncul, (4) mengajukan ijin melakukan penelitian tindakan olahraga dengan metode Latihan drill, (5) menyusun proposal (Marvasti, 2018).

Setelah tahap persiapan dilakukan, langkah selanjutnya adalah tahap pelaksanaan. Pada tahap ini akan dilakukan: (1) perencanaan tindakan dengan pembuatan program latihan dan lembar penilaian, (2) pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 di SMAN 3 Jombang, (3) pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang sebagai penyampai program latihan yang telah dibuat oleh peneliti, (4) setiap pertemuan, peneliti, pelatih melakukan refleksi terhadap hasil latihan yang telah dilakukan dan merumuskan perbaikan untuk pertemuan berikutnya.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka teknik analisis data menggunakan uji statistik deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif yang merupakan jenis analisis statistik yang bermaksud mendeskripsikan sifat-sifat sampel atau populasi dengan persentase. Rumus untuk mengolah data yang berupa deskriptif kuantitatif adalah sebagai berikut:

$$P = f / N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka Persentase.

f = Frekuensi.

N = *Number of Class* (jumlah frekuensi/banyaknya individu).

Sebagai acuan taraf keberhasilan tindakan dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

**Tabel 2. Persentase Taraf Keberhasilan Tindakan (Van Hoecke, 2016)**

<b>Persentase Keberhasilan Tindakan</b>	<b>Taraf Keberhasilan</b>
80 – 100%	Baik sekali
66 – 79%	Baik
56 – 65%	Cukup
40 – 55%	Kurang Baik
<40%	Kurang Sekali

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan keterampilan passing futsal peserta ekstrakurikuler SMAN 3 Jombang. (1) pada gerakan sikap awal persentase benar sebesar 59% dan persentase salah sebesar 41%, (2) gerakan sikap perkenaan persentase benar sebesar 49% dan persentase salah sebesar 51%, (3) gerakan sikap akhir persentase benar 51% dan persentase salah sebesar 49%.

#### 3.1. Paparan Data Siklus 1

Hasil rekap data dan hasil kondisi fisik siswa SMAN 3 Jombang setelah dilaksanakannya perlakuan atau siklus

**Tabel 3 Data Hasil Penilaian Pada Siklus 1 kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Jombang**

Jenis tes	Total intensitas	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang Baik	Kurang Sekali
Daya ledak ( <i>standing long jump</i> )	47,61	0%	0%	33,33%	42,85%	23,80%
Kecepatan (Lari 30 m)	94,14	0%	9,52%	28,57%	38,09%	23,80%
Kelincahan ( <i>Illinois agility</i> )	392,34	0%	4,76%	38,09%	4,76%	52,38%
Daya tahan ( <i>Bleep test</i> )	651,0	0%	0%	19,04%	57,14%	23,8%

Pada siklus I ditemukan peningkatan kondisi fisik sebesar 32,06%, namun belum mencapai target 60% yang telah ditetapkan, sehingga tindakan pembelajaran dilanjutkan ke siklus II. Hasil ini menunjukkan adanya perkembangan setelah pelaksanaan latihan selama lima minggu dan satu kali tes, tetapi belum memberikan hasil optimal sesuai indikator keberhasilan penelitian.

Tidak tercapainya target pada siklus I disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya keseriusan dan kedisiplinan sebagian siswa dalam mengikuti latihan dan pelaksanaan tes, yang berdampak pada rendahnya konsentrasi serta performa saat kegiatan berlangsung. Selain itu, kurangnya kesiapan fisik dan mental juga memengaruhi adaptasi siswa terhadap intensitas latihan. Adaptasi individu menjadi hal penting, mengingat setiap peserta didik memiliki rentang kemampuan dan kecepatan penyesuaian yang berbeda dalam menerima beban latihan (Trianziani, 2020).

