

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 PORONG DAN SMA KEMALA BHAYANGKARI 3 PORONG

Windy Wahyuni*, Heryanto Nur Muhammad

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*windywahyuni16060464027@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan penting di sekolah yang dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan, wawasan yang lebih luas, dan membantu membuat karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Porong dan SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian komparatif dengan menggunakan desain komparatif. Subjek penelitian di SMA Negeri 1 Porong berjumlah 158 siswa sedangkan subjek penelitian SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong berjumlah 163 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah MFT (*Multistage Fitness Test*). Teknik analisis data menggunakan Uji-T Tes. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui nilai persentase tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Porong kategori sangat baik 0,6%, kategori baik 3,7%, kategori sedang 11,7%, kategori kurang 17,2%, dan kategori sangat kurang 63,8%. Sedangkan siswa peserta ekstrakurikuler SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong kategori sangat baik 0%, kategori baik 18,4%, kategori sedang 36,8%, kategori kurang 12,3%, dan kategori sangat kurang 32,5%. Hasil analisis dapat diketahui nilai signifikansi lebih kecil dibandingkan nilai alpha (5%) atau ($0,000 < 0,005$) diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Sehingga disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong lebih baik dibandingkan SMA Negeri 1 Porong.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, SMA Negeri 1 Porong, SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong

Abstract

Extracurricular activities are important in schools to develop knowledge, skills, broaden insights, and build the character of students in accordance with the interests and talent. The purpose of this study was to determine the comparison in the physical fitness level of students who are participating in extracurricular activities in public senior high school 1 Porong and private senior high school Kemala Bhayangkari 3 Porong. The research method in this study is comparative research by using a comparative design. The research subjects 158 students from public senior high school 1 Porong while the research subjects 163 from private senior high school Kemala Bhayangkari 3 Porong. The research instrument used was MFT (*Multistage Fitness Test*). The data was analyzed by using the T-Test. Based on the results of the study, it can be seen the percentage of physical fitness level of students participating in extracurricular activities at public senior high school 1 Porong is very good category with 0,6%, good category is 3,7%, the moderate category is 11,7%, the poor category is 17,2%, and the very poor category is 63,8%. While extracurricular students at private senior high school Kemala Bhayangkari 3 Porong is very good category with 0%, good category is 18,4%, moderate category is 36,8%, the poor category is 12,3%, and the very poor category is 32,5%. The results of the analysis that can be seen are significantly smaller than alpha (5%) or ($0,000 < 0,005$), meaning that there are significant differences. So it can be concluded the level of physical fitness of students participating in extracurricular activities at private senior high school Kemala Bhayangkari 3 Porong better than public senior high school Negeri 1 Porong.

Keywords: physical fitness, SMA Negeri 1 Porong, SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani bertujuan untuk memberikan peserta didik menguasai gerak dasar, keterampilan bersosial yang baik antar sesama, dan memperoleh kebugaran jasmani yang baik. Pendidikan jasmani secara sederhana dapat memberikan kesempatan peserta didik mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, emosional, dan sosial. Selain itu pendidikan jasmani memberikan banyak manfaat terutama dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pada ranah kognitif adalah kemampuan intelektual pada anak dalam mengembangkan pola pikir untuk dapat memecahkan suatu permasalahan. Seperti halnya kemampuan dalam memahami, menghafal, dan menganalisis. Sedangkan ranah afektif meliputi sikap dan nilai pada anak. Seperti contohnya kedisiplinan dalam mengikuti pembelajaran, rasa hormat kepada guru yang ada di sekolah dan antar sesama. Ranah psikomotorik adalah keterampilan (*skill*) dalam melakukan gerak setelah menerima pengalaman belajar dari apa yang sudah diberikan. Seperti contohnya berlari, melompat, dan memukul. Pendidikan jasmani memberikan banyak manfaat pada anak sehingga dapat menumbuhkan sikap kognitif, afektif, dan sosial (Bailey dalam Jenkinson & Benson, 2010: 4).

