

## PERBANDINGAN TINGKAT KEHADIRAN SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL BERDASARKAN JENIS MOTIVASI DI SMK IPIEMS

Farel Alvan Nugraha\*, Junaidi Budi Prihanto

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,

Universitas Negeri Surabaya

\*farel.19193@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Tingkat kehadiran siswa dalam latihan ekstrakurikuler futsal sangat penting untuk membentuk kebugaran jasmani, kemampuan siswa dan juga kerja sama tim. Siswa dapat konsisten dalam latihan apabila memiliki motivasi latihan yang kuat. Oleh karena itu peran motivasi sangat berguna untuk menaikkan kehadiran latihan futsal di ekstrakurikuler futsal. Terdapat dua jenis motivasi, motivasi intrinsik dan juga motivasi ekstrinsik. Jenis penelitian non-eksperimen dan desain komparatif metode yang digunakan survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner 2022 motivasi latihan dari Hafiduddin Muhtarom. Populasi penelitian ini adalah semua siswa SMK IPIEMS yang ikut serta ekstrakurikuler futsal. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, tingkat kehadiran di ekstrakurikuler futsal kategori tinggi yaitu siswa yang mengikuti latihan sebanyak 4 dan 5 kali pertemuan sebesar (42,85%). Kategori sedang yang mengikuti latihan sebanyak 3 kali pertemuan sebesar (23,80%). Kategori rendah yang mengikuti latihan sebanyak 1 dan 2 kali pertemuan sebesar (33,33%). Hasil dari angket motivasi menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik sebanyak 19 siswa, siswa yang memiliki motivasi ekstrinsik sebanyak 2 siswa. Hasil perbandingan menggunakan uji T independen menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada variabel kehadiran berdasarkan jenis motivasi ( $p$  value  $> 0,05$ ).

**Kata Kunci:** ekstrakurikuler, futsal, motivasi latihan, keikutsertaan

### Abstract

The level of student attendance in futsal extracurricular training is very important to shape physical fitness, student ability and also teamwork. Students can be consistent in training if they have strong training motivation. Therefore, the role of motivation is very useful to increase the presence of futsal training in futsal extracurriculars. There are two types of motivation, intrinsic motivation and also extrinsic motivation. Type of non-experimental research and comparative design of the method used survey with data collection techniques using the 2022 exercise motivation questionnaire from Hafiduddin Muhtarom. The population of this study was all students of SMK IPIEMS who participated in futsal extracurriculars. Data analysis uses descriptive statistical analysis. Based on the results of research conducted by researchers, the attendance rate in the high-category futsal extracurricular is students who take part in 4 exercises and 5 meetings (42.85%). The medium category that participated in the exercise as many as 3 meetings amounted to (23.80%). The low category who participated in 1 exercise and 2 meetings was (33.33%). The results of the motivation questionnaire showed that students who had intrinsic motivation were 19 students, students who had extrinsic motivation were 2 students. The comparison results using an independent T test showed that there was no significant difference in the attendance variable based on the type of motivation ( $p$  value  $> 0.05$ ).

**Keywords:** extracurricular, futsal, participation, training motivation.

## PENDAHULUAN

Olahraga ialah kegiatan fisik yang mempunyai banyak keuntungan bagi kehidupan manusia yaitu untuk kesehatan, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Prasetyo, 2015). Olahraga merupakan hal penting untuk menunjang kehidupan agar selalu bugar dan sehat. Dengan berolahraga akan memiliki imunitas yang kuat dan tidak mudah sakit. Olahraga memiliki manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Selain itu, manfaat lainnya antara lain mengoptimalkan sensitivitas insulin, mengoptimalkan fungsi kognitif, meningkatkan respon dari stres psikososial, dan penangkalan depresi dan meningkatkan kebugaran jasmani (Setyaningrum, 2020)

