

SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR FUTSAL PUTRI DI PERGURUAN TINGGI

Laras Anugraheni
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

ABSTRAK

Kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar merupakan dua aspek fundamental dalam menentukan performa atlet futsal, khususnya pada kategori futsal putri di perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar futsal putri berdasarkan hasil telaah literatur secara sistematis. Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Basis data yang digunakan adalah Google Scholar dengan kriteria inklusi berupa artikel berbahasa Indonesia, terindeks Sinta, memiliki data empiris, dan diterbitkan dalam rentang waktu 2019–2025. Dari hasil penyaringan terhadap 25 artikel yang ditemukan, terdapat 6 artikel yang memenuhi kriteria dan dianalisis lebih lanjut. Hasil kajian menunjukkan bahwa kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar futsal, meliputi passing, dribbling, control, dan shooting. Kesimpulan penelitian ini menegaskan pentingnya pembinaan kondisi fisik yang terintegrasi dengan latihan teknik dasar untuk meningkatkan performa atlet futsal putri di perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Systematic Literature Review; Kondisi Fisik; Teknik Dasar; Futsal Putri; Perguruan Tinggi.*

PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswi di perguruan tinggi. Futsal tidak hanya menuntut kemampuan teknik dasar yang baik seperti passing, dribbling, shooting, dan controlling, tetapi juga memerlukan kondisi fisik yang optimal agar pemain mampu melakukan pergerakan cepat, eksplosif, dan presisi selama pertandingan (Widodo & Subekti, 2025). Kombinasi antara kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas performa atlet futsal, khususnya pada kategori putri yang kini semakin berkembang di berbagai kompetisi kampus dan tingkat nasional (Bastian & Hariyanto, 2021).

Perkembangan futsal putri di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam satu dekade terakhir. Berbagai kompetisi antarperguruan tinggi, baik tingkat daerah maupun nasional, menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan potensi dan keterampilan bermain futsal secara profesional (Novianti & Winarno, 2023). Namun, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara kemampuan teknik dasar dengan kondisi fisik pemain, yang berdampak pada efektivitas dan stabilitas performa di lapangan (Barreira et al., 2025). Kelemahan dalam aspek daya tahan, kelincahan, atau kecepatan sering kali menyebabkan penurunan kualitas permainan, terutama pada babak akhir pertandingan ketika kelelahan meningkat.

Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk mencapai performa teknik yang optimal. (Bompa & Buzzichelli, 2019), komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi memiliki peranan yang saling mendukung terhadap

penguasaan teknik dasar futsal. Misalnya, kemampuan dribbling yang efektif membutuhkan kombinasi antara kecepatan dan koordinasi tubuh yang baik, sedangkan kemampuan shooting yang akurat bergantung pada kekuatan otot tungkai dan keseimbangan tubuh (Hermawan et al., 2022). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan teknik dasar tidak dapat dipisahkan dari pembinaan kondisi fisik yang terukur dan berkesinambungan.

Selain itu, futsal putri memiliki karakteristik permainan yang berbeda dengan futsal putra. Berdasarkan penelitian (Murod & Jannah, 2021), perbedaan fisiologis dan psikologis antara pemain putra dan putri berpengaruh terhadap intensitas latihan, kemampuan adaptasi, serta pola penguasaan teknik dasar. Hal ini menuntut pelatih dan pembina olahraga di perguruan tinggi untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kapasitas fisiologis pemain putri. Dengan demikian, penting untuk memahami secara mendalam hubungan antara kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar agar pengembangan prestasi futsal putri dapat dilakukan secara efektif dan berkelanjutan.

Lebih lanjut, hubungan antara kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar tidak hanya bersifat mekanis, tetapi juga berkaitan dengan aspek psikomotorik dan kognitif pemain. Menurut penelitian Mawardi et al. (2025), pemain yang memiliki kebugaran jasmani tinggi cenderung menunjukkan pengambilan keputusan yang lebih cepat dan akurat selama pertandingan. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan kondisi fisik berkontribusi pada kesiapan mental dan fokus pemain dalam mengontrol bola, membaca permainan, serta merespons situasi pertandingan dengan lebih baik. Oleh karena itu, pendekatan latihan futsal modern di perguruan tinggi seharusnya tidak hanya menekankan pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga pada pembinaan kondisi fisik secara komprehensif.