Pada jaman modern sekarang ini banyak orang-orang yang kurang memiliki kesadaran arti pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh. Mereka sibuk dengan segala aktivitas pekerjaannya, sehingga sulit menyempatkan waktu untuk berolahraga. Padahal dengan melakukan aktivitas berolahraga dapat memberikan kebugaran yang baik dalam diri seseorang. Selain itu aktivitas olahraga memberikan pengaruh terhadap berkurangnya penuaan secara lambat dan dapat mempertahankan kemampuan berpikir seseorang sampai lanjut usia (Colcombe dkk dalam Wittberg, Northrup & Cottrel, 2009:31).

Orang dikatakan bugar adalah orang yang melakukan segala aktivitas tanpa merasakan kelelahan dan dapat mengerjakan dengan hasil yang optimal. Dari kebugaran jasmani yang baik diharapkan seseorang lebih aktif dan produktif dalam sebuah kegiatan dengan hasil kerja yang maksimal. Pengertian kebugaran jasmani adalah seseorang yang mampu melakukan aktivitas tanpa mengalami rasa keletihan yang berkepanjangan dan masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas bersifat mendadak (Nurhasan, dkk. 2005: 17). Setiap individu sebaiknya memperhatikan faktor-faktor dalam mempertahankan dan mengembangkan kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Maka perlu adanya aktivitas jasmani yang dilakukan secara kontinyu supaya dapat meningkatkan

kebugaran jasmani. Menurut Irianto (2004: 16-22) agar latihan dapat meningkatkan kebugaran jasmani perlu memperhatikan konsep latihan yaitu FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*). Frekuensi adalah banyaknya melakukan latihan pada setiap minggunya. Intensity adalah berat atau ringannya latihan yang dilakukan sesuai dengan tujuan latihan. Time adalah lamanya waktu setiap aktivitas latihan.

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui aktivitas olahraga yang teratur. Olahraga dalam lingkup pendidikan dilakukan secara intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Pada kegiatan ekstrakurikuler di setiap sekolah memiliki cara berbeda-beda dalam mengembangkan kebugaran jasmani setiap peserta didiknya, tujuannya adalah agar mendapatkan prestasi dalam bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan peserta didik di luar jam sekolah dengan tujuan mengembangkan minat dan bakat pada setiap peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan kesempatan siswa dalam mengembangkan berbagai macam bakat, keterampilan, berkomunikasi secara efektif dengan banyak orang, dan selain itu dapat menumbuhkan jiwa kepemimpinan (Karnes dan Bean dalam Adeyemo, 2010: 113). Selain itu kegiatan ekstrakurikuler memberikan nilai yang positif pada pendidikan siswa seperti dapat berperilaku yang baik, nilai yang meningkat, berkembangnya jiwa sosial, dan kelulusan dalam sekolah (Massoni, 2011: 84). Kegiatan ekstrakurikuler tidak lepas dari jenis sekolah itu sendiri. Terdapat dua jenis sekolah, yaitu sekolah swasta dan sekolah negeri. Sekolah negeri adalah satuan pendidikan yang mendapatkan dana APBN dari pemerintah. Sedangkan sekolah swasta adalah sekolah independen yang tidak dibiayai oleh pemerintah, negara bagian ataupun nasional, sekolah yang didanai oleh sebagian atau keseluruhan dibebankan kepada peserta didiknya. Sekolah swasta juga mempunyai hak untuk menyeleksi peserta didiknya yang diterima di sekolah tersebut.

