

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMKN 2 Surabaya Dengan SMAN 12 Surabaya Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal

Fajar Firmansyah*, Hamdani

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

*e-mail: fajarfirmansyah2@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Kegiatan Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan suatu wadah untuk mendidik dan mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa, baik yang dilakukan pada saat jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran sekolah (ekstrakurikuler). Tingkat kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler khususnya futsal. Futsal merupakan permainan olahraga yang kompleks, sehingga permainan futsal memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat melakukan aktivitas permainan futsal. Maka perlu diadakan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, yaitu dengan menggunakan instrumen MFT (*Multistage Fitness Test*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya yang berjumlah 20 siswa dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 12 Surabaya yang berjumlah 15 siswa. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMKN 2 Surabaya Jalan Tentara Genie Pelajar No. 26, Petemon, Kec. Sawahan, Kota Surabaya, Jawa Timur dan di SMAN 12 Surabaya Jl. Sememi Benowo No.1, Kota Surabaya, Jawa Timur. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya adalah 40,11 Vo2Max dan nilai standart deviasi 4,43, sedangkan di SMAN 12 Surabaya memiliki nilai rata-rata 33,67 Vo2Max dan nilai standart deviasi 4,93. Sedangkan hasil analisis data menggunakan IBM *Statistical Progam For Social Science (SPSS) for windows v.20.0* diketahui bahwa nilai t-hitung yang diperoleh sebesar 4,048 dan nilai t-tabel sebesar 2,031, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Karena nilai t-hitung sebesar 4,048 > lebih besar dari nilai t-tabel sebesar 2,031. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam mencapai hasil tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 12 Surabaya.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Tingkat Kebugaran Jasmani.

Abstract

Physical fitness is an important component that must be maintained, specifically if it is related to a student. Physical Education activities in schools are a place to educate and develop the potential of the students, whether during class hours or out of that (extracurricular). The physical fitness level is needed by every student who take part in extracurricular activities, especially futsal. Since, futsal is a complex sport that requires a high level of physical fitness, a test is needed to determine the level of physical fitness of a student by using MFT (*Multistage Fitness Test*) instrument. The aim of this study is to acquire information about the differences of physical fitness level among students who participate in futsal extracurricular, by comparison of 20 students of SMKN 2 Surabaya and 15 students of SMAN 12 Surabaya. The location of this study was held at SMKN 2 Surabaya on Tentara Genie Pelajar street No. 26, Petemon, Sawahan, Surabaya City, East Java and at SMAN 12 Surabaya Sememi Benowo street No. 1, Surabaya City, East Java. Based on the results, it can be seen the average of physical fitness level of students who participate futsal extracurricular in SMKN 2 Surabaya was 40,11 Vo2Max with 4,43 of standard deviation value, while the average of physical fitness level at SMAN 12 Surabaya was 33.67 Vo2Max with 4,93 of standard deviation value. Furthermore, the results of data analysis by using the IBM Statistical Program for Social Science (SPSS) for Windows v.20.0 is obtained that value of t-hitung is 4,048 and the value of t-tabel is 2,031. It can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, since the value of t-hitung is 4,048 which is higher than the value of t-tabel which only amounted to 2,031, in addition there are significant differences while obtaining the results of physical fitness level between the students of SMKN 2 Surabaya and SMAN 12 Surabaya who participate in futsal extracurricular

Keywords : Physical Fitness, Extracurricular, Physical Fitness Level.

PENDAHULUAN

Jaman yang modern seperti ini pendidikan sangatlah penting bagi seluruh manusia yang hidup di lingkungannya, mulai dari bayi yang baru dilahirkan dari seorang ibu sampai orang tua yang sudah lanjut usia pun perlu mendapatkan pendidikan selayaknya. Dalam sebuah pendidikan terdapat berbagai ilmu yang berbeda-beda yang harus dipelajari oleh seseorang, dalam lingkup sekolahan biasa disebut juga mata pelajaran yang tiap mata pelajarannya berbeda ilmu yang diperoleh. Salah satu mata pelajaran yang paling digemari oleh tiap siswa adalah PJOK. Perbedaan PJOK dengan mata pelajaran lainnya adalah pemberian pengajaran lebih menekankan tentang olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan fisik dan sikap peserta didik. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan melatih kemampuan psikomotorik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Hartono, 2012:41).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa kelelahan yang berarti. Jadi, apabila orang dalam keadaan bugar maka salah satu aspek yang tampak adalah penampilan jasmaninya. Dengan demikian, program latihan fisik perlu direncanakan secara sistematis. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan otot, dan kelincahan (Mukholid, 2007:44). Dari penjelasan di atas kebugaran jasmani tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang semakin tinggi dapat melakukan kegiatan atau pekerjaannya dengan baik tanpa merasakan kelelahan yang berarti, serta tubuh tetap bugar ketika berhenti saat istirahat.