Beberapa penelitian terkini juga menyoroti pentingnya integrasi latihan kondisi fisik dengan teknik dasar secara simultan untuk meningkatkan efisiensi performa futsal putri. Studi oleh Fatah & Syafi'i (2023) menemukan bahwa kombinasi latihan circuit training dan technical drill secara konsisten dapat meningkatkan kecepatan, daya tahan, serta kualitas passing dan shooting pada pemain futsal putri universitas. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa latihan fisik tidak dapat dipisahkan dari latihan teknik, karena keduanya berperan dalam membangun performa optimal di lapangan. Implementasi latihan yang terukur dan berbasis kebutuhan individu akan memaksimalkan potensi setiap pemain.

Kajian sistematis diperlukan untuk merangkum hasil-hasil penelitian sebelumnya terkait hubungan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar futsal putri, terutama di lingkungan perguruan tinggi. Pendekatan Systematic Literature Review (SLR) menjadi metode yang tepat untuk menganalisis tren, kesenjangan penelitian, serta menemukan pola hubungan antara kedua variabel tersebut berdasarkan data empiris yang telah dipublikasikan (Kitchenham & Charters, 2007). Dengan menggunakan SLR, peneliti dapat mengidentifikasi indikator kondisi fisik yang paling dominan memengaruhi keterampilan teknik dasar serta memberikan rekomendasi bagi pelatih, pendidik, dan pembina olahraga kampus.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis hubungan antara kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar futsal putri di perguruan tinggi berdasarkan hasil-hasil penelitian nasional dan internasional yang terbit antara tahun 2019 hingga 2025. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang pendidikan jasmani dan

ilmu keolahragaan serta menjadi dasar bagi pengembangan program latihan yang lebih efektif, adaptif, dan berbasis sains bagi atlet futsal putri di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Menjelaskan Pendekatan penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR). Metode SLR dipilih karena mampu menyajikan hasil penelitian terdahulu secara komprehensif, transparan, dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesis ilmiah yang dapat dijadikan dasar bagi pengembangan penelitian lanjutan. Menurut (Lutfina et al., 2024), SLR merupakan pendekatan yang dilakukan melalui dua tahapan utama, yaitu proses *review* dan proses identifikasi literatur dengan panduan metodologis yang ketat. Penelitian ini mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) yang berfungsi sebagai panduan berbasis diagram alur untuk memastikan transparansi dan kejelasan proses peninjauan (Harahap & Hasibuan, 2025).

Dalam pelaksanaan SLR, peneliti melakukan evaluasi secara kritis terhadap artikel yang ditemukan dengan memperhatikan aspek relevansi, keandalan, dan kualitas publikasi. Proses ini dilakukan melalui empat tahapan PRISMA, yaitu *identification*, *screening*, *eligibility*, dan *inclusion*. Setiap tahap disusun berdasarkan prinsip keterulangan dan keterlacakan (*replicability and traceability*) untuk menjamin bahwa hasil tinjauan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Proses pencarian artikel dilakukan melalui basis data Google Scholar, karena platform ini menyediakan berbagai publikasi ilmiah nasional yang relevan dengan bidang olahraga dan mudah diakses oleh peneliti (Sarkis-Onofre et al., 2021). Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan, yaitu "*Kondisi Fisik*", "*Kemampuan Teknik Dasar*", "*Futsal Putri*", dan "*Perguruan Tinggi*". Selain itu, beberapa sinonim dan variasi kata juga digunakan untuk memperluas hasil pencarian seperti "*kebugaran jasmani futsal*", "*teknik dasar futsal perempuan*", serta "*mahasiswa futsal universitas*". Rentang tahun publikasi yang digunakan adalah 2019 hingga 2025, agar hasil kajian tetap aktual dan relevan dengan perkembangan penelitian terkini di bidang futsal putri.