Di wilayah Kecamatan Porong terdapat beberapa sekolah menengah atas negeri ataupun swasta. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 04 September 2019 - 06 September 2019 pada masing-masing sekolah telah mempunyai kegiatan ekstrakurikuler. Pada SMA swasta kegiatan ekstrakurikuler tidak diwajibkan tetapi banyak siswa yang mengikuti dalam kegiatan ekstrakurikuler. Berbeda dengan SMA negeri kegiatan ekstrakurikuler diwajibkan tetapi sedikit siswa yang mengikuti dalam kegiatan ekstrakurikuler. Pentingnya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan, wawasan yang lebih luas,

dan membantu membuat karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di masing-masing sekolah, penulis tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah negeri SMA Negeri 1 Porong dan sekolah swasta SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong. SMA Negeri 1 Porong yang beralamat di Jl. Bhayangkari No. 12, Gondang Selatan, Juwetkenongo, Kecamatan Porong, Kabupaten Sidoarjo. SMA Negeri 1 Porong merupakan salah satu sekolah negeri yang berada di wilayah kecamatan Porong. SMA Negeri 1 Porong adalah sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga yaitu sepak bola, bola basket, bolavoli, dan futsal. Selain itu SMA Negeri 1 Porong sering mengikuti kejuaraan dalam bidang olahraga dan mendapatkan juara sehingga sekolah tersebut memiliki prestasi yang sama pada sekolah swasta SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong.

SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong beralamat di Jl. Bhayangkari, Gondang Selatan, Juwetkenongo, Kecamatan Porong, Kabupaten Sidoarjo. SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong memiliki kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga yaitu bulutangkis, bola basket, bolavoli, futsal, hockey, dan jiu jitsu. SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong adalah sekolah swasta yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler lebih banyak dibandingkan dengan sekolah swasta yang lain. SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong sering mengikuti kejuaraan dalam bidang olahraga dan mendapatkan juara sehingga prestasi yang didapatkan banyak. Berbeda dengan sekolah swasta yang lain meskipun rata-rata sering mengikuti kejuaraan tetapi prestasi yang didapatkan tidak terlalu banyak.

Berdasarkan hasil observasi dengan Tri Harjoko, S.Pd., selaku pembina ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Porong dan Samiyono, MM., selaku pembina ekstrakurikuler SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong bahwa sekolah itu belum memiliki data tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya. Data kebugaran jasmani sangat penting dimiliki peserta didik supaya dapat mengetahui jika kebugaran jasmaninya kurang maka lebih ditingkatkan, dan sebaliknya jika kebugaran jasmaninya baik harus dipertahankan. Dari penjelasan di atas terdapat perbandingan pada kedua sekolah tersebut, antara lain: (1) Kegiatan ekstrakurikuler diwajibkan pada SMA Negeri 1 Porong tetapi sedikit siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler tidak diwajibkan pada SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong tetapi banyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler; (2) SMA Negeri 1 Porong dan SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga dibandingkan sekolah yang lain; (3) SMA

Negeri 1 Porong dan SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong memiliki prestasi yang sama dalam bidang olahraga dan sering mendapatkan juara dibandingkan sekolah-sekolah yang lain. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler, maka penulis menggunakan instrument MFT (*Multistage Fitness Test*). Berdasarkan permasalahan yang sudah dijelaskan maka tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Porong dan SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian komparatif yang menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian ini menggunakan komparatif. Penelitian ini dilakukan selama dua hari, tanggal 14 November 2019 pengambilan data di SMA Negeri 1 Porong dan tanggal 15 November 2019 pengambilan data di SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong. Populasi adalah semua objek yang dijadikan sebuah penelitian (Maksum, 2018: 63). Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Porong berjumlah 158 siswa, sedangkan di SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong yang berjumlah 163 siswa. Penelitian ini menggunakan siswa peserta ekstrakurikuler yang hanya mengikuti pada waktu penelitian dan diambil semua tanpa adanya pengambilan sampel, sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi.

Instrumen yang digunakan adalah MFT (*Multistage Fitness Test*) untuk mengukur kebugaran jasmani dengan memprediksi ambilan oksigen maksimum (*Maximum Oxygen Uplake*) atau kapasitas aerobik maksimal ($VO_2 max$). Tes ini dianggap relevan karena bisa digunakan berbagai usia, seperti anak-anak, remaja, bahkan dewasa. Dari penilaian tes MFT seseorang yang mendapatkan nilai maksimal disebut memiliki kebugaran jasmani kategori sangat bugar, sedangkan nilai yang paling kecil menunjukkan hasil kebugaran jasmani kategori sangat tidak bugar (Mutohir & Maksum 2007: 89). Analisis data yang dilakukan yaitu deskriptif dan uji prasyarat data yang terdiri dari uji normalitas dan maan whitney.