Pada kenyataannya mata pelajaran PJOK di sekolah-sekolah hanya diajarkan dalam satu minggu hanya 1 kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran (2 x 45 menit). Untuk itu pelajaran jasmani yang diberikan sangatlah kurang, sehingga berdampak pada kondisi kebugaran siswa yang kurang bugar. Permasalahan kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa, sekolah perlu menambah jam di luar jam intrakurikuler yaitu dengan mengadakan ekstrakurikuler. Dengan tujuan agar siswa mulai untuk pola hidup aktif dan lebih banyak melakukan fisik agar terhindar dari kondisi kurang gerak atau hipokenetik yang berdampak pada kesehatan tubuh

yang mengakibatkan penyakit sebagai contoh obesitas dan penyakit-penyakit lainnya yang berhubungan dengan kondisi kurang gerak tersebut. Kegiatan-kegiatan di sekolah dapat memberikan pengalaman-pengalaman yang positif sehingga akan membuat siswa banyak melakukan kegiatan-kegiatan di sekolah. Banyak sekali aktifitas yang dapat siswa manfaatkan di sekolah dari mulai aktivitas olahraga seperti bola voli, bola basket, futsal, dan sepak bola, lalu kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan seni seperti ekstrakurikuler kabaret, vokal group hingga organisasi-organisasi seperti Paskibra, PMR, dan Pramuka.

Dalam suatu kegiatan belajar di luar jam sekolah atau disebut ekstrakurikuler siswa mampu mengembangkan keterampilan dan bakat. Selain mengembangkan keterampilan dan bakat, siswa dapat memperoleh tantangan dan dapat bersosialisasi dengan teman baru. Untuk di era sekarang olahraga yang paling marak di kalangan remaja yaitu futsal, dimana untuk bisa merasakan olahraga tersebut sangatlah mudah dikarenakan lapangan yang tidak membutuhkan lahan luas tidak seperti lapangan bola yang mulai sekarang sudah jarang dan hanya tersedia di tempat tertentu saja maka banyak orang yang memanfaatkan kekurangan tersebut dengan menyewakan lapangan futsal yang sudah tersedia dimana-mana. Tidak hanya para remaja saja di luaran sana yang gemar bermain futsal, di SMKN 2 Surabaya dan SMAN 12 Surabaya pun para siswanya sangat berantusias untuk mengikuti ekstrakurikuler Futsal dengan tujuan menambah aktivitas gerak dan mencari kesenangan di luar jam sekolah. Dikatakan antusias karena jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya kurang lebih 20 anak sedangkan di SMAN 12 Surabaya berjumlah 15 anak bahkan kalau lagi rame bisa melebihi jumlah tersebut. Di SMKN 2 Surabaya ekstrakurikuler dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa dan Kamis. Sedangkan di SMAN 12 Surabaya futsalnya dilaksanakan 2 kali dalam seminggu juga, yaitu pada hari Rabu dan Sabtu.

SMKN 2 Surabaya adalah sekolah yang terletak pada tengah kota Surabaya yaitu terletak pada komplek Tentara Genie Pelajar (Patua), sekolah yang berdiri sejak jaman Belanda ini termasuk sekolah jurusan yang paling diminati oleh remaja-remaja yang ingin meneruskan masa sekolahnya setelah lulus dari SMP-nya dulu. Sekolah yang mempunyai 10 jurusan yang terdiri dari TKR, TPM, TSM, TAV, GB, RPL, TKJ, Animasi, KKY, dan ITL ini juga memfasilitasi siswanya untuk melakukan kegiatan di luar jam

belajar yang bertujuan untuk mengembangkan keahliannya di luar keahlian akademiknya yaitu dengan berbagai macam ekstrakurikuler, salah satunya adalah futsal. Seiring dukungan dari kepala sekolah, ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya ini berkembang sehingga tidak jarang beberapa pencapaian prestasi pada tahun 2018 kebelakang didapatkan oleh sekolah ini. Begitu juga pada SMAN 12 Surabaya untuk ekstrakurikuler futsalnya tidak kalah bersaing dengan SMKN 2 Surabaya, pada akhir-akhir event kali ini SMAN 12 Surabaya sering mendapatkan prestasi yang lumayan bergengsi ditingkatannya. Sekolah yang berada di Jl Sememi Benowo No. 1, Surabaya, Jawa Timur ini memiliki jumlah kelas yang cukup banyak, yaitu 31 kelas. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya dengan SMAN 12 Surabaya. Sehingga peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMKN 2 Surabaya Dengan SMAN 12 Surabaya Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal”.

