

**PERKEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA FUTSAL DI MADRASAH
IBTIDAI'YAH NEGERI 15 MAGETAN DALAM PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI**

Yoga Rikhi Hermawan

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
yogahermawan16060484063@mhs.unesa.ac.id

Purbodjati

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
purbodjati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui capaian kualitas produktivitas perkembangan pelaksanaan latihan dan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga futsal Madrasah Ibtida'iyah Negeri 15 Magetan Jawa Timur. Metode yang digunakan adalah metode survei, dengan teknik observasi dan wawancara, dokumentasi dan penyebaran angket kepada: 1. Peserta didik ekstrakurikuler olahraga futsal, 2. Pelatih futsal, 3. Guru Pendidikan Jasmani, dan 4. Kepala Sekolah. Instrumen yang digunakan berupa angket terbuka berisi indikator aktivitas bermain futsal dan kebugaran jasmani. Teknik analisa data dengan model analisis interaktif. Hasilnya menyatakan: Perkembangan ekstrakurikuler olahraga futsal di MIN 15 telah terorganisasi dengan baik. Pengorganisasian sumber daya manusia dan lingkungan sekolah menunjukkan bahwa pimpinan sekolah, guru pendidikan jasmani, peserta didik dan orang tua beserta masyarakat memiliki tingkat partisipasi yang terorganisasi dengan baik. Gagasan pentingnya nilai-nilai olahraga futsal untuk menanamkan nilai pendidikan, kedisiplinan, kesehatan, rekreasi, kesegaran jasmani, olahraga prestasi, dan prestise sekolah terlaksana dengan kerja bersama-sama secara padu dan sistematis.. Aktivitas Fisik sekitar 66,6% seluruh kelas peserta didik, yakni kelas 3 sampai kelas 6 menunjukkan bahwa siswa dan sekolah MIN 15 Magetan memiliki tingkat partisipasi olahraga yang baik, serta kebugaran jasmani dan tumbuh kembang. Pelaksanaan program latihan secara virtual pada masa pandemi covid-19 telah diorganisasi dengan baik melalui fasilitas daring (online). Konsep rencana perbaikan untuk meningkatkan kegiatan meliputi: a. Penambahan jadwal latihan, dan b. Penambahan sarana dan prasarana berupa bola, sepatu, cone dan kostum.

Kata Kunci: ekstrakurikuler, futsal, kebugaran jasmani.

Abstract

The aim of study was to determine the achievement of the quality of productivity development in the implementation of exercise and physical fitness of futsal extracurricular participants at Madrasah Ibtida'iyah Negeri 15 Magetan, East Java. The method used is a survey method, with observation and interview techniques, documentation and distributing questionnaires to: 1. Futsal extracurricular students, 2. Futsal coaches, 3. Physical Education teachers, and 4. Principals. The instrument used was an open questionnaire containing indicators of futsal playing activities and physical fitness. Data analysis techniques with interactive analysis models. The results stated: The development of futsal extracurricular at MIN 15 has been well organized. The organization of human resources and the school environment shows that school leaders, physical education teachers, students and parents and the community have a well-organized level of participation. The idea of the importance of futsal sports values to instill the values of education, discipline, health, recreation, physical fitness, sports achievement, and school prestige is carried out by working together in a cohesive and systematic way. Physical activity is about 66.6% of all classes of students, namely grades 3 to grade 6 shows that students and schools at MIN 15 Magetan have a good level of sports participation, as well as physical fitness and growth and development. The implementation of virtual training programs during the COVID-19 pandemic has been well organized through online facilities. The concept of improvement plans to improve activities include: a. Adding a training schedule, and b. Additional facilities and infrastructure in the form of balls, shoes, cones and costumes.

Keywords: *extracurricular, futsal, physical fitness.*

PENDAHULUAN

Futsal adalah variasi dari sepak bola dalam ruangan, tetapi bukan sembarang variasi lama, versi resmi FIFA dan UEFA, versi sepak bola dalam ruangan yang telah menggemparkan seluruh dunia (Hermans, Vic & Rainer Engler, 2011:11; Spyrou, Konstantinos 1, et.all., 2020:1).

Pengembangan futsal telah dilaksanakan dalam program ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap dan nilai-nilai (Direktur Jenderal Pendidikan Dasar Direktur Pembinaan SD, 2016:11).

Penelitian masalah perkembangan ekstrakurikuler olahraga futsal di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 15 Magetan dalam Peningkatan kebugaran jasmani dilaksanakan dimasa pandemi covid 19. Tujuannya untuk mengetahui capaian kualitas produktivitas perkembangan pelaksanaan latihan dan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga futsal. Manfaat yang diharapkan agar memperoleh informasi yang terukur secara kualitatif untuk modalitas program peningkatkan kuantitas dan kualitas pembinaan prestasi olahraga futsal dan gambaran kebugaran jasmani peserta didik melalui pembinaan ekstrakurikuler olahraga futsal.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Dengan teknik observasi, dokumentasi, wawancara dan penyebaran angket kepada: 1. Peserta didik ekstrakurikuler olahraga (or) futsal, 2. Pelatih or futsal, 3. Guru Pendidikan Jasmani, dan 4. Kepala Sekolah. Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan random sampling (Sugiyono 2017) dengan instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket/kuesioner terbuka berisi indikator aktivitas bermain futsal dan kebugaran jasmani. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model analisis interaktif Jonathan Sarwono (2006: 224). Model analisis interaktif meliputi 4 komponen, yaitu: 1. Pengumpulan Data, 2. Penyajian Data, 3. Reduksi Data, dan 4. Penarikan kesimpulan/Verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil pengumpulan data dan catatan analisis diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Respon peserta didik aktivis ekskul or futsal:

Dari 18 pertanyaan diperoleh 16 data informasi, yakni peserta didik menyatakan bahwa:

- 1) Motivasi mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal dikarenakan hobi dan dirasa sangat menyenangkan.
- 2) Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal tidak dipaksa orangtua melainkan atas karena kemauan sendiri.
- 3) Dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal peserta didik merasa sangat senang, seru, banyak teman-teman baru
- 4) Materi latihan yang diberikan biasa tetapi seru karena banyak game didalam latihan
- 5) Peserta didik tidak memberi respon ketika ditanya: Apakah keluarga memberikan target khusus ketika akan bertanding?
- 6) Peserta didik tidak memberi respon ketika ditanya: Apakah pelatih memberikan target khusus ketika akan bertanding?
- 7) Pelatih selalu memberikan motivasi kepada peserta didik pada saat latihan harian dan akan bertanding.
- 8) Peserta didik menyatakan bahwa sering mendapatkan motivasi dari kepala sekolah ketika saat upacara maupun saat akan bertanding. Beberapa guru sering memberi motivasi dalam kelas pembelajaran ketika mau bertanding.
- 9) Sangat jarang sekali merasa kelelahan selama mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal karena latihannya menyenangkan dan seru.
- 10) Sarana dan prasarana bermain futsal disekolah sudah cukup bagus akan tetapi mengharapkan punya lapangan futsal sendiri yang standar sehingga ketika latihan tidak harus menyewa lapangan.
- 11) Selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dalam kegiatan pembelajaran olahraga peserta didik merasakan ada kemajuan dalam hal keberanian, stamina ketika disuruh praktik lari maupun yang lain peserta didik tidak merasa capek dan ketika guru olahraga memberikan materi praktik langsung bisa menangkap materi tersebut.