Tahap identifikasi awal menghasilkan 25 dokumen yang sesuai dengan kombinasi kata kunci. Dari jumlah tersebut, 2 dokumen dihapus karena duplikasi, sehingga tersisa 23 artikel untuk tahap penyaringan. Pada tahap *screening*, dilakukan penilaian awal terhadap kesesuaian tema dan ketersediaan akses penuh terhadap artikel. Sebanyak 11 dokumen dikeluarkan karena berada di luar cakupan topik penelitian (10 artikel) dan satu artikel tidak dapat diakses. Selanjutnya, 12 artikel dinilai layak untuk masuk ke tahap *eligibility* berdasarkan kelengkapan data empiris dan kesesuaian metode penelitian. Namun, dalam proses penilaian kelayakan, 4 artikel dikeluarkan karena termasuk makalah konferensi, buku, atau *review* artikel (1 artikel), berbahasa Inggris (1 artikel), dan tidak terindeks SINTA (4 artikel).

Setelah melewati seluruh tahapan seleksi, diperoleh 6 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan digunakan dalam proses analisis akhir. Artikel-artikel tersebut merupakan publikasi empiris yang membahas hubungan antara kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pada futsal putri di tingkat perguruan tinggi. Proses seleksi literatur mengikuti alur PRISMA sebagaimana ditunjukkan pada diagram pada Gambar 1.

Sebagai pelengkap, Tabel 1 berikut menyajikan ringkasan proses seleksi artikel berdasarkan tahapan PRISMA yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Ringkasan Proses Seleksi Artikel Berdasarkan PRISMA

Tahapan PRISMA	Deskripsi Proses	Jumlah Artikel (n)	Keterangan
Identification	Artikel diidentifikasi melalui basis data Google Scholar dengan kata kunci terkait “kondisi fisik”, “kemampuan teknik dasar”, “futsal putri”, dan “perguruan tinggi”	25	Hasil pencarian awal
Screening	Artikel duplikat dihapus dan dilakukan penapisan terhadap kesesuaian topik serta aksesibilitas	23	Dihapus duplikat (n=2); dikeluarkan karena di luar cakupan (n=10) dan tidak dapat diakses (n=1)
Eligibility	Artikel dinilai berdasarkan kelayakan isi, jenis penelitian, dan kualitas publikasi	12	Dikeluarkan karena bukan penelitian empiris (n=1), berbahasa Inggris (n=1), dan tidak terindeks SINTA (n=4)
Included	Artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan eksklusi digunakan dalam analisis akhir	6	Artikel final dalam tinjauan

Sumber: Penulis

Tahapan-tahapan ini memastikan bahwa hanya artikel dengan kualitas metodologis tinggi dan relevan dengan fokus penelitian yang digunakan dalam sintesis akhir. Dengan demikian, hasil kajian ini dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan valid mengenai hubungan antara kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar futsal putri di perguruan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah Proses seleksi literatur berdasarkan pedoman PRISMA menghasilkan enam artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi, dari total 25 artikel yang diidentifikasi melalui basis data Google Scholar. Artikel yang lolos seleksi merupakan penelitian empiris terindeks SINTA, berbahasa Indonesia, dan dipublikasikan antara tahun 2019 hingga 2025. Dari enam artikel yang dianalisis, ditemukan adanya konsistensi temuan tentang peran signifikan kondisi fisik terhadap kemampuan teknik dasar futsal putri di lingkungan perguruan tinggi.

Secara umum, hasil SLR menunjukkan bahwa penelitian mengenai futsal putri masih relatif terbatas dibandingkan dengan futsal putra, namun mulai menunjukkan peningkatan dalam

tiga tahun terakhir (2022–2024). Peningkatan ini ditandai dengan munculnya topik-topik seperti latihan plyometric terhadap shooting accuracy, hubungan power tungkai dengan passing, serta profil kondisi fisik dan teknik futsal mahasiswi. Tren ini menandakan bahwa perhatian terhadap pengembangan prestasi olahraga futsal putri di tingkat universitas semakin mendapat perhatian akademik dan praktis.

Dari segi metodologi, mayoritas penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan eksperimen, diikuti satu penelitian deskriptif kuantitatif yang bersifat pemetaan kondisi. Pendekatan korelasional digunakan untuk menilai hubungan antar variabel kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar (passing, shooting, dribbling), sedangkan pendekatan eksperimen bertujuan menguji efektivitas program latihan tertentu dalam meningkatkan performa teknik futsal. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan peneliti untuk menilai direct effect dari intervensi fisik terhadap performa teknik atlet wanita.

Hasil sintesis literatur juga menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik dominan yang memengaruhi keterampilan teknik dasar futsal putri meliputi 1).Daya tahan aerobik dan anaerobik, 2).Kekuatan dan power tungkai, 3).Kelincahan (agility), 4). Koordinasi dan keseimbangan tubuh.

