

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, R. (2020). "Pengaruh Latihan Rope Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Anggota Ukm Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta." PhD Thesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Available At: <http://eprints.ums.ac.id/81676/>
- Akbari, W., Hidasari, P. F. dan Triansyah, A. (2019). "Hubungan Kelincahan, Kecepatan Dan Juggling Terhadap Keterampilan Dribble Futsal," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(12). Tersedia pada: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/38114>.
- Anis, H. (2021). "Kebijakan Pemerintah Dalam Penerapan New Normal Pasca Psbb Akibat Wabah Pandemi Covid-19," *Lex Administratum*, 9(4), hal. 150–159.
- Aprilingtias, P. W. S. dan Ningrum, T. S. R. (2020). "Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal," hal. 1–9. Tersedia pada: <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5785>.
- Apriyanto, A. (2019). "Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putra Smk Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2019," (6101415033), hal. 11.
- Arsyad, I. (2019). "Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan, dan Percaya Diri dengan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Futsal," *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, hal. 1–10. Tersedia pada: Irwansarsyad69@gmail.com.
- Arwin, D. (2017). "Hubungan Ketepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Stop Passing Olahraga Futsal Pada Siswa SMA Negeri 9 Banda Aceh," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3), hal. 189–195.
- Aziz, R. F. (2021). "Pengaruh Variasi Latihan Passing Control Terhadap Keterampilan Passing Control Dalam Permainan Futsal (Eksperimen Pada Pemain Klub Katana Futsal U-19 Kota Tasikmalaya)," (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).
- Badaru, B. (2017). "Kirim Bahan Ajar Futsal.Pdf," hal. 1–116. Tersedia pada: http://eprints.unm.ac.id/10276/6/kirim_bahan_ajar_futsal.pdf.

- Bangun, S. Y. (2016). "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia," *Publikasi Pendidikan*, 6(3). doi: 10.26858/publikan.v6i3.2270.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., dan Soniawan, V. (2020). "Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Roni," *Jurnal Patriot Volume*, 2(2018), hal. 769–781.
- Bhattacharya, A., Pal, B., Mukherjee, S., & Roy, S. K. (2019). "Assessment Of Nutritional Status Using Anthropometric Variables By Multivariate Analysis," *Bmc Public Health*, 19(1), 1045. <https://doi.org/10.1186/S12889-019-7372-2>
- Fitri, B. M., Widyastutik, O. dan Arfan, I. (2020). "Penerapan protokol kesehatan era New Normal dan risiko Covid-19 pada mahasiswa," *Riset Informasi Kesehatan*, 9(2), hal. 143. doi: 10.30644/rik.v9i2.460.
- Fitrianto, N., Hasibuan, M. H. dan Irawan, A. (2020). "Sosialisasi Peraturan Permainan Futsal Terbaru," 2020, hal. 100–108. Tersedia pada: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/19668>.
- Hadi, D. (2016). "Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi," *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), hal. 213–228. Tersedia pada: <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikanjasmani/article/view/7748>.
- Hamada, Z. R. (2018). "Perbedaan Pengaruh Ladder Drill Dengan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Mahasiswa Fakultas Kesehatan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta," 1(1), hal. 1–42. Tersedia pada: <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/1175>.
- Haryadi, P. M. D., Adiatmika, I. P. G., dan Dinata, I. (2016). "Pengaruh Rutinitas Mandi Air Hangat dan Mandi Biasa terhadap Pemulihan Kelelahan Pemain Futsal." *Jurnal Kedokteran*, 2(3).
- Hermilasari., Irianto., dan Gondo. A. A. (2020). "*The effects of eccentric strengthening exercises on foot alignment change, malleolus height and agility level of junior badminton players in Makassar*". *Enfermeria Clinica*, 30, 104-110.

- Huber, B. C., Steffen, J., Schlichtiger, J., Brunner S. (2021). "Altered Nutrition Behavior During COVID-19 Pandemic Lockdown In Young Adults". *Eur J Nutr.* 2020; Available from: <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02435-6>
- Humaedi dan Brilin, S. A. S. (2017). "Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa PJKR," *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(1), hal. 81–94.
- Fahlefi, I. P. M. Multazam, A., Rahmanto, S., dan Rahim, A. F. (2021). "Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal," *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), hal. 62–68. doi: 10.22219/physiohs.v2i2.15195.
- Julianur. (2020). "Modul Mata Kuliah Futsal." Kalimantan Timur. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Available At: <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/1943/MODUL%20FUTSAL.pdf?sequence=1>
- Kamil, N. I. (2017). "Perbedaan pengaruh latihan side jump sprint dan circuit training terhadap kecepatan lari pemain futsal patimura muda yogyakarta."
- Khalissyarif, M. N., dan Himawan, I. (2021). "Analisis Latihan Fisik Pemain Futsal Sma Negeri 7 Surabaya Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Kusuma, D. A. (2018). "Evaluasi Kelelahan pada Latihan Olahraga," *Indonesia Performance Journal*, 2(1), hal. 55–60. Tersedia pada: <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/5199>.
- Kusuma, K. C. A. dan Kardiawan, I. K. H. (2017). "Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan," *Seminar Nasional Riset Inovatif*, hal. 16–20. Tersedia pada: http://digilib.mercubuana.ac.id/manager/t!@file_artikel_abstrak/Isi_Artikel_1_763190324760.pdf.
- Kusumaningnastiti, B. Probosari, E., Dieny, F. F., & Fitranti, D. Y. (2019). "Tipe Tubuh (Somatotype) dengan Sindrom Metabolik Pada Wanita Dewasa Non-Obesitas Usia 25 – 40 Tahun," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(2), hal. 72. doi: 10.22146/ijcn.42345.

- Leppanen, M. H., Henriksson, P., Delisle Nyström, C., Henriksson, H., Ortega, F. B., Pomeroy, J., Löf, M. (2017). "Longitudinal physical activity, body composition, and physical fitness in preschoolers. *Medicine and Science in Sports and Exercise.*" <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001313>.
- Mahendra, L. (2015). "Dengan Kelincahan Pada Pemain Futsal Pria Usia 19-23 Tahun Luhut Mahendra J 120 110 049 Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Dengan Kelincahan Pada Pemain Futsal Pria Usia 19-23 Tahun." <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/35859>
- Mardhika, R. (2017). "Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal," *Wahana*, 68(1), hal. 5–12. doi: 10.36456/wahana.v68i1.626.
- Maulana, A. I. (2016). "Perbandingan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Pemain Futsal Perokok Dan Tidak Perokok Pada Klub Sakti Satwa Fc Kabupaten Bone" (Doctoral Dissertation, Fik).
- Mawardi, A. M. (2021). "Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep," 05, hal. 321–330.
- Medianto, D. (2017). "Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) Di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, hal. 1–47.
- Melisa, A. O. (2022). "Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Putri Iain Kudus." *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 65-74.
- Meng, H. C., & Lee, J. L. F. (2014). "Effects of Agility Ladder Drills on Dynamic Balance of Children," *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, 3(1), 68-74
- Merino, W. (2017). "Cara Menembak dalam Sepak Bola," Tersedia pada: <https://id.wikihow.com/Menembak-dalam-Sepak-Bola#> (Diakses: 1 Juli 2022).