- 12) Esktrakulikuler olahraga futsal ini bisa membawa mereka kearah yang lebih positif dimana biasanya setelah pulang dari sekolah peserta didik langsung main game tapi dengan adanya ekstrakulikuler ini peserta didik bisa melakukan kegiatan yang positif dan menambah ilmu.
- 13) Setelah selesai mengikuti esktrakulikuler futsal tidak pernah merasa mengantuk pada saat pembelajaran dikelas, tetap bugar dan penuh semangat
- 14) Ketika kegiatan esktrakulikuler olahraga futsal tidak pernah merasa mengantuk karena kegiatannya sangat menyenangkan
- 15) Setelah melakukan esktrakulikuler futsal biasanya istirahat sekitar 5 menit bahkan kadang kurang dari 5 menit tubuh sudah terasa segar kembali
- 16) Setelah latihan bermain futsal nafsu makan sangat baik yaitu makan satu piring dan minum 1 sampai 2 gelas air putih, terkadang ditambah dengan minum-minuman dingin.
- 17) Kegiatan setelah melakukan kegiatan ekstrakulikuler olahraga futsal melaksanakan: mandi, makan, nonton televisi, sholat, bermain gadget, belajar, dan membantu orangtua.
- 18) Setelah melaksanakan kegiatan ekstrakulikuler kondisi badan sangat baik dan pada malam harinya selalu belajar.
2. Respon pelatih eskskul or futsal:
- Dari 12 pertanyaan diperoleh 12 data informasi, yakni pelatih menyatakan bahwa:
- 1) Program ekstrakulikuler or. Futsal di MIN 15 Magetan sangat baik sekali karena esktrakulikuler futsal disini merupakan esktrakulikuler favorit terbukti peminatnya sangat banyak, selain untuk menarik minat anak-anak ekstrakulikuler disini sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan memberikan prestasi bagi sekolah.
 - 2) Proses perekrutan mengikuti esktrakulikuler olahraga futsal tidak ada seleksi semua bisa mengikutinya, akan tetapi ketika mengikuti pertandingan tingkat kabupaten dipilih yang terbaik yang siap diterjunkan dipertandingan.
 - 3) Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah meliputi bola, gawang, dan lapangan. Namun untuk lapangan disekolah kurang memadai akan tetapi paling tidak untuk memperkenalkan anak-anak terhadap olahraga futsal, sedangkan untuk latihan di lapangan resminya dilakukan di zona lapangan futsal di Magetan dengan menyewa.
 - 4) Kendala yang dihadapi selama melakukan pembinaan adalah a. jadwal latihan kurang disiplin, b. Transportasi, dan c. alokasi waktunya hanya 1 jam relatif kurang ideal dalam penyampaian program latihan.
 - 5) Faktor-faktor yang dapat menghambat peningkatan prestasi para siswa adalah kedisiplinan dalam latihan kurang yang pertumbuhan dan perkembangannya secara bertahap.
 - 6) Faktor-faktor pendukung kenaikan prestasi ekstrakulikuler futsal adalah kepemilikan sarana dan prasarana olahraga futsal disekolah berupa halaman yang dilengkapi dengan gawang juga dan bola selain itu dalam seminggu kita rutin latihan kita tahap kelas 3 gabung kelas 4 dan kelas 5 gabung kelas 6 jadi mulai kelas 3,4,5,6 sudah saya kenalkan dengan olahraga futsal. Jadi pemasarakatannya telah melibatkan 2/3 (dua pertiga) seluruh kelas peserta didik, yakni kelas 3 sampai dengan kelas 6.
 - 7) Program latihannya meliputi: a. Latihan teknik dasar terdiri dari: passing, dribbling, shooting, control dan b. Program latihan yang menyenangkan sehingga anak-anak tidak jemu berupa permainan (game) dan variasi latihan yang menyenangkan.
 - 8) Respon para siswa terhadap program latihan yang diberikan pelatih adalah sangat bagus, dilaksanakan dengan semangat terutama yang sudah ikut sekolah sepak bola sangat cepat dalam menerima materi latihan
 - 9) Target sekolah adalah: a. Memfasilitasi peserta didik untuk aktif dan senang berolahraga, b. Meningkatkan kebugaran jasmani, c. Agar tidak malas untuk bergerak, dan d. Untuk berprestasi dalam kejuaraan olahraga futsal.
 - 10) Perbaikan untuk meningkatkan kegiatan meliputi: a. Penambahan alokasi waktu/jadwal latihan, dan b. Penambahan sarana dan prasarana berupa bola, sepatu futsal, gawang dan kostum.
 - 11) Pelaksanaan program latihan pada masa pandemi covid-19 adalah melalui fasilitas daring/virtual (online), penyampaian materi teknik-teknik dasarnya dengan mengirim video-video pembelajaran teknik dasar dan lainnya. Peserta

didik belajar/latihan dirumah dengan melihat video dan megirimkan video hasil latihannya melalui fasilitas grup whatsapp.

- 12) Sangat mengharapkan agar ekstrakulikuler olahraga futsal bagi peserta didik dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan badannya, dimanfaatkan sebagai sarana rekreasi, meningkatkan prestasi belajar semua mata pembelajaran, bergairah dalam membantu orangtua, dan meraih prestasi juara dalam kompetisi olahraga futsal.

3. Respon guru penjas:

Dari 5 pertanyaan diperoleh 5 data informasi, yakni guru penjas menyatakan bahwa:

- 1) Program ekstrakulikuler or. Futsal di MIN 15 Magetan sangat baik sekali karena untuk tingkat kecamatan panekan hanya sekolah kita yang melaksanakan program ekstrakulikuler olahraga futsal.
- 2) Respon siswa sangat antusias sekali bahkan melebihi kuota sampai sekolah memberi layanan ekstra untuk mengatur jadwalnya tapi tetep akan saya tampung semua karena ini sebagai wadah berprestasi mereka dan selain itu juga sebagai wahana bermain yang menyenangkan bagi anak-anak.
- 3) Peningkatan program kegiatan yang diperlukan a meliputi meningkatkan kembali latihannya, dibuat lebih sistematis program latihannya serta kita saring anak-anak yang punya bakat disana dan sarana prasarana lebih dilengkapi lagi karena sarana dan prasarana sangat penting sekali untuk menunjang.
- 4) Terbukti ada perbedaan siswa yang mengikuti ekstrakulikuler futsal dengan anak yang tidak mengikuti, diantaranya terlihat pada karakter, mental bertanding, kedisiplinan, stamina, kesehatan, dan kemampuan geraknya.
- 5) Berharap mempunyai gedung lapangan futsal sendiri karena ini bisa menunjang pelatihan dan prestasi, sehingga kita tidak perlu lagi latihan diluar dan lebih efisien.