Tabel 1. Norma $VO_2 max$ Untuk Putri

Umur	Sangat Kurang	Kurang	Sedang	Baik	Sangat Baik	Luar Biasa
13-19	<25	25-30	31-34	35-38	39-41	>41
20-29	<24	24-28	29-32	33-36	37-41	>41
30-39	<23	23-27	28-31	32-36	37-40	>40
40-49	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	>36
50-59	<20	20-22	23-26	27-31	32-35	>35
60+	<17	17-19	20-24	25-29	30-31	>31

Tabel 1 menunjukkan norma $VO_2\ max$ untuk kategori putri, berikut norma $VO_2\ max$ untuk kategori putra.

Tabel 2. Norma $VO_2\ max$ Untuk Putra

Umur	Sangat Kurang	Kurang	Sedang	Baik	Sangat Baik	Luar Biasa
13-19	<35	35-37	38-44	45-50	51-55	>55
20-29	<33	33-35	36-41	42-45	46-52	>52
30-39	<31	31-34	35-40	41-44	45-49	>49
40-49	<30	30-32	33-38	39-42	43-47	>48
50-59	<26	26-30	31-35	36-40	41-45	>45
60+	<20	20-25	26-31	32-35	36-44	>44

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dari hasil penelitian dijelaskan hasil perbandingan siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Porong dan SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong yang menggunakan instrumen MFT (*Multistage Fitness Test*). Berikut hasil analisis data dalam penelitian ini:

Tabel 3. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani

Kelompok	Rata-rata (ml/kg/menit)	Standar Deviasi	Varian	Min	Mak
SMA Negeri 1 Porong	27,573	6,5301	42,643	20,1	47,4
SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong	30,742	6,6219	43,849	20,4	50,2

Dari hasil tes kebugaran jasmani di atas rata-rata siswa peserta ekstrakurikuler SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong memiliki kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan SMA Negeri 1 Porong.

Tabel 4. Persentase Kategori $VO_2\ max$

Kategori	SMA Negeri 1 Porong		SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Sangat Kurang	104	63,8%	53	32,5%
Kurang	28	17,2%	20	12,3%
Sedang	19	11,7%	60	36,8%
Baik	6	3,7%	30	18,4%
Baik Sekali	1	0,6%	0	0%

Dari tabel di atas dijelaskan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Porong memiliki kebugaran jasmani paling banyak kategori sangat kurang (63,8%). Sedangkan siswa peserta ekstrakurikuler SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong memiliki kebugaran jasmani paling banyak di kategori sedang (36,8%).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Signifikansi	Kesimpulan
SMA Negeri 1 Porong	0,000	Tidak Normal
SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong	0,000	Tidak Normal

Dari hasil uji normalitas bahwa tes kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Porong diperoleh nilai signifikansi lebih kecil dibandingkan nilai alpha (5%) atau $\text{sig} < \alpha$ ($0,000 < 0,005$) sehingga dapat dikatakan data tersebut tidak normal. Sedangkan hasil uji normalitas tes kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong diperoleh nilai signifikansi lebih kecil dibandingkan nilai alpha (5%) atau $\text{sig} < \alpha$ ($0,000 < 0,005$) sehingga dapat dikatakan data tersebut tidak normal. Kedua variabel memiliki distribusi data yang tidak normal, maka uji beda yang digunakan adalah non parametrik dengan uji Mann-Whitney.

