

## PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMAN 2 LAMONGAN DAN SMKN 1 LAMONGAN

**Agung Farid Rofiyanto**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, sandi\_wrestling@yahoo.co.id

**Hari Wisnu**

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

SMA Negeri 2 Lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan adalah sekolah yang di anjurkan untuk memilih ekstra kulikuler berdasarkan minatnya, dan dari di antara ekstrakulikuler yg paling di gemari adalah ekstra kulikuler futsal. cabang olahraga ini mempunyai aktivitas gerak yang sangat melelahkan dan olahraga futsal cenderung mempengaruhi keterampilan gerak, daya tahan, kekuatan bahkan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa program ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 2 Lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakulikuler di SMA Negeri 2 Lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan. Besar populasi 28 siswa dan sampel diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Tes *multistage fitness test* (MFT). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani rata-rata siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 2 Lamongan sebesar 42,5 dengan standar deviasi 4,988448. Sedangkan pada siswa ekstrakulikuler futsal SMK Negeri 1 Lamongan didapat rata-rata 38,64 dengan standar deviasi 5,41518. Dengan perhitungan menggunakan *statistical program for social science* (SPSS). Hasil perhitungan dengan menggunakan taraf signifikansi 5%. Sehingga dengan demikian maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakulikuler di SMA Negeri 2 Lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan yaitu 3.85

**Kata Kunci:** Tingkat kebugaran jasmani, Ekstrakulikuler futsal

### Abstrak

All state high schools and state vocational schools in Lamongan is recommended for choosing extracurricular program based on students interest, and the extracurricular programs which favored is futsal. This sports have exhausting physical activities and futsal tends to affect movements skill, endurance, strenght even physical fitness. This research is aimed to know the difference of physical fitness level among students who participate futsal extracurricular program in all state high schools and state vocational schools of *kecamatan Lamongan*. This research is included in non experiment research and used quantitative descriptive approach. The population of this research are students who participate futsal extracurricular in all state high schools and vocational schools of *kecamatan lamongan*. The population are 110 students and the sample is determined by cluster random sampling technique. This research used multistage fitness test (MFT) as the data collection. Based on the result of this research is showed that the average of students physical fitness level in futsal extracurricular of SMAN 2 Lamongan is 42,5 with standard deviation 4,988448, while the students in futsal extracurricular of SMKN 1 Lamongan have average 38,64 with standard deviation 5,41518. This calculation used statistical program for social science (SPSS). The calculation result used 5% level of significance. Therefore,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So, there is a significant difference of physical fitness level among students who participate futsal extracurricular in SMAN 2 Lamongan and SMKN 1 Lamongan that it 38.5.

**Keywords :** Physical fitness level, Futsal extracurricular

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) sangat penting bagi dunia pendidikan, karena dapat mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan sosial, stabilitas emosional, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan secara sistematis. Peserta didik yang menyadari pentingnya Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan

(PJOK) dalam kehidupan sehari-hari pasti akan selalu menjaga kondisi fisiknya secara berkesinambungan.

Menurut Rosdiani (2013:23), "pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktifitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat,

berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya”. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dilakukan dengan aktivitas jasmani yang pada umumnya, pelaksanaan kegiatan olahraga disekolah terutama gerakan-gerakan yang mendasar meliputi ketangkasan dan keterampilan. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Terdapat berbagai macam cabang olahraga yang dapat diajarkan di sekolah-sekolah mulai dari kegiatan pembelajaran di kelas maupun diluar kelas untuk meningkatkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik dalam kegiatan PJOK.

Pendidikan merupakan salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia. Melalui proses pendidikan diharapkan mampu mewujudkan manusia yang cerdas, kuat, terampil, dan bermoral. Kegiatan pendidikan di sekolah merupakan suatu wadah untuk mendidik dan mengembangkan potensi yang ada pada diri peserta didik, baik itu yang dilakukan pada saat jam pelajaran maupun yang diluar jam pelajaran (ekstrakurikuler), kedua kegiatan tersebut berjalan beriringan yang dapat meningkatkan potensi siswa. Banyaknya kegiatan yang dilaksanakan di sekolah diharapkan mampu mencapai tujuan pendidikan, khususnya yaitu aktivitas olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh, mengembangkan prestasi dan membentuk karakter siswa yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler olahraga.

