

SURVEI PERBANDINGAN KAPASITAS DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 MAX) PADA PEMAIN FUTSAL PUTRA DAN PUTRI

M. Akbar Husein Allsabah¹, Sugito²

email: akbarhusein@unpkediri.ac.id¹, sugito@unpkediri.ac.id².

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nusantara PGRI
Kediri

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk membandingkan tingkat daya tahan VO2max pada pemain futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik penelitian menggunakan survey, sedangkan teknik mengambil datanya menggunakan tes pengukuran. Subjek penelitian ini adalah 12 pemain putra dan 12 pemain putri dengan teknik pengambilan sampel yaitu sampling jenuh, dengan total subyek penelitian 24 pemain putra dan putri. Instrumen penelitian ini adalah menggunakan survey tes dan pengukuran daya tahan aerobik menggunakan beep test. Hasil penelitian hasil tes lari multistage pada pemain futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri secara keseluruhan dengan prediksi VO2max dilakukan dari sebanyak 12 pemain putra mendapatkan kategori sedang dengan rata-rata hasil 47,10 dan 12 pemain putri mendapat kategori Baik dengan rata-rata 48,53. Hasil ini menyimpulkan bahwa 24 pemain futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri untuk tim putra mendapatkan kategori sedang dan putri mendapatkan kategori baik. Hasil Tes ini dapat memberikan pengetahuan bagaimana kondisi kapasitas daya tahan paru-paru atau Vo2max yang dimiliki pemain futsal putra dan putri, sehingga para staf pelatih dapat memberikan bentuk latihan yang sesuai kondisi pemain tersebut.

Kata kunci: VO₂ max; Futsal; Putra, Putri.

Abstract

The purpose of this study was to compare the level of VO2max endurance in Indonesian futsal players PGRI Kediri. In this study the approach used is quantitative with research techniques using surveys, while the technique takes the data using measurement tests. The subjects of the study were 12 men's and 12 women's players with a saturated sampling technique, with a total of 24 men's and women's players. This research instrument is using test surveys and measurements of aerobic endurance using beep tests. The results of the multi-stage running test results on Universitas Nusantara futsal players PGRI Kediri as a whole with VO2max predictions were carried out from as many as 12 male players getting a moderate category with an average result of 47.10 and 12 female players got a good category with an average of 48.53. These results concluded that 24 futsal players of Universitas Nusantara PGRI Kediri for the men's team got the moderate category and the women got the good category. The results of this test can provide knowledge of how the condition of lung endurance capacity or Vo2max owned by men's and women's futsal players, so that the coaching staff can provide a form of training that suits the condition of the player.

Keywords: VO₂ max, Futsal, Male, Female.

A. Pendahuluan

Peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga tersebut dapat dicapai dengan penerapan berbagai disiplin ilmu dan teknologi yang terkait dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga, harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait (Ambarukmi, 2007). Berbagai ilmu yang terkait dalam olahraga. Dalam permainan Futsal yang dimainkan dengan waktu cukup lama karena memiliki babak-babak yang harus di lalui tim pada saat mengikuti kejuaraan, maka pemain harus memiliki daya tahan aerobik yang baik agar dapat bermain baik. Menurut (Nuril, 2007) pemain harus bermain baik agar dapat memenangkan pertandingan. Tidak hanya itu saja untuk menguasai pertandingan, pemain harus memiliki penguasaan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik. Secara prinsip aspek yang harus dilatih dan ditingkatkan dalam pelatihan olahraga prestasi (termasuk futsal) meliputi: aspek olahraga (fisik, teknik, taktik, kematangan bertanding, pelatih, program latihan, evaluasi), aspek medis dan aspek psikologis (Serrano et al., 2013). Ditinjau dari aspek olahraga, pembinaan dan pelatihan fisik dalam permainan futsal merupakan salah satu faktor penting agar pemain futsal memiliki keterampilan bermain bermain futsal. Karena penampilan seorang pemain futsal atau kualitas sebuah tim futsal dapat dipengaruhi oleh tingkat penguasaan keterampilan bermain futsal para pemainnya. Menurut (Oppici et al., 2018) mengatakan dalam permainan futsal fisik sangat penting dimiliki, memiliki fisik yang baik pemain dapat menampilkan permainan terbaiknya. Berbicara faktor fisik di permainan futsal menurut (Albertus, Fenanlampir., 2015) mengatakan faktor fisik penentu pada permainan futsal diantaranya adalah kekuatan, kelincahan, kecepatan, power, daya tahan, dan koordinasi. Kemampuan melakukan menggiring bola berperan untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan futsal. Menurut (Uribe et al., 2021) komponen-komponen kondisi fisik adalah daya tahan (endurance), kekuatan otot (strength), kelentukan (fleksibilitas), kecepatan (speed), daya ledak, kelincahan (agility), keseimbangan (balance), ketepatan (acuracy), koordinasi (coordination) dan reaksi (reaction).