4. Respon kepala sekolah

Dari 8 pertanyaan diperoleh 8 data informasi, yakni pelatih menyatakan bahwa:

- 1) Motivasi menyelenggarakan ekstrakulikuler olahraga futsal adalah berkeinginan agar siswa siswa yang memiliki bakat dan kemampuan dibidang futsal bisa tersalurkan sehingga bisa

terbentuk pemain/atlet futsal yang handal sehingga besok bisa menyalurkan bakat minatnya sesuai kemampuan mereka.

- 2) Program kegiatan ekstrakulikuler olahraga futsal didirikan pada tahun 2017.
- 3) Kendala yang dihadapi dalam menjalankan program adalah lapangan karena lapangan di madrasah ibtidaiyah negeri 15 magetan ini belum memenuhi standart jadi kita melakukan latihan diluar dengan menyewa lapangan daerah Magetan kota karena tidak adanya lapangan futsal di daerah Panekan
- 4) Kriteria proses penyeleksian siswa yang akan mengikuti ekstrakulikuler olahraga futsal futsal adalah setiap peserta didik diperbolehkan mengikuti kegiatan ekstrakulikuler olahraga futsal
- 5) Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah meliputi: bola, gawang, ada lapangan/halaman sekolah tetapi masih belum standart, kendaraan atau mobil yang digunakan untuk transportasi siswa ketempat latihan ke lapangan tandart diluar sekolah di lapangan zona futsal KPR Selosari Jl. Kalpataru Magetan, jaraknya sekitar 10 kilometer dari sekolah.
- 6) Pemerolehan sumber dana 50% dari sekolah 50% dari orang tua siswa, dimana pelatih, transportasi dan sewa lapangan dana dari sekolah, tetapi masih banyak siswa yang diantar sendiri oleh wali murid dengan biaya sendiri sendiri
- 7) Pelatih berasal dari guru Pendidikan Jasmani dan belum bersertifikat pelatih futsal.
- 8) Target yang diharapkan sekolah melalui pembinaan ekstrakulikuler olahraga futsal menjadi sarana untuk menanamkan nilai pendidikan, kedisiplinan, kesehatan, rekreasi, kesegaran jasmani dan olahraga prestasi.

Setelah direduksi maka histori Perkembangan ekstrakulikuler olahraga futsal dalam peningkatan kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1. Satu-satunya sekolah yang melaksanakan program ekstrakulikuler olahraga futsal ditingkat kecamatan Panekan kabupaten Magetan sejak tahun 2017.
2. Motivasi. Target dan tujuan kegiatan penyaluran bakat, pembibitan atlet, menanamkan nilai pendidikan, kedisiplinan, kesehatan, rekreasi, kesegaran jasmani, olahraga prestasi., dan prestise sekolah.

3. Prasarana lapangan di halaman sekolah dan sewa lapangan yang jaraknya 7 kilometer.
4. Telah memiliki inventaris transportasi mobil.
5. Pelatih berasal dari guru Pendidikan Jasmani dan belum bersertifikat pelatih futsal.
6. Sumber dana pembinaan berasal dari 50% dari sekolah 50% dari orang tua siswa, dimana pelatih, trasnportasi dan sewa lapangan dana dari sekolah, tetapi masih banyak siswa yang diantar sendiri oleh wali murid dengan biaya sendiri sendiri.
7. Proses perekrutan mengikuti ekstrakulikuler olahraga futsal tidak ada seleksi semua bisa mengikutinya.
8. Minat ikut Futsal hobi, kemauan diri. menyenangkan tanpa pemaksaan orangtua.
9. Respon civitas sekolah positif dan mendukung terbukti peminat banyak 2/3 kelas.
10. Ketika latihan semangat, menyenangkan, jarang merasa lelah dan bermain dengan gembira.
11. Materi program latihannya meliputi: a. Latihan teknik dasar terdiri dari: passing, dribbling, shooting, control dan b. Program latihan yang menyenangkan sehingga anak-anak tidak jenuh berupa permainan (game) dan variasi latihan yang menyenangkan.
12. Pelaksanaan program latihan pada masa pademi covid-19 adalah melalui fasilitas daring/virtual (online), penyampaian materi teknik-teknik dasarnya dengan mengirim video-video pembelajaran teknik dasar dan lainnya. Peserta didik belajar/latihan dirumah dengan melihat video dan megirimkan video hasil latihannya melalui fasilitas grup whatsapp.
13. Setelah latihan istirahat sekitar 5 menit tubuh segar tidak pernah merasa mengantuk,
14. Setelah latihan makan satu piring dan minum 1 sampai 2 gelas air putih, terkadang ditambah dengan minum- minuman dingin (sedikit kopi). melaksanakan: mandi, makan, nonton televisi, sholat, bermain gadget, belajar, dan membantu orangtua.
15. Bermanfaat positif, meningkatkan kedisiplinan, kesehatan, rekreasi, kesegaran jasmani, olahraga dan kemajuan pembelajaran di kelas serta menambah ilmu
16. Siswa yang mengikuti ekstrakulikuler futsal, tumbuh kembang: karakter, mental bertanding, kedisiplinan, stamina, kesehatan, dan kemampuan geraknya lebih cepat dibanding yang lainnya.
17. Faktor – faktor pendukung kenaikan prestasi ekstrakulikuler futsal adalah kepemilikan sarana dan prasarana olahraga futsal disekolah berupa halaman yang dilengkapi dengan gawang juga dan bola selain itu dalam seminggu kita rutin latihan kita tahap kelas 3 gabung kelas 4 dan kelas 5 gabung kelas 6 jadi mulai kelas 3,4,5,6 sudah saya kenalkan dengan olahraga futsal. Jadi pemasyarakatannya telah melibatkan 2/3 (dua pertiga) seluruh kelas peserta didik, yakni kelas 3 sampai dengan kelas 6.
18. Ketika mau latihan dan bertanding, kepala sekolah memberi motivasi berupa sambutan dalam upacara, guru ketika dalam pembelajaran kelas, dan pelatih pada waktu latihan.
19. Kendala yang dihadapi selama melakukan pembinaan adalah a. kediiplinan, b. jadwal latihan kurang disiplin, c. Trasnportasi (jarak tempuh ekitar 7 Km.), dan c. alokasi waktunya hanya 1 jam relatif kurang ideal dalam penyampaian program latihan.
20. Perbaikan untuk meningkatkan kegiatan meliputi: a. Penambahan alokasi waktu/jadwal latihan, dan b. Penambahan sarana dan prasarana berupa bola, sepatu futsal, gawang dan kostum.