SMA Negeri 2 Lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan adalah sekolah yang di tuntut untuk memilih jurusan berdasarkan minatnya, prestasi siswa SMA Negeri 2 Lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan sama seperti siswa di sekolah lain pada umumnya. Dalam bidang olahraga contohnya, siswa SMA Negeri 2 Lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan sangat senang dan gembira pada saat mengikuti jam pelajaran PJOK. SMA Negeri 2 Lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan mempunyai sarana dan prasarana olahraga yang cukup lengkap dan cabang olahraga yang paling digemari saat ini adalah olahraga futsal.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengetahui lebih lanjut perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan. Sehingga penulis bermaksud mengadakan

penelitian “perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan”.

### **Kebugaran Jasmani**

Dalam mempertahankan dan memenuhi kebutuhan hidupnya, manusia akan berjuang dan berusaha, baik dengan tenaga atau pikiran. Untuk itu manusia harus mengembangkan kemampuan fisik agar semakin kuat. Kondisi fisik yang baik dan prima dapat terbentuk melalui latihan atau berolahraga secara teratur.

Menurut Afriwardi (2011:37), “kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik rutin.”

Menurut Nurhasan (2005:17), “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.”

Menurut Mahardika (2010:87), “kebugaran jasmani adalah bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.”

### **Ekstrakurikuler**

Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, Dan kegiatan lain yang bertujuan positif bagi siswa itu sendiri.

(Relly Komaruzaman, 15 Oktober 2014 online)  
(<http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler>, diakses 29 September 2013).

### **Futsal**

Menurut Feri (2011:104) “Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang”. Cabang olahraga ini mempunyai aktivitas gerak yang sangat melelahkan dan olahraga futsal cenderung mempengaruhi keterampilan gerak, daya tahan, kekuatan bahkan kebugaran jasmani.

### **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 sampel. Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*comparative research*). Penelitian perbandingan adalah “penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu” (Maksum, 2012:74).

Desain yang digunakan pada rencana penelitian ini adalah komparatif yaitu penelitian yang diarahkan untuk membandingkan suatu kelompok sampel dengan kelompok lainnya.

**Tabel 1 Ikhtisar Penelitian**

Kelompok 1	Kelompok 2
X1	X1
X2	X2
X3	X3
X4	X4
-	-
Xn	Xn

(Sumber : Maksun, 2006:42)

Keterangan:

Kelompok 1 : Siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Lamongan

Kelompok 2 : Siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Lamongan

X1, X2, X3,...Xn pada Kelompok 1 : Jumlah sampel dari siswa ekstra futsal SMAN 1 Lamongan

X1, X2, X3,...Xn pada Kelompok 2 : Jumlah sampel dari siswa ekstra futsal SMKN 1 Lamongan

**Variabel Penelitian**

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabel atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Variabel juga dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah "variabel yang mempengaruhi, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi" (Maksun, 2009:31).

**Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. "Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi" (Arikunto, 2010:173). Besar populasi dalam penelitian ini 28 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dari semua siswa SMA Negeri 2 lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan

Populasi dalam penelitian ini adalah 14 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Lamongan dan 14 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Lamongan. Penelitian ini menggunakan instrumen tes MFT yang mengacu pada norma Brianmac.

Adapun tahapan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Persiapan tes

Peneliti memberikan pengarahan kepada sampel yang akan melakukan tes. Kemudian peneliti menganjurkan

kepada sampel untuk melakukan pemanasan dengan berjalan-jalan dan melakukan peregangan.

b. Pelaksanaan tes

Laptop dihidupkan kemudian rekaman kaset MFT diputar. Pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal **tut** menandai suatu interval satu menit yang diukur secara akurat, yang digunakan untuk memvalidasi kualitas kaset MFT. Caranya stopwatch dihidupkan bersamaan dengan dua sinyal **tut** pertama dan matikan pada dua sinyal **tut** kedua, lalu cocokkan waktunya. Jika interval satu menit tersebut cocok, berarti kondisi kaset masih baik dan jarak 20 meter layak digunakan. Jika hasilnya tidak cocok satu menit, baik kurang ataupun lebih maka jarak tepuhnya disesuaikan berdasarkan tabel di bawah ini.