METODE

Penelitian ini membandingkan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya dengan SMAN 12 Surabaya berdasarkan VO_2Max . Desain penelitian ini adalah desain penelitian perbandingan non-eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu penelitian di mana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala (Maksum, 2012:104). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang terdiri dari 20 siswa di SMK Negeri 2 Surabaya dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang terdiri dari 15 siswa di SMAN 12 Surabaya.

Variable dalam penelitian ini adalah variable bebas dan terikat. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian guna penganalisan data adalah dalam menghitung uji normalitas, uji beda dua sampel berbeda, uji homogenitas, dan uji-T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang sudah dilakukan akan diuraikan tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya dengan SMAN 12 Surabaya menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT) yang

meliputi lari menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus menginjak batas 20 meter yang sudah ada, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal tut berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah batas berlawanan sampai pada kemampuan maksimal daya tahan tubuh siswa. Deskripsi data berupa data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan di SMKN 2 Surabaya dan SMAN 12 Surabaya yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan jumlah sampel SMKN 2 Surabaya 20 siswa dan SMAN 12 Surabaya 15 siswa.

A.Deskripsi Data

Deskripsi data ini membahas tentang rata-rata/mean, standar deviasi, varian, nilai terendah dan nilai tertinggi dari hasil tes *Multistage Fitness Test* (MFT) siswa ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya dan SMAN 12 Surabaya. Berdasarkan analisa perhitungan manual, selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes *Multistage Fitness Test* (MFT) Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Surabaya dan SMAN 12 Surabaya

Deskripsi Data	Tes MFT	
	Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Surabaya	Siswa ekstrakurikuler Futsal SMAN 12 Surabaya
Rata-Rata/ Mean	40.11	33.67
Standart Deviasi	4.43	4.93
Varian	19.67	24.39
Nilai Terendah	32	25
Nilai Tertinggi	50	43

Berdasarkan tabel diatas tes MFT siswa ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya memiliki rata-rata 40.11, nilai standart deviasi 4.43 dan nilai varian 19.67 dengan nilai terendah 32 dan nilai tertinggi 50. Sedangkan hasil tes MFT siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 12 Surabaya memiliki nilai rata-rata 33.67, nilai standart deviasi 4.42 dan nilai varian 19.67 dengan nilai terendah 25 dan nilai tertinggi 43.

B.Uji Hipotesis

1.Uji Normalitas

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 H_0 diterima dan H_a ditolak. Sedangkan jika nilai signifikansi dari nilai hitung *P Value* berada di bawah nilai Alpha (5%) atau 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Berikut ini hipotesis dari pengujian normalitas :

H_0 : Data berdistribusi normal

H_a : Data tidak berdistribusi normal

Berikut hasil pengujian normalitas dengan menggunakan SPSS *statistics 21*.

Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas

Kebugaran Jasmani	P Value	Signifikan	Kategori
SMKN 2 Surabaya	0,748	0,05	Normal
SMAN 12 Surabaya	0,773	0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa progam ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Surabaya diperoleh nilai signifikan (*P value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0.05 dengan kata lain $\text{sig} > \alpha$ ($0,748 > 0,05$). Sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Sedangkan untuk nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa progam ekstrakurikuler SMAN 12 Surabaya diperoleh nilai signifikan (*P value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0.05 dengan kata lain $\text{sig} > \alpha$ ($0,773 > 0,05$). Sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Sehingga data penelitian tersebut layak digunakan untuk penelitian selanjutnya.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menyatakan bahwa kedua varian adalah berbeda. Pada penelitian ini uji homogenitas digunakan untuk mengetahui perbedaan varian sampel siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Surabaya dan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 12 Surabaya.

Tabel 3. Tabel Levene's Test

Nama Sekolah	N	F	Sign
SMKN 2 Surabaya	40.11	0,094	0,761
SMAN 12 Surabaya	33.67		

Berdasarkan tabel diatas perhitungan F-hitung sebesar 0,094 dan signifikansi 0,761, maka

dapat disimpulkan data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Surabaya dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 12 Surabaya adalah homogen.

3. Uji Beda (Uji-t)

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 pemisahan antara kelompok, perbedaan varian yang memberikan informasi apakah kedua sampel benar-benar berbeda atau tidak.

Tabel 4. Data perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Surabaya dan SMAN 12 Surabaya.