- Mubarani, E. R., Azhar, M. B. dan Septadina, I. S. (2017). “Hubungan Kelincahan dengan Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak Tubuh pada Siswa SMA Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang,” *Biomedical Journal of Indonesia*, 3(1), hal. 1.
- Oktari, T., Nauli, F. A. dan Deli, H. (2021). “Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Rumah Sakit pada Era New Normal,” *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), hal. 115–124. doi: 10.36763/healthcare.v10i1.98.
- Parwata, Yogaa., I. M. (2015) “Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga,” *Journal of Geotechnical and Geoenvironmental Engineering ASCE*, 120(11), hal. 259.
- Pragholapati, A. (2020). “New Normal ‘Indonesia’ After Covid-19 Pandemic,” 2019, hal. 1–6. doi: 10.31234/osf.io/7snqb.
- Pranata, D. Y. (2019). “Indeks Massa Tubuh Dengan Kelincahan Pemain Futsal Stkip Bbg,” *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), hal. 45–50. doi: 10.36706/altius.v8i2.8987.
- Prasetyo, A. F. dan Rudiana, R. D. P. (2020). “Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal,” *Biormatika : Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 6(02), hal. 138–144. doi: 10.35569/biormatika.v6i02.820.
- Prayuda, A. Y. dan Firmansyah, G. (2017). “Pengaruh Latihan Lari 12 Menit Dan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2 Max,” *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(1), hal. 13–22. doi: 10.33503/jpjok.v1i1.247.
- Priangmbodo, T. (2019). “Survei Kondisi Fisik Ssb Tulungagung Putra U-15 Survei Kondisi Fisik Ssb Tulungagung Putra U-15 Tatak Priangmbodo,” *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2).
- Priyanggono, M. R. (2021). “Kelincahan Pada Atlet Hoki Putra Puslatcab Kab . Gresik Noortje Anita Kumaat Abstrak,” hal. 401–408.
- Purnomo, A. dan Irawan, F. A. (2021). “Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal,” *Sepakbola 1 (1), 2021, 1-7*, 1(1), hal. 1–7.

- Putra, Y. I. W. dan Manalu, N. V. (2020). "Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Warga Dalam Menjalankan Protokol Kesehatan Di Masa New Normal Pandemi Corona," *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(4), hal. 366. doi: 10.24843/coping.2020.v08.i04.p04.
- Rahmawati, S., Budiyati, B., dan Indriyawati, N. (2017). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Cardiovascular Endurance Pada Anak Usia Sekolah 10-12 Tahun Di Sdn Plumbon 02 Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.31983/jrk.v5i2.2730>.
- Resti, P. U., Maulang, I. dan Tang, A. (2016). "Hubungan Agility Terhadap Kejadian Cedera Olahraga pada Pemain Futsal SMAN Makassar." *Jurnal Skripsi*. <https://core.ac.uk/download/pdf/77627340.pdf>.
- Samantha, R. dan Almalik, D. (2019). "Modifikasi Cabang Olahraga Futsal Menjadi Futsal Mini Three On Three," *Tjyybjb.Ac.Cn*, 3(2), hal. 58–66. Tersediapada: <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>.
- Santika, I. G. P. N. A. dan Subekti, M. (2020). "Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlet Kabaddi," *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 6(1), hal. 18–24. Tersedia pada: <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/601/482>.
- Santoso, D. R. (2016). "Pengaruh latihan shuttle run dan nebraska agility drill terhadap kelincahan pada pemain sepakbola di pusat latihan sepakbola salatiga," *Naskah Publikasi*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/47843>.
- Santoso, R. (2021). "Studi Tentang Indeks Massa Tubuh Terhadap Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Akademi Arema Ngunut Tulungagung," *Sport Science and Health*, 3(1), hal. 8–19. doi: 10.17977/um062v3i12021p8-19.
- Saputra, A. (2019). "Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola POPAS," *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1).
- Sepdanius, E., Rifki, M. sazeli dan Anton, K. (2019). "Tes dan Pengukuran Olahraga." Raja Grafindo Persada, Depok, pp 1-169. ISBN 978-602-425-425-638.

- Subakti dan Hulfian, L. (2019). "Volume 6 Nomor 2 , September 2019 ISSN : 2355-4355 Aplikasi Teknologi Footwork Training Untuk Peningkatan Agility Pemain Futsal Smas Al Hasaniyah Nw Jenggik Subakti , Lalu Hulfian , Dosen Pendidikan Olahraga IKIP Mataram Email : Subakti@ikipmataram.ac.id," 6(September), hal. 119–125.
- Syafaruddin, S. (2019). "Tinjauan Olahraga Futsal," *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2). doi: 10.36706/altius.v7i2.8108.
- Syroyyudin, M., Firlando, R. dan Sovensi, E. (2021) "Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub Brancos Kota Lubuklinggau," *SJS: Silampari Journal Sport*, 1525(3), hal. 63–70. Tersedia pada: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/view/152>.
- Tharziansyah, K. C. dan M. (2021). "Pentingnya manajemen olahraga terhadap perkembangan prestasi dan pembinaan tim futsal sumur waru," 1(3), hal. 1–9.
- Thompson, C. J. (2019). "Mental Fatigue in Football: Is it Time to Shift the Goalposts? An Evaluation of the Current Methodology," *Sports Medicine*. Springer International Publishing, 49(2), hal. 177–183. doi: 10.1007/s40279-018-1016-z.
- Toruan, A. J. M. L. (2017). "Evaluasi Anthropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Bintang Timur Surabaya," *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), hal. 1–11. Tersedia pada: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/21680>.
- Ulhaq, S. (2016). "Pengaruh Massage dan Hot Bath Terhadap Penurunan Kelelahan pada Pemain Futsal." (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/40280>.
- Untoro, F. S. (2017). "Kelincahan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Kelincahan dan Volume Oksigen Maksimum Pada Pemain Futsal MUFC Karanganyar." Tersedia pada: http://eprints.ums.ac.id/51823/11/NASKAH_PUBLIKASI.pdf.
- Utami, A. N. D. (2022). "Teknik Dasar Sepak Bola." Tersedia pada: <https://www.pintarnesia.com/teknik-dasar-sepak-bola-lengkap/> (Diakses: 1 Juli 2022).