Faktor yang mempengaruhi performa pemain pada setiap cabang olahraga adalah kondisi fisik, kondisi fisik pada setiap cabang olahraga sangat berbeda-beda tergantung dominan fisik pada setiap olahraga (Husein, M, Akbar, 2020). Pada cabang olahraga futsal kemampuan daya tahan aerobik merupakan salah satu dari sekian banyak komponen kondisi fisik dominan. Daya tahan aerobik sangat berhubungan dengan kemampuan jantung dan paru-paru dalam menyalurkan oksigen secara baik pada seluruh tubuh. Daya tahan aerobik merupakan kesanggupan melakukan kerja terus menerus selama mungkin dalam kondisi aerobik. Jadi kemampuan fisik daya tahan ini merupakan kemampuan penunjang aktivitas, terutama aktivitas fisik yang intensitasnya lama. Pada kondisi aerobik aktivitas yang dilakukan dalam intensitas yang rendah dan memiliki waktu yang lama. Sistem aerobik merupakan proses metabolisme energi dengan menggunakan oksigen sebagai bahan bakar utama. Memiliki daya tahan aerobik yang baik dinyatakan dengan volume oksigen maksimal (Vo_{2max}) yang dimiliki pemain tersebut dengan satuan ml/kg/menit. Tingkat Vo_{2max} pada setiap pemain futsal sangat berbeda, hal ini dapat terjadi karena berbagai faktor diantaranya seperti keturunan, usia, aktivitas, pola hidup, lingkungan, gizi, dan teknologi (Shete et al., 2014).

Masalah ini menjadi penting untuk di ketahui, karena masalah daya tahan kardiorespiratori merupakan salah satu fisik terpenting dalam permainan futsal. Salah satu cara untuk mengetahui hasil dari daya tahan kardiorespiratori yang dimiliki pemain tersebut adalah dengan melakukan tes VO_{2Max} . VO_{2Max} adalah volume maksial O_2 yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan intensif. Volume O_{2max} ini adalah suatu tingkat

kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit, milliliter, menit, kg atau berat badan. Maka dari itu setiap pemain futsal harus memiliki daya tahan aerobik yang baik. Masalah ini menjadi penting untuk di ketahui, karena masalah daya tahan kardiorespiratori merupakan salah satu fisik terpenting dalam permainan futsal. Salah satu cara untuk mengetahui hasil dari daya tahan kardiorespiratori yang dimiliki pemain tersebut adalah dengan melakukan tes VO2Max. VO2Max adalah volume maksial O2 yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan intensif. Volume O2 maksimum ini adalah suatu tingkat kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit, milliliter, menit, kg atau berat badan. Maka dari itu setiap pemain futsal harus memiliki daya tahan aerobik yang baik.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut (Moleong, 2017) melibatkan diri pada perhitungan atau angka atau kuantitas. Selanjutnya penelitian dengan metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012). Data yang berkaitan sehingga penelitian ini menggunakan metode survei. Penelitian survei menurut (Maksum, 2012) metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen).