Pembahasan

Pembahasan hasil peneltian masalah pembinaan ekstrakulikuler olahraga futsal dalam peningkatan kebugaran jasmani di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 15 Magetan adalah sebagai berikut:

Kegiatan ekstrakulikuler ini didirikan pada tahun 2017, semenjak didirikan sampai sekarang sangat banyak peminatnya. Motivasi Kepala Sekolah dalam mendirikan ekstrakulikuler olahraga futsal berkeinginan agar siswa siswa memiliki tubuh yang sehat dan bugar dan yang memiliki bakat dan kemampuan dibidang futsal biar bisa tersalurkan sehingga bisa terbentuk pemain futsal yang handal sehingga besok bisa menyalurkan bakat minatnya sesuai kemampuan mereka hal ini sesuai dengan pendapat (Suryosubroto, 2009: 288) tujuan kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan ekstrakurikuler bisa meningkatkan kemampuan siswa meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor, serta mampu mengembangkan bakat dan minat siswa serta membawa kearah yang positif, dan mampu mengenal, mengetahui sekaligus membedakan antara pelajaran satu dengan pelajaran yang lain dan menurut (Yuan, 2011:26) ekstrakulikuler olahraga merupakan bentuk kegiatan yang ekstra dimana peran olahraga sebagai cara pembinaan fisik, mental dan sosial supaya dapat berkembang dan tumbuh kearah yang positif.

Motivasi siswa mengikuti kegiatan ekstrakulikuler kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal dikarenakan hobi dan dirasa sangat menyenangkan dan mengikuti kegiatan berdasarkan kemauan sendiri dengan sejauh orangtua motivasi peserta didik sesuai dengan Subarkah, Cipta Fauzi; dkk. (2017:1) yang membuktikan

jumlah keseluruhan pengolahan dan analisis data persentase yang didapatkan dilapangan dengan minat siswi mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal SMA di Kota Bandung sebesar 83.26% dengan kriteria Tinggi Sekali, sedangkan dengan jumlah keseluruhan persentase motif siswi mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal sma di kota bandung sebesar 76.48% dengan kriteria Tinggi.

Latihan yang dilaksanakan yang menyenangkan sesuai hasil penelitian *Irawan, Andri, dkk.* (2021:7) yakni intensitas latihan masuk kategori aktifitas fisik sedang atau cukup.

Kendala pada perkembangan ekstrakurikuler di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 15 Magetan berdasarkan hasil dari observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilaksanakan selama proses pengambilan data, Kendala yang dialami di MIN 15 Magetan adalah sarana dan prasarana yang kurang menunjang, seperti kurangnya waktu kegiatan ekstrakurikuler yang hanya 1 jam, sedikitnya jumlah bola, gawang yang kurang standart, serta lapangan futsal yang dimiliki MIN 15 Magetan yang belum memenuhi standart Nasional. Sehingga kegiatan ekstrakurikuler harus dilaksanakan diluar sekolah dengan menyewa lapangan futsal yang jaraknya lumayan jauh 7 kilometer dari sekolah. Sehingga para peserta didik membutuhkan transportasi untuk menuju tempat kegiatan ekstrakurikuler futsal, sedangkan MIN 15 Magetan hanya menyediakan satu mobil yang hanya bisa mengangkut separuh peserta didik dan peserta didik yang lain diantar oleh wali murid. Hal ini lah yang menyebabkan peserta didik sering datang terlambat.

Sekolah telah mengembangkan program dengan pendekatan manajemen yang berbasis kondisi sekolah sebagaimana temuan penelitian *Rahmadianti, Tri, dkk.* (2013:5) yang menyatakan perkembangan ekstrakurikuler futsal ditingkat SMP Negeri Kota Bengkulu harus memperhatikan indikator pelatih, manajemen, fasilitas, metode latihan dan prestasi. Tanpa pelatih yang berkompeten seperti, merancang, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlangsungnya latihan perkembangan tidak dapat terbentuk. Fungsi manajemen ekstrakurikuler futsal faktor lain yang menentukan seperti, kepemimpinan, kedisiplinan, psikologis anak didiknya dan sebagainya (*Prasetya, Rizki Dwi, 2015: 47*).

Tujuan sekolah dan perolehan siswa merasakan kesegaran jasmani selama dan setelah mengikuti latihan futsal sesuai dengan temuan *Makaje, N, R Ruangthai, A Arkarapanthu, P Yoopat,* (2020:1), tuntutan fisiologis dan profil aktivitas yang lebih tinggi yang ditempatkan pada

pemain elit selama pertandingan dapat menunjukkan cadangan kebugaran fisik pemain untuk perumusan program pelatihan khusus yang dioptimalkan serta berguna dalam persiapan atlet untuk kompetisi.

Rutinitas sebelum dan sesudah latihan minum 1 sampai 2 gelas air putih, terkadang ditambah dengan minum-minuman dingin dan sedikit kopi, telah didapatkan hasil penelitian *Spyrou, Konstantinos, et.al.* (2020:1), Tiga mg/kg kafein meningkatkan beberapa variabel fisik yang terkait dengan futsal seperti kinerja lompat dan lari cepat, dan meningkatkan kecepatan lari dan akselerasi/deselerasi selama pertandingan futsal simulasi. Suplementasi kafein dengan dosis sedang dapat dianggap sebagai bantuan ergogenik yang efektif untuk performa futsal dengan prevalensi efek samping yang rendah.

Rasa senang, tidak menimbulkan kelelahan selama dan setelah latihan, serta istirahat dalam waktu 5 menit sudah bugar kembali mengindikasikan melaksanakan latihan olahraga dengan intensitas oksidasi lemak maksimal meningkatkan kebugaran fisik terkait kesehatan yang secara fisiologis sesuai hasil riset *Wang, Jianxiong, et.al.* (2015:1), Setelah 10 minggu pelatihan olahraga yang diawasi, kelompok Latihan mencapai peningkatan yang signifikan dalam komposisi tubuh, fungsi kardiovaskular, kekuatan otot rangka, dan fleksibilitas tubuh; sedangkan tidak ada perubahan dalam variabel- variabel dari kelompok Kontrol. Juga tidak ada perubahan signifikan dalam asupan energi harian untuk semua peserta sebelum dan sesudah intervensi.

Kesimpulan: Pelatihan intensitas FATmax 10 minggu merupakan pengobatan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik terkait kesehatan pada wanita paruh baya yang kelebihan berat badan.