- Wafi, R. A. dan Sugiarto, T. (2022). "Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Gulat Remaja Dan Junior Banyuwangi Setelah Masa Pandemi." *Sport Pedagogy Journal*, 1(1), 19-34.
- Wahyudi, W. dan Johor, Z. (2020). "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Padang," *Sport Science*, 20(1), hal. 48–57. doi: 10.24036/jss.v20i1.39.
- Wahyuni, Irawan, J., Noval, W., Ambarsari, D. Y., Wardani, F. S., Wijaya, E., dan Nasuka, M.. (2021). "Peningkatan Pengetahuan tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu (FITT) dalam Olahraga Bersepeda pada Klub Gowes Puri Bolon Indah," *Abdi Geomediains*, 2(1), hal. 51–60. <https://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomediains/article/view/298/123.23> Okt 2021.
- Wakitayanti, N. A. dan Hartono, M. (2021). "Indonesian Journal for Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga pada," 2(1), hal. 137–144.
- Wati, S., Sugihartono, T. dan Sugiyanto, S. (2018). "Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket," *Kinestetik*, 2(1), hal. 36–43. doi: 10.33369/jk.v2i1.9185.
- Wiradarma, G. D., Dewi, A. A. N. T. N. dan Artini, I. G. A. (2018). "The Difference Agility Ladder Exercise Method Lateral Run and Circuit Training To Improve Agility in Futsal Players in Team Griya Tansa Trisna Dalung," *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 6(1), hal. 1. doi: 10.24843/mifi.2018.v06.i01.p01.
- Yusuf, P. M. dan Zainuddin, F. (2020). "Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma," *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), hal. 2019–2021. doi: 10.36312/jime.v6i1.1123.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : 
 Umur : 21 Tahun
 Jenis kelamin : laki-laki

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti terkait latihan yang akan diberikan, saya Bersedia menjadi responden penelitian yang berjudul “Gambaran Kelincahan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Hasanuddin di Era *New Normal*” yang akan dilakukan oleh Siska Handayani (R021181016) mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar.

Demikian lembar persetujuan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa dipaksa dari pihak lain, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, ~~Februari~~ ^{30 Mei} 2022

Yang menyatakan




 (Nama Responden)

Penanggung Jawab Penelitian:

Nama : Siska Handayani
 Alamat : Barandasi, Maros
 Tlp/HP : 082393438086
 Email : siskahandayani@gmail.com

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231

Nomor	: 720/S.01/PTSP/2022	Kepada Yth.
Lampiran	: -	Rektor Univ. Hasanuddin Makassar
Perihal	: <u>Izin penelitian</u>	

di-
Tempat

Berdasarkan surat Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan InovasiFak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 2242/UN4.18.1/PT.01.04/2022 tanggal 18 April 2022 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	: SISKA HANDAYANI
Nomor Pokok	: R021181016
Program Studi	: Fisioterapi
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)
Alamat	: Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar

PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" GAMBARAN KELINCAHAN PADA ANGGOTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) FUTSAL UNIVERSITAS HASANUDDIN DI ERA NEW NORMAL "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **10 Mei s/d 10 Juni 2022**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 10 Mei 2022

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
PLT. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



Dra. Hj SUKARNIATY KONDOLELE, M.M.

Pangkat : PEMBINA UTAMA MADYA

Nip : 19650606 199003 2 011

Tembusan Yth

1. Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan InovasiFak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*

Lampiran 3. Surat Telah Melakukan Penelitian



**UNIT KEGIATAN MAHASISWA SEPAKBOLA
UNIVERSITAS HASANUDDIN**
LANTAI I GEDUNG PKM UNIVERSITAS HASANUDDIN TAMALANREA
JL. P. KEMERDEKAAN KM.10 TAMALANREA MAKASSAR 90245 (085256283635)



SURAT KETERANGAN

Nomor : 057/A/P-UKM SB UH/VI/2022

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT. karena Rahmat, Hidayah dan Karunia-Nya yang senantiasa meridhoi aktivitas keseharian kita. Aamiin.

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Siska Handayani
Tempat/Tgl.Lahir : Maros, 22 November 2000
Alamat : Lingk Bonto Kadatto , Maros

Bahwa nama yang telah disebutkan di atas benar-benar telah menyelesaikan penelitian dengan judul **"Gambaran Kelincahan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola Universitas Hasanuddin Di Era *New Normal*"**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Makassar, 02 Juni 2022

**Mengetahui,
Pengurus Harian
Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola
Universitas Hasanuddin
Periode 2022**

Ketua Umum

Andi Muh. Taufiq G.M.D

Sekretaris Umum

Brissa Nestya Kiranawati



PANITIA PELAKSANA
KOMUNITAS OLARHAGA MAHASISWA PETERNAKAN
FAKULTAS PETENAKAN UNIVERSITAS HASANUDDIN
(KOMPAS-UH)



Sekretariat : Jl. P. Kemerdekaan Km .10 Tamalanrea Makassar : ukmolahragafapet@gmail.com
 (082 393 597 025)

SURAT KETERANGAN

Nomor : 01/K/P-UKM SB UH/VI/2022

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT. karena Rahmat, Hidayah dan Karunia-Nya yang senantiasa meridhoi aktivitas keseharian kita. Aamiin.

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Siska Handayani
 Tempat/Tgl.Lahir : Maros, 22 November 2000
 Alamat : Lingk Bonto Kadatto , Maros

Bahwa nama yang telah disebutkan di atas benar-benar telah menyelesaikan penelitian dengan judul **"Gambaran Kelincahan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola Universitas Hasanuddin Di Era New Normal"**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Makassar, 17 Juni 2022

Mengetahui,
Pengurus Harian
Unit Kegiatan Mahasiswa
Komunitas Olahraga Mahasiswa Peternakan
Fakultas Peternakan
Universitas Hasanuddin

Ketua Umum

Muhammad Alfiansyah S
 NIM: I011 18 1515

Sekretaris Umum

M. Rachmat Hidayatullah
 NIM : I011 18 1444



MARINE FOOTBALL CLUB
UNIVERSITAS HASANUDDIN
 CP. 0851-5925-5972

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 007/B/MFC-UH/VI/2022

Assalamualaikum wr. Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Indra Syukri

Jabatan : Ketua

Menerangkan bahwa :

Nama : Siska Handayani

Tempat/Tanggal lahir : Maros/ 22 November 2000

Alamat : Lingka Bonto Kadatto, Maros

Telah menyelesaikan penelitian dengan judul "**Gambaran Kelincahan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Hasanuddin Di Era New Normal**"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Makassar, 7 Juni 2022

BADAN PENGURUS HARIAN
MARINE FOOTBALL CLUB
UNIVERSITAS HASANUDDIN
PRIODE 2021/2022

INDRA SYUKRI
KETUA

Tembusan :

1. Yang bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 4. Surat Lolos Uji Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
E-mail : fkunhas@gmail.com, website: <https://fkunhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 5419/UN4.14.1/TP.01.02/2022

Tanggal : 27 Mei 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No. Protokol	20522091111	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Siska Handayani	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Gambaran Kelincahan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Hasanuddin Di Era New Normal		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	20 Mei 2022
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	20 Mei 2022
Tempat Penelitian	Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Hasanuddin		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 27 Mei 2022 Sampai 27 Mei 2023	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal 27 Mei 2022
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal 27 Mei 2022

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporakn penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian





Lampiran 6. Bukti Pengisian Data Umum

FORMULIR PENGUKURAN INDEKS MASSA TUBUH

Nama Responden : Y...
 Angkatan : 2019
 Alamat : BTP
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Umur : 21 Tahun
 No. Hp/Wa : [REDACTED]