Pada penelitian ini survei yang digunakan dengan melakukan teknik pengumpulan data yang menggunakan tes dan pengukuran. Penggunaan metode ini mengumpulkan data mengenai tes daya tahan aerobik (Vo2max) dengan menggunakan tes Daya tahan kapasitas paru (Vo2max) dengan tes Multistage Fitnes. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain futsal putra dan putri yang berjumlah 24 pemain. Dalam penelitian ini jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 100 orang, atau peneliti yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampling jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2012). Data yang didapatkan dari melakukan tes daya tahan aerobik (Vo2max) dengan tes Multi Stage Fitnes selanjutnya diolah dan dikonversikan dengan tabel prediksi ambilan konsumsi oksigen maksimal dengan tes Multi Stage Fitnes (Albertus, Fenanlampir., 2015). Setelah diketahui masing-masing kategori kemampuan daya tahan aerobik (Vo2max) pemain dengan kategori: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, selanjutnya 5 kategori tersebut dipersentasekan, persentase ini bertujuan seberapa besar kategori pada setiap kategori.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil tes lari multistage pada pemain putra dan putri klub Futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri dengan prediksi *VO2max* dan kategori *VO2max* dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Tes Lari Multi Stage Fitnes pada Pemain Futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri putra dengan Prediksi VO2max

Subyek	JK	Level	Shuttle	VO₂ max setelah tes	Kategori
1	L	8	8	42,4	Sedang
2	L	8	6	41,8	Sedang
3	L	11	4	51,4	Baik
4	L	12	4	54,8	Sangat Baik
5	L	14	4	61,7	Sangat Baik
6	L	8	2	40,5	Sedang
7	L	10	2	47,4	Baik
8	L	10	2	47,4	Baik
9	L	11	2	50,8	Baik
10	L	9	11	46,8	Baik
11	L	8	8	42,4	Sedang
12	L	7	4	37,8	Sedang
Rata-rata				47,10	Sedang

Berdasarkan data di atas hasil penelitian tes lari multistahap pada pemain putra klub futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri secara keseluruhan dengan prediksi VO2max dilakukan sebanyak 12 pemain yang mendapat kategori sangat baik 2 pemain, kategori baik sebanyak 5 pemain, dan pada kategori sedang sebanyak 5 pemain. Sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh adalah 47,10 pada kategori Sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa dari 12 pemain putra klub Futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri di atas daya tahan (VO2max) yang dimiliki masuk pada kategori Sedang.

Tabel 2. Hasil Tes Lari Multi Stage Fitnes pada Pemain Futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri putri dengan Prediksi VO2max

Subyek	JK	Level	Shuttle	VO₂ max setelah tes	Kategori
1	P	8	11	43,3	Baik
2	P	10	2	47,4	Baik
3	P	9	11	46,8	Baik
4	P	10	6	48,7	Baik
5	P	12	2	54,4	Sangat Baik
6	P	11	8	52,5	Sangat Baik

7	P	12	8	56	Sangat Baik
8	P	8	2	40,5	Sedang
9	P	8	4	41,1	Sedang
10	P	12	2	54,4	Sangat Baik
11	P	10	4	48	Baik
12	P	10	8	49,3	Sangat Baik
Rata-rata				48,53	Baik

Berdasarkan data di atas hasil penelitian tes lari multistap pada pemain putri klub futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri secara keseluruhan dengan prediksi VO_{2max} dilakukan sebanyak 12 pemain yang mendapat kategori sangat baik 4 pemain, kategori baik sebanyak 5 pemain, dan pada kategori sedang sebanyak 2 pemain. Sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh adalah 48,53 pada kategori Baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa dari 12 pemain putri klub Futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri di atas daya tahan (VO_{2max}) yang dimiliki masuk pada kategori Baik. Setelah dilakukan hasil data penelitian di atas dihitung dengan menggunakan deskriptive statistics adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini. Setelah dilakukan hasil data penelitian di atas dihitung dengan menggunakan frequency statistics adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Deskripsi hasil tes pemain putra futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri

N	12
N. Minimum	37,8
N. Maximal	61,7
Mean	47,10
Std. Deviation	6,79

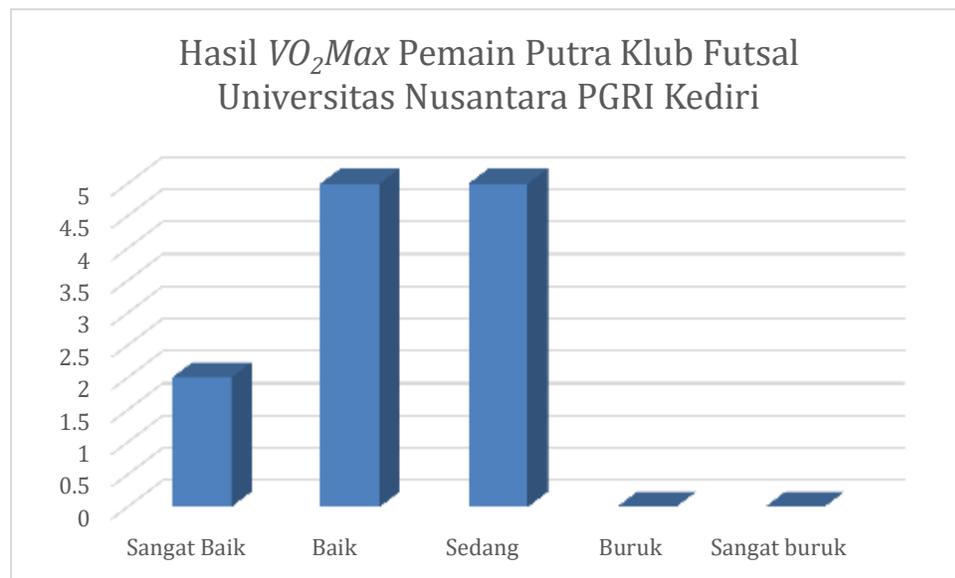
Berdasarkan tabel di atas bahwa diperoleh nilai mean atau rata-rata VO_{2max} pemain putra klub futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri sebesar 47,10 dengan standar deviasi sebesar 6,79 dengan nilai minimum sebesar 37,8 dan nilai maximum sebesar 61,7. Sedangkan data persentase dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4. Persentase Kategori Prediksi VO_{2Max} Pemain Putra Klub Futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri

Kategori	Interval	F (N)	Persentase (%)
Sangat Baik	>51,6	2	17%
Baik	42,6-51,5	5	42%
Sedang	33,8-42,5	5	42%
Buruk	25,0-33,7	0	0%

Sangat buruk	<25,0	0	0%
Jumlah		12	100

Berdasarkan hasil persentase kategori prediksi daya tahan VO_{2max} pada pemain putra klub futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri bahwa hasil tes menunjukkan sebanyak 12 pemain yang mendapat kategori sangat baik 2 orang dengan persentase (17%), kategori baik sebanyak 5 pemain dengan persentase (42%), pada kategori sedang sebanyak 5 pemain dengan persentase (42%), dan apabila digambarkan dengan grafik sebagai berikut.



Grafik 1. Hasil VO_{2max} Pemain Putra Klub Futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tabel 5. Deskripsi Hasil Tes Pemain Putri Futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri

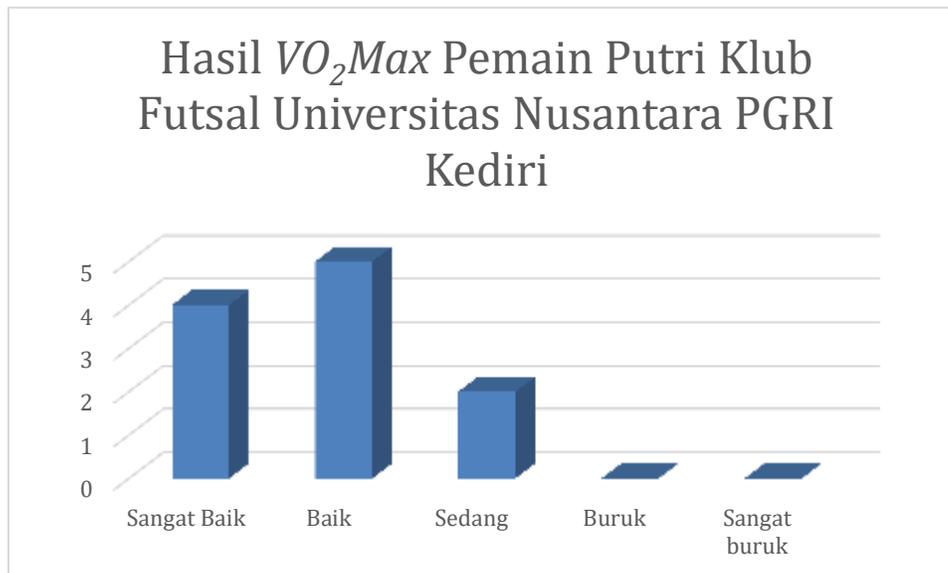
N	12
N. Minimum	40,5
N. Maximal	56
Mean	48,53
Std. Deviation	5,16

Berdasarkan tabel di atas bahwa diperoleh nilai mean atau rata-rata VO_{2max} pemain putri klub futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri sebesar 48,53 dengan standar deviasi sebesar 5,16 dengan nilai minimum sebesar 40,5 dan nilai maximum sebesar 56. Sedangkan data persentase dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 6. Persentase Kategori Prediksi VO_2Max Pemain Putri Klub Futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri

Kategori	Interval	F (N)	Persentase (%)
Sangat Baik	49-53	4	33%
Baik	44-48	5	42%
Sedang	35-43	2	17%
Buruk	29-34	0	0%
Sangat buruk	<28	0	0%
Jumlah		12	100

Berdasarkan hasil persentase kategori prediksi daya tahan VO_2max pada pemain putri klub futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri bahwa hasil tes menunjukkan sebanyak 12 pemain yang mendapat kategori sangat baik 4 pemain dengan persentase (33%), kategori baik sebanyak 5 pemain dengan persentase (42%), pada kategori sedang sebanyak 2 pemain dengan persentase (17%), dan apabila digambarkan dengan grafik sebagai berikut.



Grafik 2. Hasil Vo_2max Pemain Putri Klub Futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri

Berdasarkan hasil penelitian dari pada pemain Futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri yang keseluruhan sebanyak 24 subyek penelitian, yang diantaranya diketahui bahwa hasil persentase tingkat VO_2max putra berada pada kategori sedang dengan rerata nilai yang dihasilkan 47,10. Pada pemain futsal putri hasil persentase tingkat VO_2max berada pada kategori baik dengan rerata nilai yang dihasilkan 48,53.

Faktor tes daya tahan yang dimiliki setiap pemain futsal sangat dipengaruhi diantaranya proses latihan yang dilakukan pemain dan berbagai faktor lain. Melakukan latihan yang

sesuai dengan program yang diberikan pelatih memberikan dampak yang baik bagi atletnya. Latihan yang diungkapkan (Rajšp & Fister, 2020) latihan merupakan suatu proses yang dilakukan pada aktivitas olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam upaya mencapai kemampuan terbaiknya, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan. (Sugito et al., 2020) Latihan adalah suatu aktivitas dalam kegiatan olahraga yang harus dilakukan secara baik dengan program yang telah disusun secara baik dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atletnya sehingga dapat meraih prestasi yang maksimal.

Latihan pada olahraga futsal meliputi penjagaan dan peningkatan kondisi fisik, menurut (M. Akbar Husein Allsabab, 2021) mengatakan bahwa penjagaan kondisi fisik pemain futsal hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan aerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang. Dari latihan yang dilakukan setiap hari perlu kiranya dilakukan pemantauan hasil kondisi pemain, termasuk daya tahan aerobik yang dimiliki setiap pemain. Pada penelitian ini tujuan utama adalah untuk mengetahui daya tahan aerobik (Vo₂max) pemain futsal putra dan putri Universitas Nusantara PGRI Kediri. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan pelatih dan bahan evaluasi pelatih untuk dapat meningkatkan atau mempertahankan daya tahan aerobik pemainnya, dengan adanya latihan mandiri selain yang di dapatkan pada Latihan di klub masing-masing.

