

manga, nenas, papaya, pisang, semangka, margarin, kopi, gula pasir, madu, saos tomat, sirup ABC, *minute maid pulppy*, *mizone*, *pacari sweat*, *you C100* dan obat seperti aspirin, ranitidin, antasid, tetrasiklin, metformin, kolestiramin dan pemetreksed. Nilai daya tahan otot pada pemain futsal berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), diperoleh responden dengan kategori baik merupakan yang tertinggi dengan kelompok indeks massa tubuh (IMT) normal mendominasi sebanyak 25 orang (67,6%).

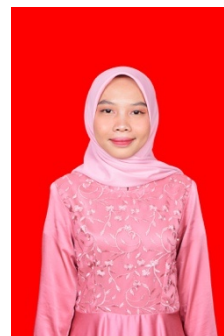
#### DAFTAR RUJUKAN

- Damayanti, C. dan Adriani, M. (2021) "Correlation Between Percentage of Body Fat With Speed and Cardiorespiratory Endurance Among Futsal Athletes in Surabaya," *Media Gizi Indonesia*, 16(1), hal. 53. doi: 10.20473/mgi.v16i1.53-61.
- Eka Trastiawan, H. (2020) "Contribution to Agility, Endurance, and Leg Length Towards The Ability Dribbling and Passing in Futsal Extracurricular Religion at SMK Negeri 3 Semarang Article Info," *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), hal. 20–25. Tersedia pada: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/31557>.
- Ellenora, I., Marisa, D. dan Asnawati (2019) "Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Waist Hip Ratio terhadap Daya Tahan Otot pada Penari Modern," *Homeostasis : Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, 2(3), hal. 425–432.
- Gunawan, A. (2020) "5 Dimensi Dampak Kebijakan Covid-19 Terhadap Sistem Keolahragaan Nasional," *Jejaring Administrasi Publik*, 12(1), hal. 24. doi: 10.20473/jap.v12i1.23299.
- Ibn Khaldun Bogor, U. (2021) "Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Ketangguhan Mahasiswa Menghadapi Wabah COVID-19 Nurussya'adah Sukiyah 1 | | , Bahagia 2 , Sutisna 3," *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), hal. 1480–1494. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.534>.
- Hastuti, H. Irianto, I. dan Bustaman Wahab, B. (2018). "The Effect of Freeletic Exercise on Leg Strength in the Freeletic Community of Makassar," *Nusantara Medical Science Journal*, 3(1), hal. 27. doi: 10.20956/nmsj.v3i1.5773.
- Hasnah, H. Irianto, I. dan Sri Saadiyah, L. (2018). *The Effect Of Freeletic Exercise Sport To Vo2max Levels On The Freeletic Community Members In Makassar City. Nusantara Medical Science Journal*, 37-41.
- Jasmani, H. B. P., Dasar, O. S. S., & Motorik, P. K. (2020). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School. Available at: https://pdfs.semanticscholar.org/4d83/4dbfbc2328a674f2d9fa9c1f2b37f115d2f9.pdf*
- Jason, Y. dan Arieselia, Z. (2020) "Hubungan Edukasi Kesehatan Tentang Cedera Ankle Dan Association Between Health Education of Ankle Injury and Indoor-Soccer Players Among Medical Students," *Jurnal of Medicine*, 19(1), hal. 37–43.

- Maliki, O., Hadi, H. dan Royana, I. F. (2017) "Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Persepu Upgris Tahun 2016," *Jendela Olahraga*, 2(2), hal. 1–8.
- Maulidin, Nune Wire Panji Sakti and Herman Syah (2020) 'Analysis Kondisi Fisik Dan Pisyologi Team Futsal Sman 3 Mataram Talent Identification Physical and Physiological Demands of Futsal Team SMAN', 6(2), pp. 0–6.
- Naser, N., Ali, A. dan Macadam, P. (2017) "Physical and physiological demands of futsal," *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), hal. 76–80. doi: 10.1016/j.jesf.2017.09.001.
- Pratama, A. E., Hariadi, I. dan Widiawati, P. (2021) "Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga Pengaruh latihan plyometric depth jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan power otot tungkai pada ekstrakurikuler futsal SMA Mazraatul Ulum Lamongan The effect of plyometric depth jump and kn," 1(2), hal. 126–140.
- Purnama, Y. dan Ni'am, M. A. (2021) "Daya Tahan Otot Atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020," *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), hal. 56–65. Tersedia pada: <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/963>.
- Sahabuddin, Hakim, H. dan Muslim (2021) "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli," *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), hal. 235–250. doi: 10.31599/jces.v2i2.748.
- Saluy, P. M., Supatman, E. dan Purnawinadi, I. G. (2022) "Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Daya Tahan Otot Pada Anak," *Nutrix Journal*, 6(1), hal. 53. doi: 10.37771/nj.vol6.iss1.388.
- Sumadi, D., Hariyanto, T. dan Candrawati, E. (2018) "Analisis Faktor Risiko Injury pada Atlet Futsal di Champion Futsal Tlogomas Malang," *Nursing News*, 3(1), hal. 777–786.
- Supriady, A. (2021) "Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB," 03(02), hal. 141–151.
- Faturochman, Said Junaidi, A. S. (2020) "Journal of Sport Sciences and Fitness Di Semarang," 5(2), hal. 104.
- Warni, H., Arifin, R. dan Bastian, R. A. (2017) "Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola," *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2). doi: 10.20527/multilateral.v16i2.4248.

**Lampiran 11. Biodata Diri****BIODATA**

Nama : Asmaul Husna  
 Tempat/Tanggal Lahir : Bantaeng, 6 Februari 2001  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Agama : Islam  
 E-mail : [asmaulhusnauun831@gmail.com](mailto:asmaulhusnauun831@gmail.com)  
 Alamat Asal : Bantaeng  
 Alamat Sekarang : Jln. Sahabat V UNHAS  
 Nama Ayah : Taufik Azis  
 Nama Ibu : Basma Wati

**Riwayat Pendidikan**

S1 Fisioterapi Universitas Hasanuddin	Tahun 2018–sekarang
SMAN 1 Bantaeng	Tahun 2015–2018
SMPN 2 Bantaeng	Tahun 2012–2015
SDN 52 Korong Batu	Tahun 2006–2012
TK Aisyiah Rappoa	Tahun 2004–2006

**Riwayat Organisasi**

Pengurus BEM KEMA F.KEP UH	Tahun 2022-Sekarang
Anggota HIMAFISIO F.Kep UH	Tahun 2020–2021
TBF Sternum HIMAFISIO F.Kep UH	Tahun 2020–2021
Pisiform HIMAFISIO F.Kep UH	Tahun 2020–2021
HmI Komisariat Kedokteran UNHAS	Tahun 2020–2021
IMFI Wilayah V	Tahun 2020–2021
INHESTY	Tahun 2020–2021
Anggota OSIS SMA	Tahun 2016–2017
Anggota OSIS SMP	Tahun 2013–2014