DATA ANTROPOMETRI

- Tinggi badan (cm) : 168
- Berat Badan (kg) : 61

$$IMT = \frac{61}{1,68^2} = \frac{61}{2,8224} = 21,612$$

normal

Tabel Klasifikasi Nilai IMT di Indonesia

Hasil pengukuran IMT	Interpretasi
<17	Kurus sekali
17.0 – 18.4	Kurus
18.5 – 25.0	Normal
25.1 – 27.0	Gemuk
>27.0	Obesitas

Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2013)

Lampiran 7. Bukti Pengisian Kuesioner Kelelahan

Lampiran 5. *Fatigue Assessment Scale (FAS)*

No.	<i>Fatigue Assessment Scale (FAS)</i>	Skala Pengukuran Kelelahan	Tidak Pernah (1)	Kadang-kadang (2)	Dirasakan Secara Teratur (3)	Sering Dirasakan (4)	Selalu di Alami (5)
1.	Saya sangat terganggu dengan rasa lelah yang saya rasakan			✓			
2.	Saya mudah merasa lelah			✓			
3.	Saya tidak banyak melakukan kegiatan di siang hari				✓		
4.	Saya merasa memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas harian saya					✓	
5.	Secara fisik, saya merasa lelah					✓	
6.	Saya merasa sulit untuk memulai mengerjakan sesuatu			✓			
7.	Saya merasa kesulitan untuk berpikir secara jernih			✓			
8.	Saya merasa malas untuk melakukan berbagai kegiatan			✓			
9.	Secara mental saya merasa lelah		✓				
10.	Ketika saya sedang melakukan kegiatan, saya dengan mudah berkonsentrasi penuh.		✓				

Skala :

1. Kelelahan Berat : 31-50
2. Kelelahan Ringan : 1-30 ✓

(25)

Lampiran 8. Surat Observasi



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMANLANREA MAKASSAR 90245 FAKULTAS KEPERAWATAN LANTAI 2
email : keperawatan.unhas.ac.id

Nomor : 676/UN4.18.8/DL.16/2022
Perihal : Permintaan izin melakukan observasi

8 Februari 2022

Kepada
Yth. : Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL
Fakultas Hukum Universitas Hasanuddin
di
Makassar

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa dalam rangka kelancaran proses belajar mengajar Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, khususnya terkait penyelesaian tugas akhir mahasiswa (Skripsi), maka dimohon perkenan Bapak kiranya mahasiswa kami atas nama :

1. ASMAUL HUSNA	NIM. R021181315
2. SISKHA HANDAYANI	NIM. R021181016
3. MUHAMMAD RIZALDI	NIM. R021181501
4. FARAH ATSILAH S.	NIM. R021181502

Dapat diizinkan melakukan observasi lapangan untuk pengambilan data awal pada instansi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL Fakultas Hukum Universitas Hasanuddin.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian, bantuan serta kebijaksanaannya kami ucapkan terima kasih.



Ketua Program Studi S1 Fisioterapi,

Andi Besse Ahsaniyah A. Hafid, S.Ft., Physio., M.Kes
NIP.19901002 201803 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMANLANREA MAKASSAR 90245 FAKULTAS KEPERAWATAN LANTAI 2
email : keperawatan.unhas.ac.id

Nomor : 676/UN4.18.8/DL.16/2022
Perihal : Permintaan izin melakukan observasi

8 Februari 2022

Kepada
Yth. : Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL
Universitas Hasanuddin
di
Makassar

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa dalam rangka kelancaran proses belajar mengajar Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, khususnya terkait penyelesaian tugas akhir mahasiswa (Skripsi), maka dimohon perkenan Bapak kiranya mahasiswa kami atas nama :

1. ASMAUL HUSNA	NIM. R021181315
2. SISKHA HANDAYANI	NIM. R021181016
3. MUHAMMAD RIZALDI	NIM. R021181501
4. FARAH ATSILAH S.	NIM. R021181502

Dapat diizinkan melakukan observasi lapangan untuk pengambilan data awal pada instansi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL Universitas Hasanuddin.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian, bantuan serta kebijaksanaannya kami ucapkan terima kasih.



Ketua Program Studi S1 Fisioterapi,

Andi Besse Ahsaniyah A.Hafid, S.Ft., Physio., M.Kes
NIP.19901002 201803 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMANLANREA MAKASSAR 90245 FAKULTAS KEPERAWATAN LANTAI 2
email : keperawatan.unhas.ac.id

Nomor : 676/UN4.18.8/DL.16/2022
Perihal : Permintaan izin melakukan observasi

8 Februari 2022

Kepada
Yth. : Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL
Fakultas Pertanian Universitas Hasanuddin
di
Makassar

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa dalam rangka kelancaran proses belajar mengajar Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, khususnya terkait penyelesaian tugas akhir mahasiswa (Skripsi), maka dimohon perkenan Bapak kiranya mahasiswa kami atas nama :

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. ASMAUL HUSNA | NIM. R021181315 |
| 2. SISKHA HANDAYANI | NIM. R021181016 |
| 3. MUHAMMAD RIZALDI | NIM. R021181501 |
| 4. FARAH ATSILAH S. | NIM. R021181502 |

Dapat diizinkan melakukan observasi lapangan untuk pengambilan data awal pada instansi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL Fakultas Pertanian Universitas Hasanuddin.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian, bantuan serta kebijaksanaannya kami ucapkan terima kasih.



Ketua Program Studi S1 Fisioterapi,

Andi Besse Ahsaniyah A. Hafid, S.Ft., Physio., M.Kes
NIP.19901002 201803 2 001



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMANLANREA MAKASSAR 90245 FAKULTAS KEPERAWATAN LANTAI 2
email : keperawatan.unhas.ac.id

Nomor : 676/UN4.18.8/DL.16/2022
Perihal : Permintaan izin melakukan observasi

8 Februari 2022

Kepada
Yth. : Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL
Fakultas Peternakan Universitas Hasanuddin
di
Makassar

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa dalam rangka kelancaran proses belajar mengajar Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, khususnya terkait penyelesaian tugas akhir mahasiswa (Skripsi), maka dimohon perkenan Bapak kiranya mahasiswa kami atas nama :

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. ASMAUL HUSNA | NIM. R021181315 |
| 2. SISKHA HANDAYANI | NIM. R021181016 |
| 3. MUHAMMAD RIZALDI | NIM. R021181501 |
| 4. FARAH ATSILAH S. | NIM. R021181502 |

Dapat diizinkan melakukan observasi lapangan untuk pengambilan data awal pada instansi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL Fakultas Peternakan Universitas Hasanuddin.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian, bantuan serta kebijaksanaannya kami ucapkan terima kasih.