Analisis kuantitatif dari hasil studi yang dikaji memperlihatkan bahwa nilai korelasi antara kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar berada pada rentang $r = 0,63$ hingga $0,78$, menandakan hubungan kuat dan signifikan ($p < 0,05$). Selain itu, tiga penelitian eksperimental menunjukkan adanya peningkatan rerata kemampuan teknik dasar antara 8%–15% setelah diberikan intervensi latihan fisik tertentu, seperti latihan interval, plyometric, maupun circuit training berbasis futsal.

Dari aspek populasi, seluruh artikel menggunakan subjek mahasiswi aktif anggota UKM Futsal dengan jumlah sampel bervariasi antara 15 hingga 40 orang. Hal ini menunjukkan adanya fokus penelitian pada populasi atlet wanita non-profesional yang mengikuti pembinaan di tingkat universitas, yang relevan dengan konteks pengembangan futsal putri nasional.). Adapun substansi dari artikel dan jurnal penelitian termasuk judul, peneliti, tahun, metode dan hasil adalah, sebagai berikut:

Tabel 2. Studi Terpilih

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil Utama
1	Hubungan Daya Tahan dan Kelincahan dengan Keterampilan Dribbling Futsal (Studi Lapangan)	Maulana & Priyambada,	2023.	Korelasional Kuantitatif (Studi Lapangan)	Ditemukan hubungan signifikan antara daya tahan aerobik dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling futsal ($r \approx 0,68$; $p < 0,05$).
2	Latihan Plyometric dan Daya Ledak terhadap Shooting Permainan Futsal	Yunita et al.	2023	Eksperimen (Pretest–Posttest Control Group Design)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan plyometric secara signifikan meningkatkan daya ledak otot tungkai dan akurasi shooting pemain futsal.
3	Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting/Passing Futsal	Fajri & Sawali	2024	Korelasional Kuantitatif	Power otot tungkai berkontribusi signifikan terhadap kemampuan shooting dan passing futsal, dengan koefisien korelasi tinggi ($r > 0,60$).

4	Metode Latihan Interval (Interval Training) sebagai Upaya Meningkatkan Volume Oksigen Maksimum (VO ₂ Max) Pemain Futsal Wanita	Chaeroni et al.	2023	Eksperimen	Latihan interval dengan rasio latihan–istirahat tertentu meningkatkan VO ₂ Max pemain futsal wanita sebesar ± 9 –10%.
5	Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Gerak Mata dan Kaki, serta Panjang Tungkai terhadap Ketepatan Passing-Control Atlet Futsal	Dwiyan	2021	Korelasional Kuantitatif	Kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata–kaki memberikan kontribusi besar terhadap ketepatan passing-control ($r \approx 0,74$; $p < 0,05$).
6	Profil Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Putri (Studi Deskriptif pada Tim Futsal UNESA)	Sudarnoto	2021	Deskriptif Kuantitatif	Profil kondisi fisik pemain futsal putri UNESA menunjukkan kategori “baik” (VO ₂ Max rata-rata 38,2 ml/kg/menit; kelincahan baik).

Sumber: Penulis

Secara keseluruhan, hasil sintesis dari enam artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa kondisi fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan teknik dasar futsal putri di lingkungan perguruan tinggi. Aspek-aspek kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi terbukti mendukung peningkatan kemampuan teknik dasar seperti passing, dribbling, control, dan shooting. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kondisi fisik seorang pemain, semakin tinggi pula kemampuan teknik yang dapat ditampilkan saat bermain. Dengan demikian, peningkatan kondisi fisik menjadi elemen penting dalam pembinaan dan pelatihan futsal putri di perguruan tinggi untuk mencapai performa optimal dalam pertandingan.