Kebugaran merupakan kekuatan tubuh untuk menjalankan kegiatan setiap hari secara efektif tanpa merasakan kelelahan yang bermakna (Pranata & Anita Kumaat, 2022) Oleh karena itu siswa di sekolah memerlukan olahraga supaya siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Selain di pembelajaran olahraga, kebugaran jasmani juga dapat dikembangkan di ekstrakurikuler di sekolah.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan menerangkan kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor: 81/A/2013, ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar, sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah. Ekstrakurikuler menurut Yulyanti et al, (2022) ialah aktivitas di luar waktu pembelajaran (termasuk saat waktu libur) yang dilaksanakan di luar sekolah dengan maksud untuk memperlebar pemahaman siswa, mengetahui ikatan antara berbagai mata pelajaran, meneruskan minat dan bakat juga memenuhi upaya pembinaan manusia sepenuhnya.

Kebugaran jasmani di ekstrakurikuler futsal sangat penting pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Oleh karena itu siswa harus disiplin dalam keikutsertaan mengikuti latihan agar kebugaran jasmani siswa dapat terus berkembang (Suryadi & Rubiyantno, 2022). Dalam futsal memerlukan kebugaran yang baik karena akan berpengaruh dalam kurangnya optimal dalam bertanding dan juga berlatih, hal tersebut terjadi dikarenakan kebugaran jasmani mempunyai pengaruh positif pada daya tahan (Suryadi, 2022).

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki landasan hukum yang kuat karena diatur dalam surat Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 tahun 2014 pada

Pasal 2, yaitu: Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler, 2014.). Ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk mengembangkan kemampuan siswa sesuai dengan bakat dan kemampuannya serta menyesuaikan dengan keadaan siswa (Tangahu & Muda, 2020).

Futsal merupakan sebuah permainan yang dimainkan dua tim dan setiap tim terdapat lima pemain, dua tim akan bermain untuk memendang bola ke dalam gawang, dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya agar memenangkan pertandingan (Driyana Firmansah et al, 2019). Menjadi pemain futsal berprestasi tidak mudah, dikarenakan pemain futsal dipaksa untuk mampu menguasai teknik yang terdapat di permainan futsal dengan baik agar dapat membantu permainan di lapangan (Driyana Firmansah et al, 2019). Selain meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga futsal dapat meningkatkan kondisi fisik apabila pemain futsal dapat menjaga kedisiplinan dalam keikutsertaan latihan (Kharisma et al. 2022).

Motivasi dalam bahasa latin ialah *movere* memiliki arti desakan atau upaya penggerak. Motivasi dari kata 'motif' yang bisa di artikan menjadi daya upaya yang desakan individu untuk menjalankan suatu hal. Motif sendiri memiliki makna seperti upaya penggerak di dalam dan dari dalam subjek untuk melaksanakan kegiatan tertentu agar tercapai suatu tujuan. terlebih kata motif bisa di didefinisikan sebagai suatu keadaan internal (kesiapsiagaan) (Yuliasari & Indriarsa, 2013). Menurut Yuliasari & Indriarsa (2013), motivasi merupakan energi dari dalam maupun dari luar yang memaksa individu agar sampai ke target tertentu.

Motivasi memiliki dua jenis, motivasi intrinsik yang terdiri dari motivasi karena adanya minat siswa, motivasi karena adanya kepuasan, motivasi karena adanya pengetahuan, motivasi karena adanya bakat, dan untuk motivasi ekstrinsik terdiri dari motivasi karena adanya pujian, motivasi karena adanya penghargaan, motivasi karena adanya persaingan, motivasi karena adanya lingkungan, motivasi karena adanya tuntutan dan hukuman (Asykarillah & Hariyanto, 2021). Motivasi terdiri dari dua bagian, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang di motivasi dari dalam dan mendorong orang untuk mengikuti pelatihan, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang dimotivasi dari luar dan

mendorong orang untuk mengikuti latihan (Muskanan, 2015).