Ketua Program Studi S1 Fisioterapi,

Aldi Gusse Ansaniyah A. Hafid, S.Ft., Physio., M.Kes
NIP. 19901002 201803 2 001



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMANLANREA MAKASSAR 90245 FAKULTAS KEPERAWATAN LANTAI 2
email : keperawatan.unhas.ac.id

Nomor : 676/UN4.18.8/DL.16/2022
Perihal : Permintaan izin melakukan observasi

8 Februari 2022

Kepada
Yth. : Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL
Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Hasanuddin
di
Makassar

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa dalam rangka kelancaran proses belajar mengajar Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, khususnya terkait penyelesaian tugas akhir mahasiswa (Skripsi), maka dimohon perkenan Bapak kiranya mahasiswa kami atas nama :

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1.ASMAUL HUSNA | NIM. R021181315 |
| 2.SISKA HANDAYANI | NIM. R021181016 |
| 3.MUHAMMAD RIZALDI | NIM. R021181501 |
| 4.FARAH ATSILAH S. | NIM. R021181502 |

Dapat diizinkan melakukan observasi lapangan untuk pengambilan data awal pada instansi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Hasanuddin.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian, bantuan serta kebijaksanaannya kami ucapkan terima kasih.



Ketua Program Studi S1 Fisioterapi,

Aldi Besse Ansaniyah A.Hafid, S.Ft.,Physio.,M.Kes
NIP.19901002 201803 2 001



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMANLANREA MAKASSAR 90245 FAKULTAS KEPERAWATAN LANTAI 2
email : keperawatan.unhas.ac.id

Nomor : 676/UN4.18.8/DL.16/2022
Perihal : Permintaan izin melakukan observasi

8 Februari 2022

Kepada
Yth. : Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL
Fakultas Teknik Universitas Hasanuddin
di
Makassar

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa dalam rangka kelancaran proses belajar mengajar Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, khususnya terkait penyelesaian tugas akhir mahasiswa (Skripsi), maka dimohon perkenan Bapak kiranya mahasiswa kami atas nama :

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. ASMAUL HUSNA | NIM. R021181315 |
| 2. SISKA HANDAYANI | NIM. R021181016 |
| 3. MUHAMMAD RIZALDI | NIM. R021181501 |
| 4. FARAH ATSILAH S. | NIM. R021181502 |

Dapat diizinkan melakukan observasi lapangan untuk pengambilan data awal pada instansi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL Fakultas Teknik Universitas Hasanuddin.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian, bantuan serta kebijaksanaannya kami ucapkan terima kasih.



Ketua Program Studi S1 Fisioterapi,

Andi Besse Ahsaniyah A. Hafid, S.Ft., Physio., M.Kes
NIP. 66010022018032001



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMANLANREA MAKASSAR 90245 FAKULTAS KEPERAWATAN LANTAI 2
email : keperawatan.unhas.ac.id

Nomor : 676/UN4.18.8/DL.16/2022
Perihal : Permintaan izin melakukan observasi

8 Februari 2022

Kepada
Yth. : Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin
di
Makassar

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa dalam rangka kelancaran proses belajar mengajar Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, khususnya terkait penyelesaian tugas akhir mahasiswa (Skripsi), maka dimohon perkenan Bapak kiranya mahasiswa kami atas nama :

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. ASMAUL HUSNA | NIM. R021181315 |
| 2. SISKI HANDAYANI | NIM. R021181016 |
| 3. MUHAMMAD RIZALDI | NIM. R021181501 |
| 4. FARAH ATSILAH S. | NIM. R021181502 |

Dapat diizinkan melakukan observasi lapangan untuk pengambilan data awal pada instansi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FUTSAL Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian, bantuan serta kebijaksanaannya kami ucapkan terima kasih.



Ketua Program Studi S1 Fisioterapi,

Aldi Besse Ahsaniyah A. Hafid, S.Ft., Physio., M.Kes
NIP. 19901002 201803 2 001

Lampiran 9. Foto Observasi



Lampiran 10. *Draft* Artikel Penelitian

Jurnal Sport Science
Vol. xx, No. xx, 20xx, xx-xx

ISSN: 2620-4681 (online), ISSN: 1907-5111 (print)

Gambaran Kelincahan pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Hasanuddin Di Era *New Normal*

Siska Handayani

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar, Indonesia

Irianto

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar, Indonesia

Irianto, irianto@unhas.ac.id, +6281354010634

Immanuel Maulang

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar, Indonesia

Abstract

Agility is one of the most important physical conditions for athletes, because with agility, athletes can move and change the direction of their body movements quickly and require the shortest possible time without losing body balance. Agility is also very influential on the performance of athletes in the field and also to achieve good achievements. This study aims to describe the agility of Hasanuddin University futsal players in the new normal era. This study used a cross sectional design. The population in this study were members of the futsal Student Activity Unit (UKM) at Hasanuddin University. Sampling using total sampling technique with a total sample of 60 people (n=60). Data was collected by collecting primary data through agility measurements using the Illinois Agility Run Test. The general sample data was obtained through filling out a questionnaire including the Fatigue Assessment Scale (FAS) to measure the level of fatigue of the respondents. The collected data is then processed using Microsoft Office Excel to see the distribution of agility levels per respondent's characteristics. A total of 27 people (45%) have an average agility value with an average value of 17.6 seconds. The description of agility levels based on the 2020 batch (16.67%), normal BMI (26.67%), and mild agility levels (43.3%).

Keywords: *Futsal, Agility, New Normal Era*

Abstrak

Kelincahan menjadi salah satu kondisi fisik atlet yang sangat penting, karena dengan kelincahan atlet dapat bergerak dan mengubah arah gerakan tubuhnya dengan cepat dengan memerlukan waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa hilangnya keseimbangan tubuh. Kelincahan juga sangat berpengaruh terhadap performa atlet dilapangan dan juga untuk mendapatkan prestasi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui gambaran kelincahan pemain futsal Universitas Hasanuddin di era *new Normal*. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal di Universitas Hasanuddin. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 60 orang (n=60). Pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan data primer melalui pengukuran kelincahan menggunakan *Illionis Agility Run Test*. Data umum sampel diperoleh melalui pengisian kuesioner termasuk di dalamnya *Fatigue Assessment Scale* (FAS) untuk mengukur tingkat kelelahan responden. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan *Microsoft Office Excel* untuk melihat distribusi tingkat kelincahan per karakteristik responden. Sebanyak 27 orang (45%) pemain yang memiliki nilai kelincahan rata-

rata dengan nilai rata-rata 17,6 detik. Gambaran tingkat kelincuhan berdasarkan angkatan 2020 sebanyak (16,67%), IMT normal (26,67%), dan tingkat kelelahan ringan (43,3%).

Kata kunci: Futsal, Kelincuhan, Era *New Normal*

PENDAHULUAN

Pendahuluan Olahraga membantu mengembangkan potensi jasmani dan rohani dan membantu memelihara kemampuan gerak tubuh, dan juga salah satu cara agar tubuh seseorang tetap sehat. Olahraga juga dapat dijadikan sebuah alat yang digunakan untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi fisik agar seseorang dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik (Prayuda dan Firmansyah, 2017). Olahraga dapat dilakukan dengan berbagai cara untuk meningkatkan kemampuan serta kelincuhan untuk melakukan suatu gerakan tubuh, olahraga dapat dilakukan secara individu maupun secara berkelompok untuk memelihara kesehatan serta untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang dan aktivitas geraknya (Prayuda dan Firmansyah, 2017). Olahraga termasuk dalam suatu proses yang sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia (Bangun 2016).