**Tabel 2 Pedoman Penetapan Panjang Lintasan Lari Tes Multi Fitness Test (MFT) Berdasarkan Hasil Validasi Kecepatan Putaran CD.**

PERIODE WAKTU STANDAR (detik)	PANJANG LINTASAN LARI (meter)
55	18.333
55.5	18.5
56	18.666
58.5	18.833
57	19
57.5	19.166
58	19.333
58.5	19.5
59	19.666
59.5	19.833
60	20
60.5	20.166
61	20.333
61.6	20.5
62	20.688
62.5	20.833
63	21
63.5	21.166
64	21.333
64.5	21.5
65	21.666

(Sumber: Mahardika, 2010:19)

Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada penghitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes. Setelah itu akan keluar sinyal **tut** tunggal pada beberapa interval yang teratur. Peserta tes diharapkan berusaha agar sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal **tut** yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari kearah

berlawanan. Selanjutnya setiap kali sinyal **tut** berbunyi peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya. Setelah mencapai interval satu menit, disebut *level* atau tingkatan satu yang terdiri dari tujuh *shuttle* atau balikan. Selanjutnya interval satu menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan *level* selanjutnya peserta tes harus berlari lebih cepat. Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus tetap menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah berlawanan. Setiap peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tes tidak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut maka peserta harus berhenti/dihentikan dengan ketentuan : (1) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau lebih dari garis batas 20 meter setelah bunyi **tut**, *tester* memberi toleransi 1 x 20 meter, untuk memberi kesempatan peserta tes menyesuaikan kecepataannya. (2) Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepataannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes.

Dalam penelitian ini, data yang sudah dikumpulkan akan diolah dengan analisis statistik yang dihitung menggunakan :

1. Rata – rata ( mean )
2. Standar Deviasi
3. Varian
4. Uji normalitas
5. Uji homogenitas
6. Uji T

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil penelitian

Pada bagian ini berisi tentang hasil penelitian yang sudah dilakukan. Lalu, akan diuraikan tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Lamongan dan siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Lamongan dengan menggunakan *Multi fitness test* (MFT) yang meliputi lari cepat 20 meter dengan mengikuti alunan nada. Deskripsi data berupa data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 2 Lamongan. Siswa ekstra futsal SMAN 2 Lamongan dan siswa ekstra futsal SMKN 1 Lamongan, tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan jumlah populasi 28 siswa ekstrakurikuler futsal .

**Tabel 3 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa program IPA dan siswa program IPS**

Deskripsi data	Tes MFT	
	Siswa ekstra	Siswa ekstra

	futsal SMAN 2 Lamongan	futsal SMKN 1 Lamongan
Rata-rata/ <i>Mean</i>	42,5	38,64
Standar Deviasi (SD)	4,98	4,42
Varian (S <sup>2</sup> )	24,81	29,32
Nilai Terendah	34	30
Nilai Tertinggi	50	47

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas maka dapat diketahui bahwa hasil tes MFT siswa ekstra futsal SMA Negeri 2 Lamongan memiliki nilai rata-rata 42,5 nilai standar deviasi 4,98 dan nilai varian 24,81 dengan nilai terendah 34 dan nilai tertinggi 50. Sedangkan hasil tes Tes *Multistage Fitness Test* (MFT) siswa ekstra futsal SMK Negeri 1 Lamongan memiliki nilai rata-rata 38,64 nilai standar deviasi 4,42 dan nilai varian 29,32 dengan nilai terendah 30 dan nilai tertinggi 47.