Motif intrinsik merupakan motif yang dapat memaksa individu untuk melaksanakan suatu tujuan, bertambah besar motivasi intrinsik yang dimiliki maka semakin mempertunjukkan perilaku yang besar untuk memperoleh suatu arah (Sari, 2018). Sedangkan menurut pendapat Masni, motivasi intrinsik merupakan ragam motivasi yang berkembang dari diri individu itu tanpa adanya dorongan dari orang lain maupun dari luar, akan tetapi tumbuh dari dasar kemauan dan kesadaran seseorang itu sendiri (Masni, 2017). Masni juga menambahkan bahwa timbulnya motivasi intrinsik berlandaskan tujuan yang diharapkan seseorang dalam latihan tidak adanya akibat dari luar seperti pada pelatih, orang tua dan lingkungan masyarakat (Masni, 2017). Sedangkan untuk motivasi ekstrinsik yaitu motif yang muncul ketika seorang individu dibujuk untuk melaksanakan suatu tujuan oleh orang lain, seperti melalui ajakan, perintah, atau paksaan dari individu lain (Masni, 2017). Sedangkan menurut Indah Sari, motif motivasi merupakan motif yang aktif dan berguna pada saat mendapatkan dorongan dari luar (Sari, 2018).

Motivasi memiliki tujuan yaitu untuk mendorong atau membangkitkan individu untuk memunculkan kemauan dan keinginan untuk mencapai sesuatu sehingga mereka benar-benar ingin mendapatkan hasil atau mencapai tujuan tertentu (Rumhadi, 2017). Motivasi memiliki tujuan yaitu merangsang atau membangkitkan individu untuk memunculkan tujuan dan kemampuan agar menindaklanjuti suatu hal agar mendapatkan hasil dan mencapai tujuan tertentu. Tujuan motivasi untuk seorang guru adalah menjalankan atau menggugah siswa supaya memiliki harapan dan kemauan supaya mencapai tujuan pendidikan yang telah digariskan dalam kurikulum sekolah (Syaparuddin et al, 2020).

Fungsi motivasi dalam olahraga sangat penting untuk mempengaruhi kondisi psikologi siswa, dikarenakan motivasi memiliki dasar untuk menggerakkan dan mengatur perilaku dalam olahraga (Muskanan 2015). Muskanan juga menambahkan bahwa motivasi dalam olahraga terbagi menjadi dua yaitu faktor intrinsik merupakan dorongan yang berasal di dalam diri yang mengakibatkan individu berpartisipasi dan faktor ekstrinsik yaitu dorongan dari luar yang menyebabkan individu ikut serta (Muskanan, 2015)

Ekstrakurikuler futsal di SMK IPIEMS Surabaya memiliki peminat yang cukup banyak di awal latihan. Pada saat melakukan PLP, penulis melihat kejanggalan mengapa jumlah siswa yang mendaftar ekstrakurikuler futsal cukup banyak. Pada saat latihan awal, siswa yang mengikuti latihan cukup banyak sehingga untuk lapangan yang digunakan menjadi tidak cukup. Pada saat

peneliti melakukan observasi, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal tercatat sebanyak 21 siswa, tetapi pada kenyataannya seiring berjalannya waktu siswa yang hadir hanya 16 dan 17 siswa ditinjau dari 3 pertemuan terakhir. Memperhatikan sedikitnya keikutsertaan siswa yang mengikuti latihan ekstrakurikuler futsal maka peneliti tertarik melaksanakan penelitian agar mengetahui motivasi siswa dalam keikutsertaan latihan ekstrakurikuler futsal.

## METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan desain komparatif. Menurut Maksom (2018) pada desain komparatif ini peneliti akan membandingkan satu kelompok sampel dengan satu kelompok sampel lainnya. Penelitian ini ditujukan untuk membandingkan adanya perbedaan keikutsertaan latihan berdasarkan motivasi. Menurut Sugiyono (2019) populasi ialah domain umum yang terdiri dari objek/subjek yang menunjukkan sifat dan karakteristik tertentu yang didefinisikan dan disimpulkan oleh peneliti yang sedang dipelajari.

