



Profil Kemampuan Fisik Extremitas Atas Pada Kiper Futsal Divisi I & II AFK Semarang 2023

Daffa Tryan Widiarto<sup>1</sup>, Agung Wahyudi<sup>2</sup>, Cahyo Yuwono<sup>3</sup>, Moch. Fahmi Abdulaziz<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

<sup>3</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 30 April 2024  
Accepted : Mei 2024  
Published : Juni 2024

Keywords

Physical Fitness; and Upper Extremitas

Abstrak

Pusat masalah pada Klub Futsal Divisi I & II AFK di Kota Semarang yaitu kiper yang melakukan aktivitas olahraga secara tidak optimal seperti lemparan yang tidak tepat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggambarkan kondisi dari variabel tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode survei, teknik tes, serta pengukuran. Jumlah sampel 35 orang kiper di Kota Semarang. Dengan teknik analisis deskriptif persentase, tes ketepatan diperoleh hasil sebanyak 24 orang dari 35 orang (59%) masuk dalam kategori sedang dan kurang. Kemampuan fisik kekuatan jari diperoleh hasil sebanyak 35 orang (100%) masuk dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali. Kemudian kekuatan lengan, diperoleh tes push sebanyak 35 orang (100%) masuk ke dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali. Tes pull sebanyak 35 orang (100%) masuk ke dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek kekuatan jari dan lengan masih banyak di kategori kurang dan kurang sekali, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut: atlet dan pelatih harus memiliki program latihan untuk meningkatkan kekuatan jari dan kekuatan lengan.

Abstract

The center of the problem at the AFK Division I & II Futsal Club in Semarang City is the goalkeeper who carries out sports activities not optimally, such as throwing incorrectly. This research is quantitative descriptive research describing the conditions of certain variables. The methods used in research are survey methods, test techniques and measurements. The total sample was 35 goalkeepers in Semarang City. Using the descriptive percentage analysis technique, the results obtained from the accuracy test were 24 out of 35 people (59%) in the moderate and poor categories. The results obtained for the physical ability of finger strength were 35 people (100%) in the moderate, poor and very poor categories. Then, the arm strength obtained by the push test was 35 people (100%) in the moderate, poor and very poor categories. The pull test of 35 people (100%) fell into the moderate, poor and very poor categories. Based on these results, it can be concluded that many aspects of finger and arm strength are still in the deficient and very deficient categories, so the researchers propose the following suggestions: athletes and coaches must have training programs to increase finger strength and arm strength.

---

**How To Cite:**

Widiarto, D, T., Wahyudi, A., Yuwono, C., & Abdulaziz, M, F., (2024). Profil Kemampuan Fisik Extremitas Atas Pada Kiper Futsal Divisi I & II AFK Semarang 2023. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (1), 56-63

## PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga prestasi yang digemari masyarakat Indonesia dari kalangan muda hingga tua adalah Cabang Olahraga Futsal. Tidak hanya itu Cabang olahraga ini juga sangat berkembang pesat di Sekolah hingga universitas di Indonesia dan sangat digandrungi oleh pelajar dan mahasiswa di Indonesia. Olahraga futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Futsal sendiri merupakan singkatan dari futbol (sepak bola) dan sala (ruangan) (Adi, 2016). Dalam olahraga futsal seseorang membutuhkan kemampuan fisik yang matang, antara lain: daya tahan, kekuatan dan ketepatan pada saat bertanding (Setiawan et al., 2020). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Futsal merupakan olahraga yang melibatkan aksi cepat, seperti sprints yang memerlukan penerapan kekuatan dan kecepatan (Rahayu et al., 2017).

Dalam peraturan diketahui bahwa futsal dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil, maka sering terjadi benturan dan gesekan antar pemain dalam perebutan bola, dengan jumlah pemain yang hanya lima orang dan gawang yang

lebih kecil. Dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, maka setiap pemain memiliki tugas dan peran yang sama yaitu harus mampu menyerang dan bertahan dengan efektif dan efisien (Ratri & Yuwono, 2023).

Cabang olahraga futsal dimana para pemain dituntut untuk menyerang dan bertahan, salah satunya adalah kiper yang dituntut bertahan untuk mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola yang artinya menambah point untuk lawan dengan cara menepis bola dan menangkap bola dan menyerang dengan distribusi bola kepada rekan satu tim agar menciptakan peluang untuk menambah poin tim (Hasibuan, 2017).