Sekolah	N	Mean	SD	D F	T	Sig
SMKN 2 Surabaya	20	40.11	4.435	33	4,048	0,000
SMAN 12 Surabaya	15	33.67	4.938			

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata siswa ekstrakurikuler SMKN 2 Surabaya sebesar 40.11 sedangkan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 12 Surabaya memiliki rata-rata 33.67. Hal ini menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Surabaya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 12 Surabaya. Untuk mengetahui keberartian nilai koefisien uji beda dua rata-rata antara siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Surabaya dan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 12 Surabaya, dengan menggunakan taraf signifikan 5%. Sehingga dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Surabaya dan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 12 Surabaya.

Dari hasil diatas tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya dengan SMAN 12 Surabaya. Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya dengan SMAN 12 Surabaya. Diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) Nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya yaitu 40,11 Vo2Max.
- b) Sedangkan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 12 Surabaya yaitu 33,67 Vo2Max.

Nilai t-hitung yang diperoleh sebesar 4,048 dan nilai t-tabel 2,031, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Karena nilai t-hitung sebesar 4,048 > dari nilai t-tabel sebesar 2,031. Sehingga dapat disimpulkan dengan melihat data kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 12 Surabaya terdapat perbedaan. Tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Surabaya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 12 Surabaya.

Perbedaan antara ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Surabaya dengan SMAN 12 Surabaya dari pengamatan peneliti, mayoritas di ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Surabaya cenderung saling bersaing dengan siswa satu sama lain untuk menunjukan siapa yang paling baik diantara mereka. Sejalan dengan hasil wawancara bersama Ari Rachmatullah selaku pelatih ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Surabaya pada hari Minggu, 7 Oktober 2018 pukul 14.00 yang mengatakan perannya memberikan motivasi disetiap kesempatan melatihnya bahwa setiap siswanya untuk selalu memberikan hal yang terbaik guna menjadikan bahan pertimbangan bagi pelatih untuk dimasukan di tim inti futsalnya. Sedangkan di ekstrakurikuler SMAN 12 Surabaya siswanya cenderung pasrah dengan apa kemampuannya tanpa adanya semangat dari daya saing antara teman-temannya, ditambah juga kurangnya dampingan dari pelatih disaat proses penelitian sehingga para siswa merasa kurang adanya pengawasan. Sejalan juga dengan hasil wawancara bersama Bayu Irawan yang dilakukan pada hari Senin, 8 Oktober 2018 pukul 11.00 menanggapi hasil dari penelitian yang sudah dilakukan bahwa beliau merasa apa yang sudah dilakukan oleh siswanya adalah hasil kurang maksimal, di satu sisi pelatih tidak bisa fokus pada SMAN 12 Surabaya saja, karena pelatih juga harus melatih sekolah lain diwaktu yang bersamaan.

PENUTUP

A. SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya dengan SMAN 12 Surabaya.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya cenderung lebih baik dengan mendapatkan nilai rata-rata 40,11, sedangkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 12 Surabaya mendapatkan nilai rata-rata lebih rendah yaitu 33,67.

B. Saran

Adapun saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini antara lain:

1. Bagi Siswa

Diharapkan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani baik pada saat kegiatan ekstrakurikuler futsal, olahraga, dan kesehatan di sekolah maupun aktifitas intrakurikuler agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal.

2. Bagi Guru dan Pembina Ekstrakurikuler

Meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan selalu memberikan aktifitas sesuai pada komponen-komponen aktifitas kebugaran jasmani, sehingga siswa dapat menjaga kebugaran jasmaninya.

3. Bagi Peneliti

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

4. Bagi Sekolah

Selalu mendukung kegiatan-kegiatan kebugaran yang diikuti oleh siswanya dan membantu fasilitas yang diperlukan atau dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi siswa sehingga para siswa menjadi semangat setiap berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Fibrianto, A. S. (2017). Pelaksanaan Aktivitas Ekstrakurikuler Paskibra (Pasukan Pengibar Bendera) Dalam Pembentukan Karakter, Moral, dan Sikap Nasionalisme Siswa SMA Negeri 3 Surakarta. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 75-93.
- Hartono, S. (2013). *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.

- Mahardika, I. S. (2010). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2009). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2012). *Metedologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudhistira.
- Nugraha, Z. A. (2016). *Hubungan antara Keaktifan ekstrakurikuler dengan kedisiplinan belajar dan prestasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 1 Purwantoro*, 300.
- Nurhasan, d. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permendikbud No 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Rahayuningsih, S. (2017). Peran Pembina Ekstrakurikuler Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra) Dalam Membentuk Kedisiplinan Anggota di SMP Al-Amin Surabaya . *Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 701-750.
- Scheunemann, T. (2011). *Futsal for Winner Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 225.