Tujuan dan hasil kegiatan penyaluran bakat, pembibitan atlet, menanamkan nilai pendidikan, kedisiplinan, kesehatan, rekreasi, kesegaran jasmani, olahraga prestasi., dan prestise sekolah memerlukan teknik pemanasan yang sistimatis bagi pelatih sebagaimana penelitian *Silva, Nuno I, et.al.* (2020:1), yang menghasilkan bukti bahwa “Intensitas semakin meningkat selama pemanasan, terutama karena jumlah akselerasi dan deselerasi yang lebih tinggi per menit. Rutinitas pemanasan pra-pertandingan sangat mendukung tugas-tugas khusus futsal dan perwakilan untuk menetapkan pengaturan pra- pertandingan yang dapat mempersiapkan pemain untuk pertandingan mendatang. Saat merancang rutinitas pemanasan pra-pertandingan, pelatih harus menyadari bahwa durasi, urutan, dan jenis tugas dapat memengaruhi kinerja dan kesiapan akut pemain.”

Promosi tujuan dan upaya membentuk kesehatan sesuai hasil penelitian Marques, Adilson a, b, *,at.all. (201:6), dinyatakan Oleh karena itu, kegiatan promosi kesehatan masyarakat untuk mendorong aktivitas fisik dan kebugaran kardiorespirasi (cardiorespiratory fitness=CRF) dapat bermanfaat bagi remaja dengan meningkatkan persepsi kesehatan mereka, yang terkait dengan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Berkenaan dengan Materi program latihannya meliputi: a. Latihan teknik dasar terdiri dari: passing, dribbling, shooting, control dan b. Program latihan yang menyenangkan sehingga anak-anak tidak jemu berupa permainan (game) dan variasi latihan yang menyenangkan. Sesuai dengan temuan riset Togatorop, Togar 1, Dicky Hendrawan 2, (2020:1), yang menyatakan bahwa dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal pada para siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal, perlu diterapkan beberapa langkah yakni:1) Pembina kegiatan ekstrakurikuler futsal terlebih dahulu harus mengetahui tingkat keterampilan dasar siswa dalam menguasai teknik dasar futsal baik itu dalam bentuk tes kemampuan dasar maupun game. 2) Sarana dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler futsal harus lebih ditingkatkan baik berupa bola, cone dan kelengkapan lainnya.3) Pembina kegiatan ekstrakurikuler futsal harus lebih meningkatkan keterampilan siswa dalam bentuk latihan yang terpadu dan mengikuti pertandingan atau even kejuaraan agar dapat mengetahui kemampuan para siswanya. Heriyanto, Satria Tangguh (2016:55) juga menyatakan keterampilan teknik bermain futsal sangat dibutuhkan sekali dalam permainan atau pertandingan futsal. Dapat diambil kesimpulan mengenai pendapat di atas bahwa teknik keterampilan bermain futsal haruslah dikuasai setiap pemain futsal untuk bekal dalam setiap pertandingan permainan futsal. Dinyatakan oleh MUSTHOFA, MUHAMMAD, (2018: 24) banyak siswa yang tertarik dengan teknik yang diajarkan saat kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah. Hal ini membuat siswa tertarik dan berminat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah. Hampir sejalan dengan temuan OKTAVIANI, ANDWITA AYU (2018: 14) Pengorganisasian Ekstrakurikuler Futsal dilatih oleh 2 pelatih yaitu Koordinator Ekstrakurikuler Futsal dan asistennya. peserta yang terdiri dari kelas 1 hingga kelas 5 dengan didukung sarana dan prasarana yang sudah cukup baik dengan materi yang diajarkan tentang teknik – teknik dasar ketrampilan futsal. kemudian untuk evaluasi dilakukan oleh Kepala Sekolah dan Wakil ketua Kesiswaan kepala pelatih ekstrakurikuler berdasarkan

target dan tujuan ekstrakurikuler futsal yaitu untuk menyalurkan prestasi siswa dalam mengembangkan bakat dan minat siswa, kemudian untuk evaluasi diadakan diakhir latihan, untuk evaluasi setiap siswa dicantumkan kedalam Rapor Siswa dengan tingkatan kriteria.

Adanya motivasi. target dan tujuan kegiatan penyaluran bakat, pembibitan atlet, mananamkan nilai pendidikan, kedisiplinan, kesehatan, rekreasi, kesegaran jasmani, olahraga prestasi, dan prestise sekolah. Sesuai dengan implikai temuan riset Aziz, Muhammad Thariq (201373-74) yang menyatakan 1. Timbulnya kesadaran Pembina dalam memperbaiki kualitas latihan yang dilaksanakan, terutama latihan yang berhubungan dengan kemampuan bermain futsal, dan 2. Terpacunya Pembina untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain futsal seperti passing, dribble dan shooting pada siswa, serta sebagai upaya pencapaian hasil yang maksimal.

Juga disarankan oleh Ramadhan, Irsyad Faiz (2018:43), yakni: 1. Bagi siswa agar lebih bersemangat dan bersungguh-sungguh di dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga, guna mendapat hasil yang memuaskan; dan 2. Bagi guru / pelatih agar lebih kreatif didalam mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga agar dapat meningkatkan minat, motivasi dan prestasi siswa. Demikian juga disarankan agar: 1. Bagi sekolah sebaiknya perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi minat siswa khususnya bagi siswa yang masih mempunyai minat rendah dan sangat rendah, sehingga dapat lebih termotivasi lagi; dan 2. Bagi orang tua, guru, dan pelatih agar selalu memperhatikan anak didiknya, agar dapat mengarahkan minat terhadap bakat yang dimiliki (ARIFURRAHMAN, 2019: 14).

Bukti merupakan satu-satunya sekolah yang melaksanakan program ekstrakurikuler olahraga futsal ditingkat kecamatan Panekan Magetan sesuai dengan Aswadi, dkk. (2015:1) ditemukan kenyataan: (1) Perkembangan olahraga Futsal di Kota Banda Aceh tahun 2007-2012 berkembang sedikit lambat, tetapi telah menunjukkan perubahan yang lebih baik dari tahun ke tahun, meskipun belum berkembang pesat seperti di provinsi-provinsi lain. (2) Pengelolaan struktur organisasi olahraga Futsal di Kota Banda Aceh tahun 2007-2012 sudah berjalan, namun masih berada dibawah pengelolaan PSSI, belum memiliki organisasi sendiri seperti Badan Futsal Daerah (BFD), dan secara keseluruhan belum terkelola dengan baik.