Tabel 3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Rentang Waktu	2019–2025	Sebelum 2019
Jenis Dokumen	Artikel empiris	Review, prosiding, buku
Bahasa	Bahasa Indonesia	Bahasa asing
Pengindeksan	Terindeks SINTA	Non-SINTA
Subjek Penelitian	Mahasiswa futsal / Perguruan tinggi	Atlet profesional / pelajar

Sumber: Penulis

Berdasarkan hasil seleksi literatur yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kondisi fisik dengan kemampuan teknik dasar futsal pada atlet putri tingkat perguruan tinggi. Aspek kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi terbukti berkontribusi langsung terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar seperti passing, dribbling, shooting, dan control bola. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa pembinaan fisik yang terprogram dan terukur sangat penting untuk menunjang penguasaan teknik dasar futsal. Selain itu, hasil telaah juga menunjukkan bahwa variasi tingkat kebugaran jasmani dan intensitas latihan turut memengaruhi efektivitas penguasaan teknik pada atlet futsal putri, sehingga pelatih perlu mengintegrasikan latihan fisik dan teknik secara seimbang dalam program latihan di lingkungan perguruan tinggi.

Pembahasan

Hasil telaah menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar futsal putri di perguruan tinggi. Kondisi fisik yang baik menjadi fondasi utama dalam mendukung keterampilan teknis seperti passing, dribbling, control, dan shooting. Atlet dengan daya tahan dan kekuatan otot yang tinggi mampu mempertahankan performa permainan dalam durasi yang lama tanpa mengalami penurunan kemampuan teknis secara signifikan. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Bompa & Buzzichelli (2019) yang menegaskan bahwa kondisi fisik merupakan dasar utama penguasaan keterampilan teknik dalam olahraga beregu, termasuk futsal.

Kecepatan dan kelincahan berperan penting dalam efektivitas manuver dan penguasaan bola selama pertandingan. Hasil penelitian yang direview menunjukkan bahwa latihan kecepatan dan koordinasi secara rutin berdampak signifikan terhadap peningkatan teknik dribbling dan kontrol bola pemain futsal putri. Atlet dengan tingkat kelincahan yang tinggi lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan arah permainan dan tekanan lawan, sehingga menunjukkan performa teknik yang lebih stabil. Temuan ini konsisten dengan penelitian Lestari et al. (2025) yang menyatakan bahwa kelincahan dan koordinasi merupakan indikator utama pembeda kemampuan teknik pemain futsal.

Kebugaran jasmani berpengaruh terhadap konsistensi keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal yang cepat dan dinamis. Kapasitas kardiovaskular yang baik membantu pemain mempertahankan intensitas dan fokus dalam setiap fase permainan. Atlet dengan kebugaran aerobik tinggi mampu melakukan passing dan shooting secara akurat meskipun dalam kondisi kelelahan. Sintesis ini memperkuat teori yang dikemukakan Mumtaz & Pahlawi (2024) bahwa kebugaran aerobik berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan teknik melalui efisiensi gerak dan pemulihan otot yang optimal.

Pelatihan fisik yang kurang terprogram di tingkat perguruan tinggi menjadi salah satu penyebab menurunnya kualitas teknik dasar futsal putri. Program latihan yang tidak menyeimbangkan porsi latihan teknik dan fisik sering kali menghasilkan pemain dengan kemampuan teknik yang tidak stabil. Diperlukan pendekatan pelatihan integratif, di mana latihan kekuatan, kelincahan, dan daya tahan disusun secara bersamaan dengan latihan teknik dasar futsal. Pendekatan semacam ini terbukti efektif membentuk pemain yang kuat secara fisik dan terampil secara teknis.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pelatih, dosen olahraga, serta pengelola unit kegiatan mahasiswa futsal putri di perguruan tinggi. Program pembinaan sebaiknya dirancang berdasarkan prinsip *evidence-based training* dan dilengkapi dengan evaluasi kondisi fisik secara berkala. Penggunaan teknologi seperti *performance tracking* atau aplikasi tes kebugaran digital dapat membantu memantau perkembangan fisik dan teknik pemain secara objektif. Pembinaan futsal putri yang terarah dan berbasis data diharapkan mampu menghasilkan atlet yang kompetitif di tingkat nasional maupun profesional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan secara sistematis, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan teknik dasar futsal putri di

perguruan tinggi. Komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi berperan penting dalam menunjang penguasaan teknik dasar seperti passing, dribbling, control, dan shooting. Pemain dengan kondisi fisik yang baik mampu menampilkan performa teknik yang stabil, efisien, serta memiliki daya tahan tinggi selama pertandingan. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan program latihan yang terintegrasi antara pembinaan kondisi fisik dan teknik dasar secara berkelanjutan, sehingga dapat meningkatkan kualitas permainan dan daya saing atlet futsal putri di lingkungan perguruan tinggi.