Hasil penelitian yang dilakukan ini menjadi penguat bahwa pentingnya daya tahan aerobik yang dimiliki pemain futsal yang tidak berbeda jauh dengan kesimpulan beberapa penelitian sebelumnya (Yustika et al., 2019) yang menyebutkan bahwa kemampuan daya tahan sangat berperan besar dalam permainan futsal, hal ini dikarenakan pemain harus dapat bertahan pada waktu permainan yang sangat lama dan harus dalam keadaan terbaik untuk dapat menunjukkan kemampuannya. Penelitian (Colantonio et al., 2020) menyatakan bahwa daya tahan aerobik berkorelasi dengan kemampuan yang dimiliki pemain futsal profesional. pada penelitian tersebut dinyatakan bahwa pemain yang memiliki daya tahan yang rendah kemampuan yang dapat ditunjukkan hanya terbatas dan tidak dapat bermain secara penuh permainan.

D. Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu pada pemain futsal putra dan putri Universitas Nusantara PGRI Kediri secara keseluruhan dengan prediksi VO₂max pada pemain putra diketahui hasil yang di dapat kategori sedang, pada pemain putri diketahui hasil yang di dapat dikategori baik. Dari Hasil ini dapat menjadi bahan oleh staff kepelatihan futsal Universitas Nusantara PGRI Kediri untuk dapat meningkatkan atau mempertahankan dari hasil yang ditemukan saat ini.

Daftar Pustaka

- Albertus, Fenanlampir., M. M. F. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga* (M. Bendatu (ed.)). CV. Andi Offset.
- Ambarukmi, D. A. dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. KEMENPORA.
- Afandi, A., & Faisal, M. (2020). Upaya Meningkatkan Teknik Juggling Permainan Futsal Dengan Media Alat Bantu. *Jurnal Porkes*, 3(2), 142-148.
- Colantonio, E., de Assis Neves, T., Winckler, C., & Guerra, R. L. F. (2020). *Sport Training*

- Effect in Female College Futsal Players on Aerobic and Anaerobic Performance. *Journal of Exercise Physiology Online*, 23(5).
- Hulfian, L. (2020). *Latihan Kelincahan Boomerang Run Dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal*. *Jurnal Porkes*, 3(1), 9-14.
- M. Akbar Husein Allsabab. (2021). Survei Kapasitas Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Pada Pemain Sepakbola Persik Usia 20 Tahun. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1260>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. In *PT. Remaja Rosda Karya*.
- Nuril, A. (2007). *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia.
- Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F. R., & Farrow, D. (2018). Futsal task constraints promote transfer of passing skill to soccer task constraints. *European Journal of Sport Science*, 18(7). <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1467490>
- Rajšp, A., & Fister, I. (2020). A systematic literature review of intelligent data analysis methods for smart sport training. In *Applied Sciences (Switzerland)* (Vol. 10, Issue 9). <https://doi.org/10.3390/app10093013>
- Serrano, J., Shahidian, S., Sampaio, J., & Leite, N. (2013). The importance of sports performance factors and training contents from the perspective of futsal coaches. In *Journal of Human Kinetics*. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0055>
- Sudijono, A. (2011). Pengantar Statistik Pendidikan. In *Anas Sudijono*. <https://doi.org/10.14746/gl.2011.37.3>
- Sugito, S., Allsabab, M. A. H., & Putra, R. P. (2020). Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14021
- Sugiyono. (2012a). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sugiyono. (2012b). Statistik Untuk Pendidikan. In *Statistika Untuk Penelitian*.
- Yustika, G. P., Iswati, S., & Subagyo, A. (2019). Health and Sport Futsal ' s Inside Human Sport Physiology : A Literatures Description. *Journal of Physical Education*, 6(30).