Tumbuh kembangnya faktor – faktor pendukung kenaikan prestasi ekstrakurikuler futsal adalah kepemilikan sarana dan prasarana olahraga futsal

disekolah berupa halaman yang dilengkapi dengan gawang juga dan bola selain itu dalam seminggu kita rutin latihan kita tahap kelas 3 gabung kelas 4 dan kelas 5 gabung kelas 6 jadi mulai kelas 3,4,5,6 sudah saya kenalkan dengan olahraga futsal. Jadi pemasyarakatannya telah melibatkan 2/3 (dua pertiga) seluruh kelas peserta didik, yakni kelas 3 sampai dengan kelas 6. Tidak sesuai survey Pratiwi, Sonia Aristia Mega (2016: 80-81), ditemukan bukti: pembinaan ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK Negeri se-Kota Semarang tahun 2015 belum berjalan dengan baik. Adapun saran untuk meningkatkan pembinaan ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK Negeri se-Kota Semarang: 1) Pelatih harus mengikuti sertifikasi kepelatihan untuk meningkatkan kualitas pelatih, 2) Sarana dan prasarana yang ada lebih ditingkatkan untuk menunjang prestasi atlet, 3) Pengorganisasian dari pihak sekolah dengan pelatih menjaga komunikasi supaya memiliki tujuan sama dan pendanaan bisa melakukan kerjasama dengan pihak lain, 4) Program latihan harus memberikan program – program latihan yang lebih berkualitas lagi.

Setelah latihan istirahat sekitar 5 menit tubuh segar tidak pernah merasa mengantuk, makan satu piring dan minum 1 sampai 2 gelas air putih, terkadang ditambah dengan minum- minuman dingin (sedikit kopi). melaksanakan: mandi, makan, nonton televisi, sholat, bermain gadget, belajar, dan membantu orangtua. Hampir sama dengan survei (:Tanaka, Chiaki a, *, Shigeo Tanaka b, et.al., 2019, 24), yang menunjukkan aktivitas Fisik untuk Anak dan Remaja menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja Jepang memiliki tingkat partisipasi olahraga terorganisir yang baik, transportasi aktif ke dan dari sekolah, serta kebugaran fisik dan status berat badan. Survei perwakilan nasional di masa depan tentang PA keseluruhan dan permainan aktif diperlukan. Mendekati penelitian Wang, Huan a, *, Dongming Wu a, et.al. (2019: 117) memperoleh hasil bahwa kebugaran fisik anak-anak di Makau telah berubah secara signifikan selama 10 tahun terakhir. Perubahan tinggi dan berat badan bukanlah alasan keseluruhan untuk perubahan kebugaran fisik. Perilaku anak-anak yang dipelajari, termasuk berpartisipasi dalam klub olahraga dan lebih sedikit waktu menonton TV, dikaitkan dengan kemampuan berlari, melompat, dan melempar. Pengaruh partisipasi klub kebugaran jasmani (physical Education=PE) pada kebugaran fisik anak-anak perlu studi lebih lanjut. Berbeda dengan riset Wu, Ching-Lin a, Chen-Kang Chang b, *, (2019: 13), menemukan hasil amapaknya meskipun ada upaya keras dari pemerintah dan sekolah, aktivitas

fisik dan tingkat kebugaran rendah sementara perilaku menetap/bermalas-malas banyak terjadi pada anak-anak dan remaja Taiwan. Juga surfei Subedi, Narayan a, b, c, *, 1, et.al., (2020:79), Menemukan hasil Tingkat PA keseluruhan anak- anak dan remaja Nepal ditemukan rendah. Nepal kekurangan data tentang lima dari 10 indikator umum yang disediakan oleh Aliansi Global Anak Sehat Aktif (Active Healthy Kids Global Alliance =AHKGA), dan data yang tersedia bergantung sepenuhnya pada pengukuran subjektif. Tinjauan ini mengidentifikasi data dan kesenjangan penelitian di bidang aktivitas fisik (physical activity-PA) di antara anak-anak dan remaja Nepal. Selain itu, data mengenai perbedaan partisipasi PA di berbagai kelompok umur masih kurang. Selain itu, perbedaan perkotaan-pedesaan dan etnis di PA di antara anak-anak dan remaja belum dieksplorasi. Studi menggunakan seperangkat indikator yang komprehensif dengan pengukuran yang objektif direkomendasikan untuk penelitian masa depan. Tingkatkan kepemilikan perangkat seluler dan perilaku menetap di antara anak-anak dan remaja Nepal, baik daerah perkotaan maupun pedesaan harus dieksplorasi secara bersamaan dan sebanding karena hal ini dapat menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama dalam waktu dekat. Dalam konteks perubahan sistem administrasi negara, pemerintah daerah dan negara bagian serta pemangku kepentingan terkait dapat memainkan peran utama dalam mempromosikan PA di kalangan anak-anak dan remaja, dan hal itu harus dipantau dan diselidiki.

Demikian juga survei Huang, Wendy Y. a et.al., (2019: 18-19), yang menemukan Anak- anak dan remaja di Hong Kong memiliki aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik yang rendah dan perilaku menetap/bermalas-malasan yang tinggi meskipun lingkungan masyarakat umumnya menguntungkan. Dibandingkan dengan Rapor pertama, tidak ada bukti yang jelas tentang perubahan untuk sebagian besar indikator, sementara nilai untuk Perilaku Menetap dan Keluarga tampaknya semakin buruk. Rendahnya dukungan keluarga menjamin lebih banyak tindakan kesehatan masyarakat. Ada kesenjangan pengawasan dalam permainan aktif dan dukungan teman sebaya yang harus diatasi oleh peneliti.

PENUTUPAN

Simpulan

Perkembangan ekstrakurikuler olahraga futsal di MIN 15 telah terorganisasi dengan baik. Pengorganisasian sumber daya manusia dan lingkungan sekolah menunjukkan bahwa pimpinan sekolah, guru pendidikan jasmani, peserta didik dan orang tua beserta masyarakat