Pada tahun 2019 telah muncul virus yang menyebar hampir di seluruh dunia dan masih berlangsung hingga saat ini, virus ini ditemukan pertama kali di Wuhan, Provinsi Hubei, setelah dilakukan penelitian ditemukan jenis virus varian terbaru yang sangat berbahaya bagi tubuh manusia. Virus ini menyerang sistem pernapasan manusia, yang dimana virus ini dinamakan *Corona Disease 2019 (Covid-19)* yang saat ini menjadi sebuah pandemi, hal ini menyebabkan aktivitas masyarakat terganggu termasuk dalam aktivitas olahraga sehingga masyarakat hanya diperbolehkan olahraga di dalam rumah saja agar tetap menjaga kesehatan tubuh, terdapat berbagai upaya yang dilakukan masyarakat agar tubuhnya tetap sehat diantaranya dengan upaya *promotif* (promosi), *preventif* (pencegahan), *kuratif* (pengobatan), dan *rehabilitative* (pemulihan), dari beberapa upaya tersebut yang dilakukan masyarakat saat ini adalah upaya pencegahan dan dimana dalam pencegahan ini olahraga menjadi salah satu yang dilakukan oleh masyarakat. (Wakitayanti dan Hartono, 2021). *New normal* adalah adanya perubahan perilaku masyarakat untuk meminimalisir terjadinya penyebaran Covid-19 dengan tetap melakukan aktivitas normal seperti biasanya tetapi dengan memberlakukan protokol kesehatan dengan menjaga jarak dan memakai masker ketika berada di luar rumah untuk mencegah terjadinya penyebaran virus tersebut (Putra dan Manalu, 2020).

Terdapat banyak jenis-jenis olahraga yang tersebar di seluruh dunia, salah satunya olahraga futsal. Futsal merupakan salah satu olahraga yang cukup terkenal dan diminati di dunia, permainan futsal sangat digemari dari berbagai kalangan, tujuan dalam permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola, futsal hampir sama dengan permainan sepak bola yang membedakannya adalah futsal terdiri atas lima orang dalam satu tim dan dimainkan didalam ruangan, Futsal berasal dari bahasa spanyol yang berarti sepakbola yang dimainkan dalam ruangan, futsal pertama kali diperkenalkan oleh seorang pelatih sepakbola yang bernama *Juan Carlos Ceriani* pada tahun 1930 di *Montevideo Uruguay*. Hingga saat ini permainan futsal sudah sangat berkembang, memiliki ukuran dengan panjang 25 – 42 m dan lebar 15 – 25 m dan permainan ini

juga memiliki aturan tegas agar terhindar dari aspek-aspek yang berhubungan dengan kekerasan (Arsyad, 2019). Kelincahan sangat erat hubungannya saat seseorang melakukan latihan, karena latihan merupakan aktivitas yang dilakukan secara berurutan atau sistematis dalam aktivitasnya yang memiliki tujuan untuk memelihara membentuk dan juga untuk meningkatkan prestasi pemain. latihan sendiri berasal dari dua kata yaitu *practice*, *exercise*, dan *training*, latihan berasal dari kata *practice* yang berarti aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan seseorang dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai cara sesuai dengan keterampilan atau cabang olahraga yang akan dilakukan (Wati, Sugihartono dan Sugiyanto, 2018). Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar yang ada dalam tubuh dalam melakukan permainan dengan cepat dan tepat, kelincahan juga dapat dilihat dari besarnya kegiatan dalam permainan yang terdiri dari pergerakan kaki serta perubahan posisi tubuh dengan cepat. (Arsyad, 2019).

Maka dari itu, alasan peneliti mengambil judul ini untuk mengetahui gambaran Kelincahan pada pemain futsal di era *new normal* agar pemain dapat meningkatkan *skill* yang optimal untuk meraih prestasi karena kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting bagi atlet futsal dimana masa pandemi sangat mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal, adapun berdasarkan hasil observasi yang kami lakukan di universitas hasanuddin dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM) jarang melakukan latihan kelincahan dan juga tidak pernah melakukan pengukuran kelincahan pada pemain sehingga belum ada data sebelumnya mengenai tingkat kelincahan pemain futsal dan untuk program latihan yang diberikan oleh pelatih tidak adanya program latihan khusus yang diberikan oleh pelatih dan kebanyakan dari setiap fakultas jarang melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum masuk dalam permainan dan untuk jenis latihannya sendiri sebelum permainan dimulai pemain jarang atau tidak sama sekali melakukan latihan terlebih dahulu dan untuk intensitas latihannya sendiri pemain hanya melakukan latihan dengan intensitas latihan yang ringan saja dan dengan durasi latihan yang dilakukan selama 2 – 3 jam saja dan alasan lainnya juga untuk mengetahui kelincahan pemain dalam permainan futsal dengan menggunakan alat ukur *Illionis Agility Run Test*.

METODE

Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Universitas Hasanuddin. Penelitian ini merupakan penelitian analitik deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran kelincahan terhadap pemain futsal Universitas Hasanuddin di era *new normal*. Populasi pada penelitian ini adalah anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal di Universitas Hasanuddin sebanyak 70 orang. Pengambilan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 60 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan data primer melalui pengukuran kelincahan menggunakan *Illionis Agility Run Test*. Data umum sampel diperoleh melalui pengisian kuesioner termasuk di dalamnya *Fatigue Assessment Scale* (FAS) untuk mengukur tingkat kelelahan responden. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan *Microsoft Office Excel* untuk melihat distribusi tingkat kelincahan per karakteristik responden.

HASILHasil **Tabel 1** Karakteristik Umum Pemain Futsal

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kelincahan		
Sangat bagus	2	3,34%
Di atas rata-rata	15	25%
Rata-rata	27	45%
Di bawah rata-rata	8	13,33%
Buruk	8	13,33%
Total	60	100%
Kelelahan		
Ringan	55	91,7%
Berat	5	8,3%
Total	60	100%
Angkatan		
2018	2	3,34%
2019	23	38,33%
2020	18	30%
2021	17	28,33%
Total	60	100%
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Kurus Sekali	6	10%
Kurus	9	15%%
Normal	37	61,67%
Gemuk	5	8,33%
Obesitas	3	5%
Total	60	100%

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelelahan, angkatan, indeks massa tubuh (IMT) dan usia. Proporsi responden pada kelompok kelelahan ringan merupakan yang tertinggi yaitu 55 orang (91,67%). Proporsi responden pada kelompok angkatan yang tertinggi angkatan 2019 sebanyak 23 orang (38,33%). Proporsi responden pada kelompok IMT yang tertinggi adalah pada kelompok IMT normal sebanyak 37 orang (61,67%).

Tabel 2. Deskripsi Nilai Kelincahan pada Pemain Futsal

Kelincahan	Frekuensi	Persentase
Sangat bagus	2	3,34%
Di atas rata-rata	15	25%
Rata-rata	27	45%
Di bawah rata-rata	8	13,33%
Buruk	8	13,33%
Total	60	100%

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 3. Deskripsi Nilai Instrument Kelincahan pada Pemain Futsal

Variabel	N	Min.	Max.	Med.	Mean
Kelincahan	60	14,9	25,2	18	17,6

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 2 Didapatkan nilai kelincahan tingkat minimum instrumen *Illionis Agility Run Test* responden adalah 14,9 detik, nilai maksimum 25,2 detik, nilai median 18, dan nilai mean 17,6 detik.