Sugiyono juga menambahkan bahwa populasi tidak hanya jumlah objek yang diteliti, tetapi mencakup semua ciri/ciri dari objek tersebut. Pada penelitian ini sampel tidak digunakan, melainkan menggunakan populasi seluruh peserta ekstrakurikuler futsal di SMK IPIEMS Surabaya. Oleh karena itu sasaran penelitian adalah populasi dari siswa SMK IPIEMS yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survei dan kuesioner/angket sebagai instrumen pengumpulan data. Skala yang digunakan dalam desain pengukuran menggunakan skala likert. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini ialah uji mean, modus, median, standart deviasi, persentasi, chi-square, uji komparatif menggunakan aplikasi SPSS 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini memiliki hasil dan pembahasan yang membahas tentang faktor-faktor gambaran tingkat kehadiran berdasarkan jenis motivasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK IPIEMS. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif komparatif menggunakan angket yang berfungsi sebagai teknik pengumpulan data. Hasil penelitian ini berupa data yang akan di dapatkan dari absensi latihan selama tiga bulan dan angket sebanyak 21 siswa yang ikut serta di ekstrakurikuler futsal.

Penelitian ini dilakukan di SMK IPIEMS Surabaya dan dilakukan pada tanggal 27 maret 2023. Data yang didapatkan dari penelitian berupa absensi ekstrakurikuler futsal dan angket motivasi siswa

**Tabel 1. Data Absensi Latihan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Selama Tiga Bulan**

Responden	16/01	30/01	24/02	07/03	18/04	Jumlah	%
1.	1					1	20%
2.	1	1		1		3	60%
3.	1	1	1	1	1	5	100%
4.	1	1				2	40%
5.	1	1		1		3	60%
6.	1	1				2	40%
7.	1		1	1	1	4	80%
8.		1	1	1		3	60%
9.			1	1		2	40%
10.	1		1	1	1	4	80%
11.	1	1	1	1		4	80%
12.	1	1	1	1	1	5	100%
13.			1	1		2	40%
14.		1		1		2	40%
15.	1	1		1		3	60%
16.	1	1	1	1		4	80%
17.		1			1	2	40%
18.	1	1	1	1		4	80%
19.	1	1	1	1	1	5	100%
20.	1	1		1		3	60%
21.	1	1	1	1	1	5	100%
Jumlah	16	16	12	17	7		
%	76,19	76,19	57,14	80,95	33,33		

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari populasi yang berjumlah 21 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, siswa yang mengikuti 5 kali mengikuti latihan sebanyak 4 siswa (19,04%), siswa yang mengikuti 4 kali latihan sebanyak 5 siswa

(23,80%), siswa yang mengikuti 3 kali latihan sebanyak 5 siswa (23,80%), siswa yang mengikuti 2 kali latihan sebanyak 6 siswa (28,57%), siswa yang mengikuti 1 kali latihan sebanyak 1 siswa (4,76%).

**Tabel 2. Data Angket Motivasi Latihan Siswa Ekstrakurikuler Futsal**

Nama	Kelas	ME	MI	Intrin-sik	Ekstrinsik
A. S.	XII MM 4	240	217	✓	
A. R. M.P.	X DKV 2	240	167	✓	
A. R.	X MM 2	260	147	✓	
A. S.	X DKV 2	268	258	✓	
D.	X AKL 2	236	197	✓	
D. P. P	X MM 2	232	244		✓
E. p.	X AKL	284	215	✓	
E. W. S.	XII MM 4	236	222	✓	
E. N.	X MM 2	248	207	✓	
G. M.	X OTKP 2	276	163	✓	
G. R. A.	X DKV 1	244	177	✓	
G. C. R. F	XI DKV	276	274	✓	
H. D.R.	X MM 2	284	225	✓	
K. A. P.	XI MM 4	268	167	✓	
R. D. A.	XI MM 2	244	180	✓	
R.	XI MM 4	280	286		✓
S. F.	XI MM 3	252	164	✓	

Nama	Kelas	ME	MI	Intrin-sik	Ekstrinsik
S. A. M.	XI MM 4	252	139	✓	
W. L. B.P.	XI MM 1	272	185	✓	
A. S.	XII MM 4	256	221	✓	
A.R. M. P.	X DKV 2	260	193	✓	