memiliki tingkat partisipasi bermain futsal yang terorganisasi dengan baik. Ketersediaan halaman sekolah konvensional, kepemilikan moda tranportasi sekolah, dan rental zona lapangan futsal tandart milik masyarakat, diorganisir untuk mendukung kegiatan. Gagasan pentingnya nilai-nilai olahraga futsal untuk menanamkan nilai pendidikan, kedisiplinan, kesehatan, rekreasi, kesegaran jasmani, olahraga prestasi, dan prestise sekolah terlaksana dengan kerja bersama-sama secara padu dan sistimatis. Demikian pula masalah anggaran kegiatan berasal dari sekolah dan masyarakat/orangtua peserta didik telah diorganisasi dengan baik. Aktivitas Fisik untuk sekitar 66,6% seluruh kelas peserta didik, yakni kelas 3 sampai dengan kelas 6 menunjukkan bahwa anak-anak dan sekolah Madrasah Ibtida'iyah Negeri 15 Magetan Jawa Timur memiliki tingkat partisipasi olahraga terorganisasi yang baik, serta kebugaran jasmani dan tumbuh kembang: ketahanan belajar, karakter, mental bertanding, kedisiplinan, stamina, kesehatan, dan kemampuan geraknya lebih cepat. Pelaksanaan program latihan secara virtual pada masa pademi covid-19 telah diorganisir dengan baik melalui fasilitas daring/virtual (online), penyampaian materi teknik-teknik dasarnya dengan mengirim video-video pembelajaran teknik dasar dan lainnya. Peserta didik belajar/latihan dirumah dengan melihat video dan megirimkan video hasil latihannya melalui fasilitas grup whatsapp. Konsep rencana perbaikan untuk meningkatkan kegiatan meliputi: a. Penambahan alokasi waktu/jadwal latihan, dan b. Penambahan sarana dan prasarana berupa bola, sepatu futsal, gawang, cone dan kostum telah diorganisir dengan baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Pengorganisasian masalah penelitian selanjutnya hendaknya digunakan indikator yang lebih terperinci, sehingga diharapkan dapat memperoleh informasi yang terukur dimensi apa saja yang sangat menentukan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal disekolah sebagai model peningkatan kebugaran jasmani.
2. Pelaksana program sebaiknya perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat memberikan ketrampilan siswa untuk dapat memanfaatkan gadget/handphone untuk mendokumentasikan latihan teknik nermain futsal dan mampu menyimpan,mengunggah, mengirim melalui WhatsApp atau email.

3. Bermain futsal untuk kesegaran jasmani dan meningkatkan immunitas tubuh perlu dibudayakan untuk berlatih berbagai teknik permainan/game diluar kegiatan ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifurrahman, 2019, Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 2 Baru, Skripsi, Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Aswadi, Nyak Amir, Karimuddin, 2015, Penelitian Tentang Perkembangan Cabang Olahraga Futsal Di Kota Banda Aceh Tahun 2007-2012, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah Volume 1, Nomor 1: 38 ± 44 Februari 2015..*
- Aziz, Muhammad Thariq, 2013, Survei Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsaldi Smk Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul, Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Direktur Jenderal Pendidikan Dasar Direktur Pembinaan Sd, 2016, Panduan Teknis Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar, Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar, Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Fina, Putri Tri, 2021, Program Ekstrakurikuler Futsal Min 6 Bandar Lampung, Sumber: <Https://Lampung.Kemenag.Go.Id/News-520161-.Html>, Diunduh, Minggu, 2 Mei 2021, Jam 05.00 Wib.
- Firmansyah, Achmad Afandi, Heryanto Nur Muhammad, Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Esktrakurikuler Futsal Man Sidoarjo Pada Masa Pandemi, Sumber: <Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikanjasmani/Article/View/38960>, Diunduh, Minggu, 2 Mei 2021, Jam 05.00 Wib.
- Heriyanto, Satria Tangguh, 2016, Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 1 Klaten Jawa Tengah Tahun 2015/2016, Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan

- Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hermans, Vic & Rainer Engler, 2011, *Futsal Technique – Tactics – Training, By Meyer & Meyer Sport (Uk) Ltd* ISBN: 978-1-84126-304-5, Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis, Maidenhead, Melbourne, Orlen, Singapore, Tehran, Toronto, Member Of The World, Sport Publishers' Association (Wspa), Www.W-S-P-A.Org, Printed By: B.O.S.S Druck Und Medien Gmbh ISBN: 978-1-84126-304-5, E- Mail: Info@M-M-Sports.Com Www.M-M-Sports.Com
- Huang, Wendy Y. A, Stephen H.S. Wong B, Cindy H.P. Sit B, Martin C.S Wong C, Raymond K.W. Sum B, Sam W.S. Wong D, Jane J. Yu B, 2019, *Results From The Hong Kong's 2018 Report Card On Physical Activity For Children And Youth, Journal Of Exercise Science & Fitness* 17 (2019) 14e19, Contents Lists Available At Sciedirect, Journal Of Exercise Science & Fitness, Journal Homepa G E: Www.Elsevier.Com/Locate/Jesf.
- Illa, Jordi 1, Daniel Fernandez1, Xavier Reche, Gerard Carmona,And Joan Ramon Tarragó, 2020, *Quantification Of An Elite Futsal Team's Microcycle External Load By Using The Repetition Of High And Very High Demanding Scenarios, Front. Psychol.*, 15 October 2020 / [Https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2020.5776](https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2020.5776) 24, Sumber: [Https://Www.Frontiersin.Org/Articles/10.3389/Fpsyg.2020.577624/Full](https://Www.Frontiersin.Org/Articles/10.3389/Fpsyg.2020.577624/Full), Diunduh, Jumat, 111220, Jam 13.00 Wib.
- Irawan, Andri, Nur Fitrianto, Muchtar Hendra Hasibuan, 2021, Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19, *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Vol. 5 Januari 2021, No.P-Issn: 2548-8511, No.E-Issn: 2613-9839.
- Jonathan, Sarwono. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif. Bandung: Graha Ilmu.
- Makaje, N, R Ruangthai, A Arkarapantu, P Yoopat, 2020, *Physiological Demands And Activity Profiles During Futsal Match Play According To Competitive Level, J Sports Med Phys Fitness*. 2012 Aug;52(4):366-74.Affiliations Expand Pmid: 22828458, Sumber: <Https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/2282845> 8/, Diunduh, Minggu, 2 Mei 2021, Jam 05.00 Wib.
- Marques, Adilson A, B, *, Jorge Mota C, Ta^Nia Gaspar D, Margarida Gaspar De Matos E, F,2017, Associations Between Self-Reported Fitness And Self-Rated Health, Life- Satisfaction And Health-Related Quality Of Life Among Adolescents, *Journal Of Exercise Science & Fitness* 15 (2017) 8e11, <Http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jesf.2017.03.001>, 1728-869x/© 2017 The Society Of Chinese Scholars On Exercise Physiology And Fitness. Published By Elsevier (Singapore) Pte Ltd. This Is An Open Access Article Under The Cc By-Nc-Nd License (<Http://Creativecommons.Org/Licenses/By-Nc-Nd/4.0/>).
- Musthofa, Muhammad, 2018, Minat Siswa Dalam Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma N 1 Pamotan Kabupaten Rembang, Artikel, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Keolahargaan, Universitas Pgri Semarang.
- Oktaviani, Andwita Ayu, 2018, Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di Sdit Muhammadiyah Al – Kautsar, Skripsi, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prasetya, Rizki Dwi, 2015, Manajemen Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 4 Yogyakarta, Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakulas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratiwi, Sonia Aristia Mega, 2016, Pembinaan Ekstrakurikuler Futsal Putri Sma/Smk Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2015, Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Rahmadianti, Tri, Tono Sugihartono, Ari Sutisnya, 2013, Analisis Perkembangan Ekstrakurikuler Futsal Ditingkat Smp Negeri Kota Bengkulu, Kinestetik: *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (2) 2019, Eissn:2685-6514
- Ramadhan, Irsyad Faiz, 2018, Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri 2 Berbah, Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan

- Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ribeiro, João Nun, Bruno Gonçalves, Diogo Coutinho, João Brito, Jaime Sampaio And Bruno Travassos, 2020, *Activity Profile And Physical Performance Of Match Play In Elite Futsal Players. Front. Psychol., 24 July 2020 /* <Https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2020.0170> 9. Sumber: <Https://Www.Frontiersin.Org/Articles/10.3389/Fpsyg.2020.01709/Full>, Diunduh, Minggu, 2 Mei 2021, Jam 05.00 Wib.
- Samanes, Álvaro López, Víctor Moreno- Pérez, Bruno Travassos, Juan Del Coso, 2020, *Effects Of Acute Caffeine Ingestion On Futsal Performance In Sub-Elite Players, Eur J Nutr, 2021 Jun 16. Doi: 10.1007/S00394-021-02617- W. Online Ahead Of Print.Affiliations Expand: Pmid: 34132880, Doi: 10.1007/S00394- 021-02617-W. Sumber: Https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/34132880 /*, Diunduh, Minggu, 2 Mei 2021, Jam 05.00 Wib.
- Silva, Nuno, Bruno Travassos, Bruno Gonçalves, João Brito, Eduardo Abade. 2020, *Pre-Match Warm-Up Dynamics And Workload In Elite Futsal, Front Psychol. 2020 Nov 26;11:584602. Doi: 10.3389/Fpsyg.2020.584602. Ecollection 2020. Affiliations Expand; Pmid: 33324293, Pmcid: Pmc7726253,Doi: 10.3389/Fpsyg.2020.584602. Sumber: Https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/33324293 /*, Diunduh, Minggu, 2 Mei 2021, Jam 05.00 Wib.
- Spyrou, Konstantinos, Tomás T. Freitas, Elena Marín-Cascales1 And Pedro E. Alcaraz1, 2020, *Physical And Physiological Match-Play Demands And Player Characteristics In Futsal: A Systematic Review, Review Article, Front. Psychol., 06 November 2020 /* <Https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2020.569897> 97, Sumber: <Https://Www.Frontiersin.Org/Articles/10.3389/Fpsyg.2020.569897/Full>, Diunduh, Minggu, 2 Mei 2021, Jam 05.00 Wib.
- Spyrou, Konstantinos, Tomás T Freitas, Elena Marín-Cascales, Pedro E Alcaraz, 2020, *Physical And Physiological Match-Play Demands And Player Characteristics In Futsal: A Systematic Review, Front Psychol. 2020 Nov 6;11:569897.Doi: 10.3389/Fpsyg.2020.569897. Ecollection 2020. Affiliations Expand Pmid: 33240157, Pmcidpmc7677190, Doi: 10.3389/Fpsyg.2020.569897, Sumber: Https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/33240157 /*, Diunduh, Minggu, 2 Mei 2021, Jam 05.00 Wib.
- Subarkah, Cipta Fauzi; Hadi Sartono; Moch Yamin Saputra, 2017, Minat Dan Motif Siswi Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Kota Bandung, (Jurnal Kepelatihan Olahraga, Volume 10, No. 2 Desember 2017), ISSN 2086- 339x, Sumber: File:///G:/Titip%20c/Ujian%20skripsi%20&Artikel%202020/Bahan%20yo Ga/15924-33591-1-Sm.Pdf, Diunduh, Jumat. 111220, Jam 13.00 Wib.
- Subedi, Narayan, Susan Paudel, Sudip Nepal, Ashmita Karki, Mahendra Magar, Suresh Mehata, Eun-Young Lee H, 2020, *Results From Nepal's 2018 Report Card On Physical Activity For Children And Youth, Journal Of Exercise Science & Fitness 18 (2020) 74e79, Contents Lists Available At Sciedirect, Journal Of Exercise Science & Fitness, Journal Homepa G E: <Www.Elsevier.Com/Locate/Jesf>*.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Suryosubroto. 2010. Manajemen Pendidikan Di Sekolah. Jakarta:Rineka Cipta.
- Tanaka, Chiaki. Shigeho Tanaka, Shigeru Inoue, Motohiko Miyachi, Koya Suzuki, Takafumi Abe, John J. Reilly, 2019, *Results From The Japan's 2018 Report Card On Physical Activity For Children And Youth, Journal Of Exercise Science & Fitness 17 (2019) 20e25, Contents Lists Available At Sciedirect. Journal Of Exercise Science & Fitness. Journal Homepa G E: <Www.Elsevier.Com/Locate/Jesf>*.
- Togatorop, Togar, Dicky Hendrawan, 2020, Kajian Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 2 Lubuk Pakam Tahun 2020, *Journal Physical Health Recreation, Volume 1 Nomor 1 ; November.*
- Wahyono, Tatang, 2021. Tingkatkan Imunitas, Mtsn 01 Kepahiang Mantapkan Ekskul Futsal, Sumber: <Https://Bengkulu.Kemenag.Go.Id/Berita/54757-Tingkatkan-Imunitas-Mtsn-01-Kepahiang-Mantapkan-Ekskul-Futsal>, Diunduh, Minggu, 2 Mei 2021, Jam 05.00 Wib.
- Wang, Huan, Dongming Wu, Yanfeng Zhang, Mei Wang, Chongmin Jiang, Huiting Yang, 2019, *The*

Association Of Physical Growth And Behavior Change With Preschooler's Physical Fitness: From 10- Years Of Monitoring Data, Journal Of Exercise Science & Fitness 17 (2019) 113e118, Contents Lists Available At Sciedirect, Journal Of Exercise Science & Fitness, Journal H O M Ep Age: Www.Elsevier.Com/LoC/Ate/Jesf.

Wang, Jianxiong, Sijie Tan, Liquan Cao B, 2015, *Exercise Training At The Maximal Fat Oxidation Intensity Improved Health-Related Physical Fitness In Overweight Middle-Aged Women, Available Online At Www.Sciedirect.Com, Sciedirect Journal Of Exercise Science & Fitness 13 (2015) 111e116, Www.Elsevier.Com/Locate/Jesf, Received 17*

October 2014; Accepted 27 August 2015, Available Online 23 October 2015

Wu, Ching-Lin, Chen-Kang Chang B, 2019, *Results From The Chinese Taipei (Taiwan) 2018 Report Card On Physical Activity For Children And Youth, Journal Of Exercise Science & Fitness 17 (2019) 8e13. Contents Lists Available At Sciedirect, Journal Of Exercise Science & Fitness, Journal Homepage: Www.Elsevier.Com/Locate/Jesf.*

Yuan, N. 2011. Perbedaan Sikap Sosial Siswa Kelas X Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga Di Sma N 1 Pleret. Skripsi, Sarjana Tidak Diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