Tabel 6. Hasil Uji Mann-Whitney Tes Kebugaran Jasmani

Kelompok	N	Mean	SD	Sig
SMA Negeri 1 Porong	158	27,573	6,5301	0,000
SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong	163	30,742	6,6219	

Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dibandingkan nilai alpha (5%) atau $\text{sig} < \alpha$ ($0,000 < 0,005$) sehingga diartikan ada beda yang signifikan. Maka disimpulkan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong lebih baik dibandingkan SMA Negeri 1 Porong.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan kegiatan ekstrakurikuler di SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong untuk pelatih ekstrakurikuler dari luar sekolah, lima pelatih mempunyai lisensi dan satu pelatih tidak mempunyai lisensi. Lima pelatih yang mempunyai lisensi adalah pelatih ekstrakurikuler futsal, jiu jitsu, bola basket, bulutangkis, dan bolavoli. Sedangkan pelatih yang tidak mempunyai lisensi adalah pelatih ekstrakurikuler hockey. Lisensi adalah tanda bukti yang berupa sertifikat bahwa seseorang telah mengikuti kursus pelatihan suatu cabang olahraga. Seorang pelatih yang berlisensi mempunyai pengaruh terhadap kualitas latihan siswa yang dapat meningkatkan prestasi dan kebugaran jasmani. Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam melatih secara efektif (Hadi dalam Makhmudi dan Agus, 2018). Sedangkan kegiatan

ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Porong untuk pelatih ekstrakurikuler rata-rata dari alumni sekolah itu sendiri, tidak ada yang mempunyai lisensi pelatih, dan juga setiap pelatih tidak mempunyai program latihan. Hal ini memberikan pengaruh yang tidak baik terhadap kualitas latihan siswa dengan tidak adanya program latihan yang terencana, sehingga mengakibatkan kurangnya peningkatan prestasi siswa dan kebugaran jasmani yang menurun. Menurut penelitian sebelumnya agar dapat berkembangnya prestasi dan kebugaran jasmani yang meningkat pada siswa sebaiknya pelatih mempunyai lisensi kepelatihan, karena ilmu yang utama dalam melatih adalah mengikuti kursus kepelatihan (Hadi dalam Makhmudi dan Agus, 2018).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Porong dengan nilai 27,573 ml/kg/menit (kategori kurang).
2. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong dengan nilai 30,742 ml/kg/menit (kategori kurang).
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong lebih baik dibandingkan siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Porong.

Saran

1. Sebelum membuat program latihan pelatih harus mengetahui terlebih dahulu kebugaran jasmani pada setiap siswa, agar dapat membuat program latihan yang sesuai dengan kondisi siswa sehingga bisa meningkatkan kebugaran jasmani dan hasil latihan yang meningkat.
2. Siswa harus menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani karena kebugaran jasmani sangat penting untuk diri sendiri selain bagi kesehatan dan juga dapat menunjang kepentingan siswa di masa depan, seperti melamar pekerjaan atau mengikuti tes keanggotaan polisi dan TNI.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyemo, S. A. (2010). The Relationship Between Student's Participation In School Based Extracurricular Activities and Their Achievement in Physics. *International Journal of Science and Technology Education Research*, 1 (6): 111-117.
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Jenkinson, K. A., & Benson, A. C. (2010). Barriers to Providing Physical Education and Physical Activity in Victorian State Secondary Schools. *Australian Journal of Teacher Education*, 35 (8): 1-17.

Nurhasan, Priambodo, A., Roepajadi, J., Indriarsa, N., Ivano, R. A., Hartati. S. C. Y., Tjateri, G. A., Juniarto, P., Djawa, B., & Wibowo, S. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

Massoni, Erin. (2011). Positive Effects Of Extra Curricular Activities On Students. *Essai*, 9(1): 84-87.

Maksum, Ali. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Mutohir, T. C., dan Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Indeks.

Makhmudi, A., & Agus, P. D. (2018). Profil Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1 (3): 1-7.

Wittberg, R. A., Northrup, K. L., & Cottrel, L. (2009). Children's Physical Fitness and Academic Performance. *American Journal of Health Education*. 40 (1): 30-36.