Kiper pada saat menjaga gawang adalah kecepatan, kelincahan dan kekuatan hal ini dikarenakan dapat dilakukan dengan sigap dalam menghalau bola dengan pergerakan cepat dan terkadang seringnya benturan dengan lawan maupun bola. Penting bagi seorang kiper untuk menguasai teknik menangkap bola, memblok bola, dan menerima bola dengan benar. Seorang kiper juga harus mampu melakukan penempatan posisi yang prima. Seluruh kategori ini penting untuk dikuasai pemain dan kiper agar dapat mengembangkan permainannya dilapangan dengan baik. Pentingnya teknik permainan yang harus dimiliki pemain dan kiper futsal, dengan banyaknya hasil penelitian yang menemukan permasalahan yang

dimiliki pemain futsal terkait teknik pemain dan kiper(Lhaksana, 2011).

Menurut (Setiawan et al., 2020) salah satu faktor untuk dapat meraih prestasi dalam olahraga futsal maupun olahraga lain tentunya diperlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik harus diukur dan diketahui sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas olahraga tidak dapat dipisahkan dan sudah menjadi satu kesatuan yang utuh, oleh sebab itu bahwa kondisi fisik harus diketahui seseorang agar dapat ditingkatkan. Menurut (Wahyudi & Raihanati, 2021). Profil kondisi fisik sangat penting untuk tubuh seorang atlet, kondisi fisik yang prima adalah salah satu cara untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kondisi fisik juga merupakan unsur utama dalam peningkatan strategi, kepercayaan diri dan teknik bermain. Unsur kondisi fisik meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, kelentukan koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

Kondisi fisik memiliki arti kondisi tubuh seseorang atlet, kondisi fisik merupakan keseluruhan komponen - komponen yang tidak dapat kita pisahkan, baik dalam pemeliharaan dan peningkatannya. Dengan demikian upaya peningkatan kondisi fisik diharuskan semua komponen harus dikembangkan, meskipun digunakan sistem prioritas berdasarkan keadaan atau status setiap komponen untuk kebutuhan dan keadaan atau status yang diperlukan (Akhiruyanto & Hanniyah, 2022). Faktor kondisi fisik sangat berpengaruh untuk prestasi atlet karna dasar dari semua cabang olahraga yaitu kondisi fisik atlet dengan menyesuaikan cabang olahraga masing – masing (Putra & Susan, 2023). Kualitas

fisik yang baik akan menopang langsung kualitas gerak yang dapat ditampilkan (Adi & Bhakti, 2022).

Klub Futsal Divisi I & II AFK di Kota Semarang berisikan beberapa klub yang selalu disiapkan untuk bertanding baik mewakili klub ataupun yang diseleksi untuk mewakili daerah, yang menjadikan perhatian peneliti pada saat melakukan observasi ke pusat latihan beberapa Klub Futsal Divisi I & II AFK di Kota Semarang adalah kiper. Seorang kiper dengan kebebasannya menyentuh bola dan identik dengan menggunakan lengan atau sering disebut dengan extremitas atas menjadikan organ tubuh yang sering digunakan kiper. Pada saat latihan banyak atlet terutama kiper yang melakukan aktivitas olahraga secara tidak optimal seperti lemparan yang tidak tepat, keterampilan tersebut merupakan aktivitas yang sering digunakan seorang kiper sebagai distribusi bola. Keterampilan dalam ketepatan melempar bola disumbang oleh ketajaman indera, ukuran sasaran, jarak sasaran, dan penguasaan teknik yang benar, selain itu juga terdapat kekuatan otot-otot yang berperan dalam ketepatan melempar bola.

Telah dilakukan observasi terhadap 4 sampel kiper klub Atlas Muda Kota Semarang. Kondisi fisik kekuatan dengan melakukan tes pull 3 orang masuk kedalam kategori kurang, dan 1 orang masuk kedalam kategori sedang. Kemudian dengan tes push 3 orang masuk kedalam kategori kurang, dan 1 sedang. Selanjutnya tes handgrip 3 orang dengan kategori kurang dan 1 orang kategori sedang. Tes keterampilan ketepatan 2 orang masuk kedalam kategori baik, 1 orang masuk kategori sedang, dan 1 orang masuk kedalam kategori kurang. Hal ini dapat disimpulkan 3 dari 4 orang yang dilakukan observasi memiliki nilai extremitas atas rendah. Sehingga dari hasil diatas

membuktikan bahwa kondisi fisik dan keterampilan kiper di Kota Semarang masih tergolong rendah.