Tabel 4. Nilai Kelincahan berdasarkan Tahun Masuk UKM

Angkatan	Nilai Kelincahan					Jumlah
	Sangat Bagus	Di Atas Rata-rata	Rata-rata	Di Bawah Rata-rata	Buruk	
2018	1 (50%)	0 (0%)	1 (50%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (100%)
2019	1 (4,35%)	7 (30,43%)	8 (34,78%)	4 (17,4%)	3 (13,04%)	23 (100%)
2020	0 (0%)	5 (27,78%)	10 (55,56%)	1 (5,56%)	2 (11,10%)	18 (100%)
2021	0 (0%)	3 (17,65%)	8 (47,05%)	3 (17,65%)	3 (17,65%)	17 (100%)
Jumlah	2 (3,34%)	15 (25%)	27 (45%)	8 (13,33%)	8 (13,33%)	60 (100%)

Sumber: Data Primer, 2022

Distribusi nilai kelincahan pada pemain futsal berdasarkan tahun masuk UKM, pada kategori sangat bagus didominasi angkatan 2018 dan 2019 masing-masing sebanyak 1 (50%) dan 1 orang (4,35%), kategori di atas rata-rata didominasi angkatan 2019 sebanyak 7 (30,43%) orang, kategori rata-rata didominasi oleh angkatan 2020 sebanyak 10 (55,56%) orang, kategori di bawah rata-rata didominasi oleh angkatan 2019 sebanyak 4 (17,4%) orang, dan kategori buruk didominasi oleh angkatan 2019 dan 2021 masing-masing sebanyak 3 (13,04%) orang.

Tabel 5. Nilai Kelincahan berdasarkan IMT

IMT	Nilai Kelincahan					Jumlah
	Sangat Bagus	Di Atas Rata-rata	Rata-rata	Di Bawah Rata-rata	Buruk	
Obesitas	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (100%)	3 (100%)
Gemuk	0 (0%)	0 (0%)	1 (20%)	2 (40%)	2 (40%)	5 (100%)
Normal	2 (5%)	14 (38%)	16 (43%)	5 (14%)	0 (0%)	37 (100%)
Kurus	0 (0%)	1 (11,11%)	6 (66,67%)	0 (0%)	2 (22,22%)	9 (100%)
Kurus sekali	0 (0%)	0 (0%)	4 (66,6%)	1 (16,67%)	1 (16,67%)	6 (100%)
Jumlah	2 (3,34%)	15 (25%)	27 (45%)	8 (13,33%)	8 (13,33%)	60 (100%)

Sumber: Data Primer, 2022

Distribusi nilai kelincahan pada pemain futsal berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dengan kategori sangat bagus didominasi kelompok IMT normal sebanyak 2 orang (100%), kategori di atas rata-rata didominasi oleh kelompok IMT normal sebanyak 14 orang (38%), kategori rata-rata didominasi oleh kelompok IMT normal sebanyak 16 orang (26,67%), kategori

di bawah rata-rata didominasi oleh kelompok IMT normal sebanyak 5 orang (8,33%), kategori buruk didominasi oleh kelompok IMT obesitas sebanyak 3 orang (100%).

Tabel 6. Nilai Kelincahan berdasarkan Kelelahan

Kelelahan	Nilai Kelincahan					Jumlah
	Sangat Bagus	Di Atas Rata-rata	Rata-rata	Di Bawah Rata-rata	Buruk	
Ringan	2 (3,65%)	15 (27,27%)	26 (47,27%)	7 (12,73%)	5 (9,09%)	55 (100%)
Berat	0 (0%)	0 (0%)	1 (20%)	1 (20%)	3 (60%)	5 (100%)
Jumlah	2 (3,34%)	15 (25%)	27 (45%)	8 (13,33%)	8 (13,33%)	60 (100%)

Sumber: Data Primer, 2022

Distribusi nilai kelincahan pada pemain futsal berdasarkan kelelahan pada kategori sangat bagus didominasi oleh kelompok dengan kelelahan ringan sebanyak 2 orang (3,65%), kategori di atas rata-rata didominasi oleh kelompok dengan kelelahan ringan sebanyak 15 orang (27,27%), kategori rata-rata didominasi oleh kelompok dengan kelelahan ringan sebanyak 26 orang (47,27%), kategori di bawah rata-rata didominasi oleh kelompok dengan kelelahan ringan sebanyak 7 orang (12,73%), kategori buruk didominasi oleh kelompok dengan kelelahan ringan sebanyak 5 orang (9,09%).

PEMBAHASAN

Pembahasan Diperoleh nilai kelincahan pada kategori rata-rata sebanyak 27 orang, menunjukkan bahwa pemain masih belum mendapatkan nilai kelincahan yang maksimal namun sudah cukup bagus. Menurut (Priyanggono, 2021) kelincahan yang bagus dapat mempengaruhi dalam atlet meraih prestasinya, dimana semakin bagus nilai kelincahan atlet maka semakin bagus juga hasil yang akan diraih. Olahraga futsal dimainkan dengan melakukan gerakan dengan cepat, permainan futsal memiliki lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan pemain diharapkan memiliki kelincahan yang baik, agar pemain dapat melewati lawan serta dapat mengontrol bola dengan bergerak (Arwin, 2017). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi nilai kelincahan selain karena faktor IMT dan kelelahan, usia juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi nilai kelincahan, kelincahan akan meningkat sampai umur memasuki 12 tahun saat melewati periode pertumbuhan cepat maka kelincahan akan meningkat kembali sampai seseorang memasuki umur dewasa dan kemudian akan menurun kembali saat memasuki usia lanjut (Resti dkk., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat bahwa dari kelompok tahun masuk UKM yang diteliti dihasilkan bahwa nilai kelincahan oleh angkatan dengan kategori sangat bagus dan kategori di atas rata-rata didominasi oleh angkatan 2018 dengan nilai kelincahan bagus sebanyak 1 orang, dan angkatan 2019 dengan nilai kelincahan bagus sebanyak 1 orang dan di atas rata-rata sebanyak 7 orang. Dapat dilihat bahwa tahun masuk angkatan cukup mempengaruhi nilai kelincahan, karena responden yang memasuki UKM lebih lama dan memiliki nilai kelincahan yang sangat bagus dan juga di atas rata-rata dibandingkan dengan angkatan yang memasuki UKM pada tahun 2021 dan 2022, menurut (Rahmawati, 2017) latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tinggi, latihan harus dilakukan secara sistematis dan

berulang-ulang karena semakin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat nilai kondisi fisiknya, sehingga semakin lama seseorang melakukan latihan maka semakin baik nilai kelincahan seseorang.