Berdasarkan tabel dari 2 dapat di ketahui bahwa hasil dari angket motivasi latihan, menunjukkan bahwa motivasi yang lebih mendominasi yaitu motivasi intrinsik yaitu sebanyak 19 siswa (90,48%), sedangkan untuk motivasi ekstrinsik sebanyak 2 siswa (9,52%). MI adalah nilai dari motivasi intrinsik sedangkan untuk ME adalah nilai dari motivasi ekstrinsik. Hasil dari nilai tersebut diperoleh dari angket yang telah dinormalisasikan dengan skala 100.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas pada variabel kehadiran**

Variabel	N	KS-Statistik	P-Value	Keterangan
Kehadiran	21	0.178	0.081	Data Normal

Hasil dari uji normalitas pada variabel kehadiran menunjukkan bahwa jenis distribusi data normal oleh karena itu diperbolehkan untuk uji T.

**Tabel 4. Hasil Uji T Independen pada variable kehadiran berdasarkan jenis motivasi**

Variabel	N	Mean	Sd	t	df	P-value
Kehadiran						
Intrinsik	19	3.26	1.24	0.28	19	0.780
Ekstrinsik	2	3	1.414			

Berdasarkan hasil pengujian uji T Independen pada variabel kehadiran berdasarkan jenis motivasi didapatkan bahwa p value sebesar 0.780 yang lebih besar daripada nilai alfa (0,05) oleh karena itu Ho gagal ditolak.

Berdasarkan hasil penelitian keikutsertaan siswa pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK IPIEMS menunjukkan bahwa hasil dari tingkat kehadiran siswa diperoleh dari hasil penelitian selama tiga bulan. Dari tiga bulan tersebut di dapatkan latihan sebanyak 5 kali pertemuan. dengan populasi yang berjumlah 21 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, siswa yang mengikuti 5 kali mengikuti latihan sebanyak 4 siswa (19,04%) menunjukkan bahwa siswa memiliki motivasi intrinsik sebanyak 4 siswa, siswa yang mengikuti 4 kali latihan sebanyak 5 siswa (23,80%) menunjukkan bahwa siswa memiliki motivasi intrinsik sebanyak 4 sedangkan untuk motivasi ekstrinsik sebanyak 1 siswa, siswa yang mengikuti 3 kali latihan sebanyak 5 siswa (23,80%) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik sebanyak 5 siswa, siswa yang mengikuti 2 kali latihan sebanyak 6 siswa (28,57%) menunjukkan bahwa

siswa yang memiliki motivasi intrinsik sebanyak 5 siswa sedangkan untuk motivasi ekstrinsik sebanyak 1 siswa, siswa yang mengikuti 1 kali latihan sebanyak 1 siswa (4,76%) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik sebanyak 1 siswa. Sedangkan untuk angket motivasi latihan menunjukkan bahwa motivasi yang lebih mendominasi yaitu motivasi intrinsik yaitu sebanyak 19 siswa (90,48%). Sedangkan untuk motivasi ekstrinsik sebanyak 2 siswa (9,52%).

Hasil dari nilai tersebut diperoleh dari angket yang telah dinormalisasikan dengan skala 100. Untuk penilaian hasil angket diketahui bahwa perolehan skor dari angket motivasi latihan. Dari jenis jenis motivasi intrinsik dan ekstrinsik dapat dijumlah dan akan dibandingkan nilainya untuk mengetahui siswa tersebut memiliki motivasi intrinsik atau ekstrinsik. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kehadiran siswa dalam latihan tidak dipengaruhi dengan motivasi intrinsik maupun ekstrinsik, hal tersebut dipengaruhi karena motivasi ekstrinsik yang hanya 2 siswa memiliki tingkat kehadiran berada dalam 4 kali dan 2 kali latihan yang menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik bisa saja memiliki tingkat kehadiran tinggi maupun rendah.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Penerapan permainan kecil dalam pemanasan terdapat pengaruh terhadap kesiapan peserta didik mengikuti proses pembelajaran PJOK kelas VII-H di UPT SMP Negeri 14 Gresik, dibuktikan dari nilai signifikansi  $T_{hitung} > T_{tabel}$  yaitu  $20029 > 1699$  pada tes angket kesiapan. Serta nilai sig. pada seluruh rangkaian tes sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05.
2. Besarnya pengaruh penerapan permainan kecil terhadap kesiapan peserta didik kelas VII\_H di UPT SMP Negeri 14 Gresik sebesar 58% pada angket kesiapan, sedangkan pada tes rentang denyut nadi sebesar 23%.