Perlu diadakan pengukuran lebih lanjut sebagai sarana peningkatan prestasi atlet agar mengetahui kondisi kemampuan fisik extremitas atas, dan lebih menjaga serta meningkatkan kemampuan fisik pada kiper futsal di Kota Semarang, sebagai catatan dan syarat mempersiapkan atlet pada pertandingan yang akan tiba, maka peneliti tertarik mengambil judul “Profil Kemampuan Fisik Extremitas Atas Pada Kiper Divisi I & II AFK Kota Semarang Tahun 2023”.

#### **METODE**

Desain dari penelitian ini berbasis deskriptif dengan metode survei tes (Annas & Setu, 2021). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kiper futsal klub divisi I& II AFK Kota Semarang (Gema et al., 2016), dan sampel yang diteliti sebanyak 35 orang.

Teknik Pengumpulan Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian. Karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, sebelum melakukan tes para pemain dipimpin terlebih dahulu untuk melakukan pemanasan agar mengurangi terjadinya cedera saat melakukan tes. Kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes. Setiap item tes dilakukan sebanyak 2-3 kali tes dan hanya diambil nilai atau hasil terbaik (Hilman, 2016). Testee melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua dimulai dengan sikap awal dan seterusnya (Hirashima et al., 2002)

Digunakan untuk menyimpulkan hasil penelitian dalam bentuk persen (%), agar mudah dipahami. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Metode ini digunakan untuk membahas hasil penelitian yang masih berupa data mentah sehingga akan diperoleh gambaran yang jelas mengenai hasil penelitian. Penemuan indeks persentase dihitung dengan rumus deskriptif persentase (DP) sebagai berikut:

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Dp: Deskriptif presentase;

n: nilai yang diperoleh

N: Jumlah nilai total

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data diperoleh dari tes dan pengukuran kemampuan extremitas atas atlet kiper klub divisi I dan II AFK Semarang mengukur kekuatan otot, kekuatan remas, dan ketepatan. Dari hasil pengukuran tes ketepatan, diperoleh nilai kemampuan fisik ketepatan pada kiper didalam tabel dibawah ini:

**Tabel 1.1.1 Hasil Pengukuran Ketepatan**

Kriteria	Ketepatan	Frekuensi	Presentase
Baik	3	11	31%
Sedang	2	16	46%
Kurang	1	8	23%

Dari hasil tersebut dapat disampaikan nilai ketepatan sebanyak 11 orang masuk kedalam kategori baik yaitu 31%; 16 orang masuk kedalam kategori sedang; dan 8 orang masuk kedalam kategori kurang yaitu 23%.

Dari hasil pengukuran tes Handgrip, diperoleh nilai kemampuan fisik kekuatan jari pada kiper didalam tabel dibawah ini:

**Tabel 4.1.2 Hasil Pengukuran Handgrip**

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	>54,00	0	0%
Baik	45.00 < 53.50	0	0%
Sedang	31.50 < 44.50	11	31%
Kurang	22.50 < 31.50	13	37%
Kurang Sekali	<22.00	11	31%

Dari hasil tersebut dapat disampaikan bahwa nilai tes handgrip kiper, 11 orang masuk kedalam kategori sedang yaitu 31%; 13 orang masuk kedalam kategori kurang yaitu 37%; dan 11 orang masuk kedalam kategori kurang sekali yaitu 31%.

Dari hasil pengukuran tes push, diperoleh nilai kemampuan fisik kekuatan lengan pada kiper didalam tabel dibawah ini:

**Tabel 4.1.3 Hasil Pengukuran Push**

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	>60.00	0	0%
Baik	44.00 < 59.50	0	0%
Sedang	21.00 < 43.50	21	60%
Kurang	5.00 < 20.50	14	40%
Kurang Sekali	<4.00	0	0%

Dari hasil tersebut dapat disampaikan bahwa nilai tes pengukuran push sebanyak 21 orang masuk kedalam kategori sedang yaitu 60%; dan 14 orang masuk kedalam kategori kurang yaitu 40%.