Responden dengan IMT normal memiliki nilai kelincahan dalam kategori rata-rata sebanyak 16 orang (43%), berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh (IMT) dapat mempengaruhi nilai kelincahan oleh seorang atlet hal tersebut dapat diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Prasetiyo dan Rudiana, 2020) menyatakan bahwa adanya hubungan atau korelasi yang cukup signifikan antara indeks massa tubuh terhadap nilai kelincahan oleh atlet, dimana atlet yang memiliki IMT yang normal memiliki hasil tes kelincahan yang cukup bagus. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Santoso, 2021) menunjukka bahwa indeks massa tubuh memiliki pengaruh dalam hal kelincahan pemain futsal.

Responden dengan kelelahan ringan mempunyai nilai kelincahan rata-rata sebanyak 26 orang (47,27%), kelelahan dapat mempengaruhi nilai kelincahan pemain sehingga pemain yang memiliki kelehan yang berat dapat berpengaruh pada nilai kelincahannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syroyyudin, Firlando dan Sovensi, 2021) mendapatkan hasil kelincahan dengan kategori cukup sebesar 9 orang (45%), dan belum mencapai hasil yang maksimal, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adanya faktor kelelahan yang dialami oleh pemain dan tidak maksimalnya waktu istirahat mengakibatkan dalam pelaksanaan tes tidak maksimal sehingga mempengaruhi hasil tes kelincahan pemain dan pemain belum bisa mendapatkan hasil tes yang maksimal, maka dari itu kelelahan cukup mempengaruhi tingkat kelincahan pada pemain futsal. Menurut (Medianto, 2017) mengatakan bahwa kelelahan ditandai dengan menurunnya kemauan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari yang ditandai dengan tubuh terasa berat dan juga merasa mengantuk sehingga menghambat semua aktifitas seseorang, salah satunya ketika seseorang melakukan aktivitas seperti olahraga terlebih lagi dalam olahraga futsal. salah satu faktor terjadinya penurunan kelincahan adalah kelelahan di mana hilangnya kapasitas untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatan otot, yang dihasilkan dari aktivitas otot dan dari minggu ketiga hingga keenam, kelincahan responden meningkat lagi untuk melihat kurangnya waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes (Hermilasari dkk., 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat kelincahan pada pemain futsal di UKM futsal Universitas Hasanuddin masih dalam kategori rata rata sebanyak 27 orang (45%). Data menunjukan responden dengan kelincahan rata-rata memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang normal, dan menunjukkan bahwa IMT cukup mempengaruhi nilai kelincahan pemain futsal. Data menunjukkan responden dengan kelincahan rata-rata memiliki nilai kelelahan dengan kategori kelelahan ringan, dan menunjukkan bahwa kelelahan cukup mempengaruhi nilai kelincahan pemain futsal. Data menunjukkan bahwa nilai kelincahan yang sangat bagus dan di atas rata-rata di dominasi oleh angkatan 2018 dan 2019 yaitu angkatan yang memasuki UKM dalam kurung waktu yang lebih lama.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsyad, I. (2019). "Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan, dan Percaya Diri dengan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Futsal," *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, hal. 1–10. Tersedia pada: Irwansaryad69@gmail.com.
- Arwin, D. (2017). "Hubungan Ketepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Stop Passing Olahraga Futsal Pada Siswa SMA Negeri 9 Banda Aceh," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3), hal. 189–195.
- Bangun, S. Y. (2016). "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia," *Publikasi Pendidikan*, 6(3). doi: 10.26858/publikan.v6i3.2270.
- Hermilasari., Irianto., dan Gondo. A. A. (2020). "The effects of eccentric strengthening exercises on foot alignment change, malleolus height and agility level of junior badminton players in Makassar". *Enfermeria Clinica*, 30, 104-110.
- Medianto, D. (2017). "Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) Di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, hal. 1–47.
- Prayuda, A. Y. dan Firmansyah, G. (2017). "Pengaruh Latihan Lari 12 Menit Dan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2 Max," *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(1), hal. 13–22. doi: 10.33503/jpjok.v1i1.247.
- Prasetyo, A. F. dan Rudiana, R. D. P. (2020). "Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal," *Biomatika : Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 6(02), hal. 138–144. doi: 10.35569/biomatika.v6i02.820.
- Priyanggono, M. R. (2021). "Kelincahan Pada Atlet Hoki Putra Puslatcab Kab . Gresik Noortje Anita Kumaat Abstrak," hal. 401–408.
- Putra, Y. I. W. dan Manalu, N. V. (2020). "Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Warga Dalam Menjalankan Protokol Kesehatan Di Masa New Normal Pandemi Corona," *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(4), hal. 366. doi: 10.24843/coping.2020.v08.i04.p04.
- Rahmawati, S., Budiyati, B., dan Indriyawati, N. (2017). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Cardiovascular Endurance Pada Anak Usia Sekolah 10-12 Tahun Di Sdn Plumbon 02 Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.31983/jrk.v5i2.2730>.
- Resti, P. U dan Maulang, I. (2016). "Hubungan Agility Terhadap Kejadian Cedera Olahraga pada Pemain Futsal SMAN Makassar." *Jurnal Skripsi*.
- Santoso, R. (2021). "Studi Tentang Indeks Massa Tubuh Terhadap Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Akademi Arema Ngunut Tulungagung," *Sport Science and Health*, 3(1), hal. 8–19. doi: 10.17977/um062v3i12021p8-19.
- Syrooyudin, M., Firlando, R. dan Sovensi, E. (2021). "Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub Brancos Kota Lubuklinggau," *SJS: Silampari Journal Sport*, 1525(3), hal. 63–70. Tersedia pada: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/view/152>.

- Wakitayanti, N. A. dan Hartono, M. (2021). "Indonesian Journal for Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga pada," 2(1), hal. 137–144.
- Wati, S., Sugihartono, T. dan Sugiyanto, S. (2018). "Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket," *Kinestetik*, 2(1), hal. 36–43. doi: 10.33369/jk.v2i1.9185.

Lampiran 11. Biodata Diri**BIODATA**

Nama : Siska Handayani
 Tempat/Tanggal Lahir : Maros, 22 November 2000
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 E-mail : siskahandayani2211@gmail.com
 Alamat Asal : Maros
 Alamat Sekarang : Ling. Bt. Kadatto, Maros
 Nama Ayah : Burhanuddin
 Nama Ibu : Marlina

Riwayat Pendidikan

S1 Fisioterapi Universitas Hasanuddin	Tahun 2018–sekarang
SMAN 3 Maros	Tahun 2015–2018
SMP Unggulan Darussalam Barandasi	Tahun 2012–2015
SDN 160 Inpres Lemo-Lemo	Tahun 2006–2012
TK Nurul Amaliah	Tahun 2005–2006

Riwayat Organisasi

Pengurus BEM KEMA F.KEP UH	Tahun 2022-Sekarang
Pengurus HIMAFISIO F.Kep UH	Tahun 2020–2021
TBF Sternum HIMAFISIO F.Kep UH	Tahun 2020–2021
IMFI Wilayah V	Tahun 2020–2021
Anggota Pramuka SMA	Tahun 2016–2018
Anggota PMR SMP	Tahun 2013–2015