### Saran

Saran yang diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas adalah :

1. Diharapkan guru mampu memberi sebuah pembelajaran yang lebih variatif, agar minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK lebih meningkat dan lebih antusias.
2. Diharapkan siswa bisa bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, agar ilmu yang didapat bermanfaat dan berkah.
3. Diharapkan untuk peneliti berikutnya, dalam pengambilan permainan kecil menggunakan permainan tradisional asal kalian, agar peserta didik merasa penasaran dengan permainan tradisional yang belum pernah sama sekali dimainkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan. *Jurnal Publikasi Pendidikan / Volume VI No 3 Oktober 2016 /157, VI(1)*, 156–167.
- Cholifah, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2016). Dwiyoogo, W.D. 2016. Continuing Profesional Development (CPD) for Physical Education Teacher in Elementary School through Blended Learning. *International Conference on Education, 14*, 948–955.
- Donald, M. (2017). Penerapan permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas v Sdn Babatan 5 Kecamatan Wiyung Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 5(1)*, 110–116.
- Gozcu, E. & Caganaga, C. . (2016). The Importance Of Using Games in EFL Classrooms. *Cypriot Journal of Educational Sciences, 11 (3)*, 126-135.
- Hartati, S. C. Y., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2013). *Permainan Kecil (cara efektif mengembangkan fisik, motorik, ketrampilan sosial dan emosional)*.
- Howie, P. C., & Bagnall, R. (2015). The transmogrification of warm-up: From drama to psychodrama. *Arts in Psychotherapy, 44*, 35–44. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.11.004>
- Kristiyandaru, A., Christina, S., Wibowo, S., Wahyudi, H., Ashadi, K., Himawan, I., Ridwan, M., Wijaya, A., Fitroni, H., Prakoso, B. budi, Ardha, M. ari. Al, & Sifaq, A. (2020). *Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku*.
- Lubis, R. F., & Siregar, N. S. (2017). Pengaruh Pemberian Semangka Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 1(1)*, 1–10. <https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6127>
- Lestarinigrum, A. (2018). The Effect of Traditional Games, Self-Confidence, and Learning Style on Mathematical Logic Intelligence. *169(Icece 2017)*, 8–12. <https://doi.org/10.2991/icece-17.2018.3>
- Maksum. (2018a). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. *Jawa Barat: CV Jejak*, 298.
- Muhammad, H. N., Kumaat, N. A., & Wicahyani, S. (2022). Permainan Tanpa Alat Sebagai Aktifitas Pemanasan Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan (PJOK) Kabupaten Mojokerto. *Abdimas, 26(2)*, 202–209. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/>
- Nurkadri, N. (2017). Perencanaan Latihan. *Jurnal Prestasi, 1(2)*, 13–22. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8059>
- Sholihin, M., & Andrijanto, D. (2019). *Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Tingkat Muhammad Sholihin \*, Dony Andrijanto. 7(No 2 (2019))*, 375–380. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=pemanasan+olahraga+jurnal+internasional&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pemanasan+olahraga+jurnal+internasional&btnG=)
- S., Tirtana, E. Y., & Christina, S.C.Y, (2022). *Erwin Yusuf Tirtana Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 5 Nomor 2 , Tahun 2022 Tersedia Online : https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal Terhadap Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran PJOK UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universita. 5*, 55–63.
- Widodo, S. A., Prahmana, R. C. I., Purnami, A. S., & Turmudi. (2018). Teaching materials of algebraic equation. *Journal of Physics: Conference Series, 943(1)*, 27–31. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/943/1/012017>