Dari hasil pengukuran tes pull, diperoleh nilai kemampuan fisik kekuatan lengan pada kiper didalam tabel dibawah ini:

**Tabel 4.1.4 Hasil Pengukuran Pull**

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	>60.00	0	0%
Baik	44.00 < 59.50	0	0%
Sedang	21.00 < 43.50	17	49%
Kurang	5.00 < 20.50	17	49%
Kurang Sekali	<4.00	1	3%

Dari hasil tersebut dapat disampaikan bahwa nilai tes pengukuran pull sebanyak 17 orang masuk kedalam kategori sedang yaitu 49%; dan 17 orang masuk kedalam kategori kurang yaitu 49%; dan 1 orang masuk kedalam kategori kurang sekali yaitu 3%.

Pengambilan data telah dilakukan pada bulan Desember 2023 secara bergantian pada masing - masing. Seorang kiper harus memiliki kekuatan otot tangan yang bagus karena dalam pertandingan futsal, seorang kiper banyak menggunakan tangan. Berdasarkan dari hasil penelitian telah dilakukan tes kemampuan kondisi fisik dan ketepatan extremitas atas atlet kiper futsal divisi I dan II AFK Semarang dengan peserta sebanyak 35 orang, meliputi tes kemampuan fisik pull dynamometer, tes pull, dan push, kemudian tes ketepatan.

Pengukuran keterampilan ketepatan sebanyak 24 orang masuk kategori sedang hingga kurang, dari hasil tersebut kiper masih dikatakan lemah dikarenakan kurangnya latihan lemparan mengarah tepat ke pemain, akibatnya lemparan bola seringkali tidak tepat pada rekan tim sehingga terjadi kegagalan dalam menyerang, menurut. Seorang kiper selain bertugas menjaga dan mempertahankan gawang, kiper juga

bertugas untuk membuka serangan, Salah satunya dengan lemparan yang tepat dan tujuan yang betul.

Pengukuran tes handgrip sebanyak 24 orang masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali, hal itu dikarenakan tidak pernah melakukan Latihan penguatan jari seperti handgrip strengthener, akibatnya seorang kiper tidak mampu mencengkram dengan kuat dan bola sering terlepas dalam menangkap bola, hal tersebut membuat serangan cepat yang diawali dari kiper gagal. Menurut (Putro, 2017). Melempar bola dapat disesuaikan dengan jauh dekatnya jarak target yang diumpan, jika dekat cukup digelundungkan, akan tetapi jika jauh dapat dilakukan dengan lemparan melambung (Sucipto, 2015). Setelah menangkap bola kiper bertanggung jawab dan berinisiatif melakukan secepat mungkin lemparan kepada rekan tim untuk menyerang agar tercipta peluang goal atau poin terhadap tim (Fauzi & Sidik, 2019).

Hasil pengukuran pull sebanyak 18 orang dan hasil pengukuran push sebanyak 14 orang masuk dalam kategori kurang hingga kurang sekali. Seorang kiper gagal dalam mengantisipasi bola dari lawan, salah satunya adalah menangkap bola, dikarenakan kurangnya latihan kekuatan lengan seperti push up dan pull up. Seorang kiper adalah orang pertama dalam melakukan serangan balasan ke lawan, setelah mempertahankan gawang seperti menangkap bola atau menangkis bola, salah satunya dengan lemparan yang tepat.

Kiper atau penjaga gawang mempunyai peran yang sangat besar. Serangan dan bertahan dimulai dari penjaga gawang. Dengan distribusi bola melalui lemparan dan tendangan atau passing ke arah pemain depan, sebuah serangan dapat diawali (Lhaksana, 2011). Kemampuan fisik dan keterampilan sangat

penting bagi kiper, karena hal tersebut berpengaruh pada distribusi bola yang sangat dibutuhkan didalam permainan olahraga futsal. Permainan futsal modern sekarang kiper futsal tidak hanya sebagai penjaga gawang dan pertahanan terakhir, namun sekarang dapat menjadi orang pertama dalam membangun serangan yang menjadikan peluang gol.