Berdasarkan hasil tes, komponen kondisi fisik yang mengalami peningkatan paling signifikan adalah daya ledak, sedangkan kelincahan menunjukkan peningkatan paling rendah. Rendahnya peningkatan kelincahan dipengaruhi oleh kondisi tubuh siswa yang kurang ideal, seperti berat badan berlebih yang menghambat kelenturan dan kecepatan gerak. Secara keseluruhan, hasil siklus I belum memenuhi target yang diharapkan, sehingga diperlukan sesi latihan tambahan dan evaluasi lanjutan pada siklus II guna mencapai peningkatan yang optimal serta memenuhi standar kebugaran jasmani yang ditetapkan (Wibawa, 2019).

Tes digunakan sebagai instrumen evaluasi untuk mengukur capaian hasil belajar siswa dalam ranah psikomotorik serta sebagai dasar penilaian terhadap efektivitas latihan yang diberikan. Hasil evaluasi siklus I menunjukkan perlunya perbaikan strategi pelaksanaan, khususnya dalam meningkatkan motivasi, disiplin, dan kesiapan siswa selama kegiatan latihan maupun tes (Nurrochmah, 2016).

Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan peningkatan pendekatan pedagogis agar siswa lebih terbuka dalam menyampaikan kesulitan yang dihadapi, serta penegasan sikap disiplin dan keseriusan dalam mengikuti seluruh rangkaian latihan dan evaluasi guna mendukung tercapainya target pada siklus berikutnya.

### 3.2. Paparan Data Siklus 2

Aktivitas yang dilaksanakan pada siklus 2 hasil rekap data dan hasil kondisi fisik siswa SMAN 3 Jombang setelah dilaksanakannya perlakuan atau siklus 2.

**Tabel 4 Data Hasil Penilaian Pada Siklus 2 kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Jombang**

Jenis tes	Total intensitas	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang Baik	Kurang Sekali
Daya ledak ( <i>standing long jump</i> )	49,23	0%	0%	76,19%	23,80%	0%
Kecepatan (Lari 30 m)	92,22	0%	9,52%	47,61%	42,85%	0%
Kelincahan ( <i>Illinois agility</i> )	372,62	0%	4,76%	38,09%	57,14%	0%
Daya tahan ( <i>Bleep test</i> )	720,7	0%	0%	38,09%	61,9%	0%

Hasil tes pada siklus II menunjukkan seluruh siswa tidak lagi berada pada kategori kurang maupun di bawah rata-rata pada komponen daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Mayoritas siswa berada pada kategori sedang hingga cukup, dengan persentase peningkatan sebesar 64,88%, yang telah melampaui target penelitian sebesar 60%. Dengan tercapainya indikator keberhasilan tersebut, tindakan dihentikan pada siklus II.

Secara umum, penerapan metode drill terbukti efektif dalam meningkatkan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang. Komponen kelincahan berada pada kategori baik, sementara daya ledak dan daya tahan berada pada kategori cukup. Keberhasilan ini didukung oleh meningkatnya motivasi, kedisiplinan, serta suasana latihan yang kondusif sehingga siswa mampu mengikuti program latihan secara optimal dan terstruktur.

Namun, terdapat tiga siswa yang tidak mengalami peningkatan pada aspek daya tahan dan tetap berada pada kategori cukup. Hal ini diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang kurang optimal akibat kurangnya istirahat dan pola hidup yang tidak terkelola dengan baik. Temuan ini selaras dengan (Hardiansyah, 2018) yang menyatakan bahwa kualitas kondisi fisik sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan pemulihan tubuh.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh (Haryanto & I Ketut Yoda, 2017) serta (Putra, 2022) yang menyimpulkan bahwa metode drill memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan komponen kondisi fisik. Oleh karena itu, metode drill direkomendasikan sebagai strategi latihan efektif dalam pembinaan kebugaran siswa.

## 4. Simpulan

Berdasarkan pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode drill efektif dalam meningkatkan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal

SMAN 3 Jombang. Pada siklus I, peningkatan yang diperoleh sebesar 32,06% masih belum mencapai target 60% yang telah ditetapkan, sehingga diperlukan perbaikan strategi dan kelanjutan tindakan pada siklus berikutnya. Hasil pada siklus I menunjukkan bahwa peningkatan belum optimal akibat rendahnya kedisiplinan dan keseriusan sebagian siswa, yang berdampak pada pelaksanaan latihan dan hasil tes.