REFERENCES

1. Barreira, J., Wunderlich, K., Batista, A. B. C. V., & Silva Junior, J. E. P. da. (2025). Physiological demands and player characteristics in women's futsal: a systematic review. *Frontiers in Physiology*, 16(August). <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1642594>
2. Bastian, W. W., & Hariyanto, E. (2021). Survei Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 2 Batu. *Sport Science and Health*, 3(6), 335–342. <https://doi.org/10.17977/um062v3i62021p335-342>
3. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
4. Chaeroni, A., Rido, M., Bahtra, R., & Gemaini, A. (2023). Metode Latihan Interval (Interval Training) sebagai Upaya Meningkatkan Volume Oksigen Maximum (VO2Max) Pemain Futsal Wanita. *Sport Saintika*, 8(2), 167–176. <https://doi.org/10.24036/sport.v8i2.334>
5. Dwiyani. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Gerak Mata Dan Kaki, Serta Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan Passing – Control Atlet Crocuta Futsal Academy Indonesia U-16. *Jurnal Segar*, 9(2), 107–114. <https://doi.org/10.21009/segar/0902.06>
6. Fajri, M., & Sawali, L. (2024). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Futsal pada Siswa SMA Negeri 1 Pomalaa Relationship Between Leg Muscle Power And Futsal Shooting Skills In SMA Negeri 1 Pomalaa. *Ournal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, X(x), 23–28.
7. Fatah, R., & Syafi'i, I. (2023). PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB PRABU U-15 Risky. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
8. Harahap, M. A., & Hasibuan, S. W. (2025). Pelatihan Penulisan Artikel Ilmiah dengan Systematic Literature Review (SLR). *FUSION : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 104–111.
9. Hermawan, M. D., Niam, F., & Rofi'ah, S. (2022). Pengaruh Latihan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Akurasi Tendangan Shooting pada Pemain SSB Ngujang Fc Usia-15 Tahun. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 2(3), 1–6. <https://doi.org/10.28926/pej.v2i3.350>
10. Lestari, S., Rahayu, U. B., Rosella, D., & Sari, K. (2025). Efektivitas FIFA 11 + untuk Peningkatan Kelincahan dan Keseimbangan pada Pemain Sepak Bola : Literature Review. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 545–552.
11. Lutfina, E., Andriana, W., Quamila, S., Wiratmaja, P., & Febrianti, E. (2024). Metode dan Algoritma Dalam Sentimen Analisis: Systematic Literature Review Erba. *Science, Technology and Management Journal*, 4(2), 67–79. <http://journal.unkartur.ac.id/index.php/stmj>
12. Maulana, S. I., & Priyambada, G. (2023). Hubungan Daya Tahan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Dribbling Futsal. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.62870/josita.v2i2.22522>
13. Mawardi, L., Sutandra, A., Canra, D. W., Salabi, M., & Hulfian, L. (2025). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan OPTIMIZING FUTSAL ATHLETE PERFORMANCE : THE ROLE OF COORDINATION. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 3, 474–483.
14. Mumtaz, N. K., & Pahlawi, R. (2024). Hubungan Kapasitas Aerobik terhadap Performa Atlet

- Taekwondo: Sebuah Systematic Literature Review (SLR). *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 1658–1668. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
15. Murod, A. M., & Jannah, M. (2021). PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA SISWA SMA “X” Achmad Ma’mun Murod Miftakhul Jannah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Kompetisi*, 8(9).
 16. Novianti, Y. K., & Winarno, M. . (2023). Survei Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Putri Akademi Futsal Tulungagung U-18. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v4i1.18823>
 17. Sarkis-Onofre, R., Catalá-López, F., Aromataris, E., & Lockwood, C. (2021). How to properly use the PRISMA Statement. *Systematic Reviews*, 10(1), 13–15. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01671-z>
 18. Sudarnoto, A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Putri Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 189–194.
 19. Widodo, P., & Subekti, A. (2025). Keterampilan Dasar Bermain Futsal Usia 16 Putra Club Northland Futsal Akademi Kebumen Tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(3), 308–315. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.404>
 20. Yunita, E., Suherman, A., & Dinangsit, D. (2023). Latihan Plyometric dan Daya Ledak terhadap Shooting Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(3), 201–206. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i3.50368>