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Dari perhitungan *SPSS statistics 21* menggunakan uji normalitas *One-sample kolomogrov-Smirnov Test* dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikansi dari nilai hitung *P Value* berada di atas nilai alpha (5%) atau 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak. Sedangkan jika nilai signifikansi dari nilai hitung *P Value* berada di bawah nilai alpha (5%) atau 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak.

**Tabel 4 Hasil Pengujian Normalitas**

Kebugaran Jasmani	P Value	Signifikan	Kategori
SMANDA Futsal	0,909	0,05	Normal
SMKN 1 Futsal	0,818	0,05	Normal

Dari tabel di atas dapat dijelaskan nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa program ekstra futsal SMA Negeri 2 Lamongan diperoleh nilai signifikan (*P value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain  $Sig > \alpha$  ( $0,909 > 0,05$ ). Sehingga diputuskan Ho diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Sedangkan untuk nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa program ekstra futsal SMK Negeri 1 Lamongan diperoleh nilai signifikan (*P value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain  $Sig > \alpha$  ( $0,818 > 0,05$ ). Sehingga diputuskan Ho diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Sehingga data penelitian tersebut layak digunakan untuk penelitian selanjutnya

Uji homogenitas digunakan untuk menyatakan bahwa kedua varian adalah berbeda. Pada penelitian ini uji homogenitas digunakan untuk mengetahui perbedaan

varian sampel siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Lamongan dan siswa ekstra kulikuler futsal Dari perhitungan yang dilakukan diperoleh hasil  $F$  hitung  $(1,181) < F$  table  $(1,706)$ , maka dapat disimpulkan data tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Lamongan dan data tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Lamongan adalah homogen.

Uji-t dilakukan untuk membandingkan rata-rata yang didasari oleh hubungan antara sifat-sifat dua sampel, yaitu mean dan varian. Perbedaan mean memberikan informasi tentang pemisah antara kelompok, perbedaan varian yang memberikan informasi apakah kedua sampel benar-benar berbeda atau tidak.

**Tabel 5 Data perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan.**

SEKOLAH	N	Mean	SD	T	Sig
SMA N 2 Lamongan	14	42,5	1,453	1,960	0,732
SMK N 1 Lamongan	14	38,64	2,049	1,960	

Berdasarkan perhitungan menggunakan *SPSS Statistics 21* diperoleh nilai rata-rata siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lamongan sebesar 42,5 sedangkan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Lamongan memiliki rata-rata 38,64. Hal ini menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Lamongan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Lamongan. Untuk mengetahui keberartian nilai koefisien uji beda dua rata-rata antara siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Lamongan dan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Lamongan, dengan menggunakan taraf signifikansi 5%. Sehingga dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Lamongan dan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Lamongan.

## PENUTUP

### Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah, dan hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Lamongan dan siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lamongan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Lamongan

dengan siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Lamongan.

2. Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Lamongan dengan siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Lamongan relatif berbeda, yaitu 3,85714

## Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain :

1. Bagi Peneliti
  - a. Penelitian ini perlu dikembangkan lagi agar dapat memberikan informasi yang lebih baik lagi.
  - b. Penelitian ini perlu ditindak lanjuti sehingga dilakukannya penelitian guna mengetahui faktor penyebab ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan dari kelompok sampel yang berbeda.
2. Bagi Pelatih Futsal
 

Mempertahankan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan selalu memberikan aktivitas sesuai dengan komponen-komponen aktivitas kebugaran jasmani, sehingga siswa dapat menjaga kebugaran jasmaninya.
3. Bagi Siswa
 

Untuk semua siswa diharapkan untuk lebih memperhatikan dan memperbanyak melakukan aktivitas fisik baik pada saat kegiatan ekstrakurikuler futsal, olahraga, dan kesehatan disekolah maupun aktivitas fisik diluar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi, 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VII)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Feri, Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Mahardika, I Made Sriundi. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2006. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

Relly Komaruzaman, 15 Oktober 2014 Ekstrakurikuler Pendidikan.

(<http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler>, diakses 29 September 2013).

Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