Pada siklus II, setelah dilakukan perbaikan melalui peningkatan pendekatan, penguatan disiplin, serta pengelolaan latihan yang lebih terstruktur, terjadi peningkatan yang signifikan sebesar 64,88% dan telah melampaui target keberhasilan penelitian. Seluruh siswa tidak lagi berada pada kategori kurang pada komponen daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Hal ini menunjukkan bahwa metode drill mampu memberikan dampak positif yang bermakna terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Dengan tercapainya indikator keberhasilan pada siklus II, maka tindakan penelitian dihentikan dan dapat disimpulkan bahwa metode drill layak direkomendasikan sebagai strategi latihan yang efektif dalam pembinaan dan peningkatan kondisi fisik siswa, khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di tingkat sekolah menengah.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan bisa diselesaikan tanpa bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih penulis sampaikan antara lain kepada: Fahrial Amiq, S.or, M.Pd selaku dosen pembimbing. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama peneliti menempuh perkuliahan, Ibunda sulis miarti, Ayahanda R. budi suhardiman, dan seluruh keluarga penulis yang telah memberikan doa dan kasih sayang yang tulus serta dukungan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik dan penuh semangat, serta tak lupa ucapan terimakasih kepada Sahabat-sahabatku Ibnu Fajar dan PJKR-D 2018 yang telah banyak berbagi ilmu selama perkuliahan dan pengalaman serta dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan Serta semua pihak yang tak bisa disebutkan satu persatu telah membantu untuk penulisan skripsi ini.

### Daftar Rujukan

- Fatih Prayoga, Agus Tomi, & Dona Sandy Yudasmara. (2023). Survei Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan dan Kemampuan Smash pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Bululawang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 183-194. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.363>
- Found, S., Detected, M. P., Document, Y., Improvement, S., Diagnosis, I., & Technology, A. R. (2018). Plagiarism Checker X Originality Report. *Jurnal Edudikara*, 2(2), 3-5.
- Ghofar, A., & Islam, S. (2015). *Corporate governance and contingency theory*. Springer.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Haryanto, & I Ketut Yoda. (2017). Pengaruh Pelatihan Fartlek Terhadap Volume Oksigen Maksimal dan Kecepatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undhiksa*, 5(1), 1-12. [http://lppm.trunojoyo.ac.id/upload/penelitian/penerbitan\\_jurnal/fix\\_3\\_Pengaruh\\_Pelatihan\\_MindFULNESS\\_SMA.pdf](http://lppm.trunojoyo.ac.id/upload/penelitian/penerbitan_jurnal/fix_3_Pengaruh_Pelatihan_MindFULNESS_SMA.pdf)
- Ilahi, B. R. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333-341.

- Mardiana, I. N. (2022). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Siswa Kelas VI SD. *Journal of Education Action Research*, 6(2), 182–187. <https://doi.org/10.23887/jear.v6i2.45821>
- Marvasti, A. (2018). Research methods. *The Cambridge Handbook of Social Problems*, 1(3), 23–37.
- Nurrochmah, S. (2016). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani & Keolahragaan* (1st ed). Universitas Negeri Malang.
- Putra, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.
- Ramdani, F. T. (2022). *Efektivitas Metode Pembelajaran Drill Dan Demonstrasi Terhadap Keterampilan Servis Atas Dan Servis Bawah Pembelajaran Bola Voli Sma Kota Magelang* [Thesis, Universitas Negeri Yogyakarta]. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/73746>
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Tight, M., Symonds, P., & Symonds, P. M. (2016). *The Case Study as a Research Method*. *Case Studies*, 15–15.
- Trianziani, S. (2020). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*. 4(November), 274–282.
- Wibawa, D. N. (2019). *Jurist-Diction Perlindungan Hukum Terhadap Atlet Pelatihan Daerah Dengan Organisasi Komite Olahraga Nasional Indonesia Terkait Kontrak Kerja*. 2(6), 2045–2060.
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 2019–2021. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1123>