Nilai yang dibutuhkan sebagai penjaga gawang atau kiper untuk tes ketepatan adalah 3; kemudian untuk tes handgrip dengan nilai minimal 45.00; dan untuk tes pull dan push dengan nilai minimal 44.00.

## SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian maka dapat disimpulkan ketepatan berpengaruh pada hasil distribusi bola pada saat counterattack. Tes ketepatan didapatkan hasil sebanyak 24 orang dari 35 orang masuk dalam kategori kurang 8 orang dan sedang 16 orang. Kemampuan fisik kekuatan jari didapatkan hasil sebanyak 35 orang termasuk ke dalam kategori kurang sekali, kurang, serta sedang. Kekuatan lengan, diperoleh tes push sebanyak 35 orang masuk ke dalam kategori kurang sekali, kurang, serta sedang. Tes pull sebanyak 35 orang masuk ke dalam kategori kurang sekali, kurang, serta sedang.

## SARAN

Peneliti menyarankan beberapa hal dari hasil penelitian:

1. Setiap atlet harus melaksanakan latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik, terutama latihan kekuatan jari dan kekuatan lengan.
2. Diharapkan pelatih memberikan program latihan kepada atlet sesuai dengan kebutuhan atlet untuk lebih menjaga dan

meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan para atletnya, terutama latihan kekuatan jari dan kekuatan lengan.

3. Bagi peneliti selanjutnya, untuk bisa memperluas cakupan area dalam penelitian dan juga meneliti apa yang dapat mengatasi masalah kemampuan fisik *extremitas atas* pada kiper untuk mencapai performa terbaik sehingga dapat meraih prestasi yang maksimal. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih dalam terkait dampak dari kurangnya kemampuan fisik ekstremitas atas pada kiper futsal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional*, 1(2), 1–11.
- Adi, S., & Bhakti, Y. (2022). Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Pada Masa “Lockdown.” *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–9.
- Akhiruyanto, A., & Hanniyah. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 383–390.
- Annas, M., & Setu. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Pemahaman Law Of the Game Wasit Askab Magelang 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 153–159.
- Fauzi, M., & Sidik, D. Z. (2019). Efektivitas Distribusi Lemparan Kiper terhadap Hasil Counter Attack dalam Final Four Professional 2018. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 12–20. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16781>
- Gema, A. R., Rumini, & Soenyoto, T. (2016). MANAJEMEN KOMPETISI SEPAKBOLA SUMSEL SUPER LEAGUE (SSL) KOTA PALEMBANG. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 8–16. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Hasibuan, M. H. (2017). Deskripsi Keberhasilan Dan Kegagalan Distribusi Bola Melalui Lemparan Penjaga Gawang Tim Futsal Putra Pada Kejuaraan Universitas Pelita Harapan Futsal Championship 2017. *Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 154–164.
- Hilman, M. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(5).
- Hirashima, M., Kadota, H., Sakurai, S., Kudo, K., & Ohtsuki, T. (2002). Sequential muscle activity and its functional role in the upper extremity and trunk during overarm throwing. *Journal of Sports Sciences*, 20(4), 301–310. <https://doi.org/10.1152/jn.00674.2002>
- Irawan, A. (2009). *Teknik dasar futsal modern*. Pena Pundi Aksara.
- Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi FUTSAL Modern* (1st Ed). Be Champion.
- Putra, R. B. A., & Susan. (2023). Survey Kondisi Fisik Pesilat Rodjo Abang di Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 82–89. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.49606>
- Putro, R. D. T. (2017). Tingkat Pengetahuan Peraturan N Futsal Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Mu 'Allimin. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11).
- Rahayu, T., Parena, A. A., & Sugiharto, S. (2017). Manajemen Program Pembinaan Olahraga Panahan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 1–6.
- Ratri, N. M., & Yuwono, C. (2023). Analisis Passing dan Shooting Tim Futsal Putri Venus Bintang Manis Angels pada Pertandingan Liga Nusantara Jawa Tengah Tahun 2021. *Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 550–556.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Sucipto. (2015). *Pembelajaran Permainan Futsal (Implementasi Pendekatan Taktis)*.
- Wahyudi, A., & Raihanati, E. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pra Junior Putri Di Kabupaten Kudus.

*Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 222–229.