

# PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 1 CEPU DAN SMA NEGERI 2 CEPU

**Andika Dwi Prasetya; Anugrah Nur Warthadi**  
**Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,**  
**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cepu, mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Cepu, dan mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu. Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif komparatif dengan metode survei yang menggunakan teknik tes dan pengukuran sebagai alat pengumpulan data. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu yang masih aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. *Purposive Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Sampel penelitian ini berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 15 siswa SMA Negeri 1 Cepu dan 15 siswa SMA Negeri 2 Cepu. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan prosedur Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang terdiri dari 5 item test, yaitu: IMT (indeks massa tubuh), *V sit reach test*, *Sit Up*, *Squat thrust*, dan *Pacer test*. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan deskriptif dengan persentase dan uji *t independent sampel test*. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu, dengan analisis nilai  $t_{hitung}$   $0,508 < < t_{tabel} (df 28)$   $2,048$  dan nilai signifikansi  $0,615 > 0,05$ .

**Kata Kunci:** ekstrakurikuler, futsal, kebugaran Jasmani, TKPN.

## Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness of students participating in the futsal extracurricular at SMA Negeri 1 Cepu, to determine the level of physical fitness of students participating in the extracurricular futsal at SMA Negeri 2 Cepu, and to determine the difference in the physical fitness level of students participating in the extracurricular futsal at SMA Negeri 1 Cepu and SMA Negeri 2 Cepu. In this research, the type of research used is descriptive comparative with a survey method that uses test and measurement techniques as data collection tools. The subjects in this research were all futsal extracurricular members at SMA Negeri 1 Cepu and SMA Negeri 2 Cepu who were still actively participating in extracurricular activities. Purposive sampling is a sampling technique used in this research. The research sample consisted of 30 students consisting of 15 students from SMA Negeri 1 Cepu and 15 students from SMA Negeri 2 Cepu. Data collection in this study used the Indonesian Student Fitness Test (TKPN) procedure which consists of 5 test items, namely: BMI (body mass index), *V sit reach test*, *Sit Up*, *Squat thrust*, and *Pacer test*. The analysis technique in this research uses descriptive with percentages and the independent sample t test. The results of the research that has been carried out show that there is no significant difference in the level of physical fitness of students participating in the futsal extracurricular at SMA Negeri 1

Cepu and SMA Negeri 2 Cepu, with an analysis of the value  $t$  calculated  $0.508 < t$  table (df 28) 2.048 and significance value  $0.615 > 0.05$ .

**Keywords:** extracurricular, futsal, physical fitness, TKPN.

## 1. PENDAHULUAN

Berolahraga adalah salah satu aktivitas yang bermanfaat untuk kehidupan manusia, sering melakukan olahraga membuat badan terasa lebih ringan pada saat melakukan aktivitas ataupun kegiatan. Kegiatan berolahraga menjadi aktivitas yang tidak ada putusnya, apalagi sering dikatakan kalau berolahraga merupakan bagian berarti pada kehidupan manusia. Pembahasan pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga dituangkan dalam Undang-Undang Nomor 03 Tahun 2005, Pasal 04 tentang Sistem Keolahragaan Nasional: “Keolahragaan Nasional bertujuan untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran manusia, mutu kemanusiaan, kejujuran, kedisiplinan, prestasi, membentuk budi pekerti dan akhlak mulia yang baik, serta membina persatuan dan kesatuan bangsa, menguatkan pertahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Bersumber pada landasan diatas hingga bisa disimpulkan kalau berolahraga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani manusia.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh yang dimiliki seseorang untuk menjalani aktivitas setiap hari tanpa mengakibatkan rasa lelah yang berlebihan, salah satu aspek yang nampak pada seseorang yang dikatakan dalam keadaan sehat, segar dan bugar adalah pada keadaan penampilan fisiknya (Safitri et al., 2021; Subuketi, Nur., 2018). Kebugaran jasmani begitu berarti serta menjadi aspek penting bagi seseorang guna melaksanakan aktivitas tiap hari. Sehingga kondisi kebugaran jasmani yang bagus akan memberikan dampak positif dalam melaksanakan aktivitas fisik jadi lebih fresh serta tidak segera merasa letih. Orang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menyokong terhadap kegiatan aktivitas belajarnya serta tingkatkan kinerja dan sanggup guna melaksanakan kegiatan fisik yang lainnya. Kebalikannya jika tingkat kebugaran jasmani kurang baik akan mengakibatkan semangat hidup serta penampilan memburuk karena badan tidak berfungsi dengan baik. Kebugaran jasmani bisa didapat dengan menggunakan metode olahraga yang dilakukan secara tertib, terukur, terprogram, sistematis serta senantiasa bertambah. Oleh sebab itu, karena berolahraga dapat dianggap menjadi bagian dari kehidupan manusia jadi jangan harap mendapatkan kondisi fisik yang baik serta optimal tanpa melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Menurut (Jatmiko & Syaukani, 2023) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani mencakup kemampuan tubuh untuk menjalani aktivitas setiap hari tanpa mengakibatkan rasa lelah yang signifikan. Fungsi bugarnya tubuh seseorang salah satunya yaitu untuk meningkatkan kemampuan kerja seseorang, sehingga mampu menyelesaikan suatu tugas dengan baik tanpa harus mengalami kelelahan atau rasa lelah yang signifikan. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisik

untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya

Olahraga Futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil/*indoor* dan permainan ini dimainkan oleh 10 pemain (masing-masing tim terdiri dari 5 orang termasuk penjaga gawang) inti dari permainan ini yaitu menyepak bola kesana kemari, merebut bola antar pemain, dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan atau mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Sutiana et al, 2020). Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di kalangan masyarakat saat ini bahkan di dunia, penggemar futsal dari segala umur menganggap bahwa futsal sebagai olahraga yang mengasikkan, berdaya saing, kompetitif serta menghibur. Kegiatan futsal pada dasarnya adalah kegiatan yang melibatkan unsur fisik dan mental dari manusia sebagai unsur pelaksana yang dapat memberikan manfaat bagi manusia itu sendiri maupun untuk mencapai tujuan tertentu. Karakteristik futsal menuntut kepada semua pemain futsal harus mendalami kemampuan teknik dan kondisi fisik yang sangat baik. Menurut (Muhammad, 2018) Komponen-komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*), dan stamina. Dengan menyatukan beberapa komponen kondisi fisik dan unsur-unsur kondisi fisik maka dapat mempengaruhi kualitas dan prestasi pemain futsal. Olahraga futsal menjadi olahraga pilihan di sekolah namun hanya dapat diikuti dalam jangka waktu yang terbatas sebab banyaknya pelajaran lain yang harus ditempuh, oleh karena itu untuk menambah jam bermain futsal yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah (Alfredo et al, 2020). Dengan terdapatnya aktivitas ekstrakurikuler disekolah diharapkan keterampilan serta kemampuan peserta didik terus bertambah, baik taktik maupun teknik ataupun bertambah dalam perihal kebugaran kondisi fisiknya. Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan 2 Cepu menjadi salah satu kegiatan di luar jam pembelajaran yang cukup diminati oleh peserta didi. Untuk kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu diadakan tiga kali dalam seminggu pada hari Senin, Rabu dan Jumat, dimulai pukul 15.30 sampai 17.30 WIB. Sedangkan di SMA Negeri 2 Cepu juga diadakan seminggu dua kali pada hari Rabu dan Jumat, dimulai pukul 15.30 sampai 17.30 WIB dan dilaksanakan di lapangan sekolah masing-masing. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bawasanya SMA Negeri 1 Cepu memiliki prestasi futsal lebih unggul daripada SMA Negeri 2 Cepu.

Perbedaan prestasi futsal pada SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu tersebut dapat ditinjau dari 5 tahun terakhir kedua sekolah dalam meraih prestasi. Prestasi yang telah diperoleh SMA Negeri 1 Cepu yaitu sebagai berikut: SMA Negeri 1 Cepu mendapatkan Juara 1 dalam Turnamen Kertaharja Cup III, Juara 1 dalam Turnamen Bupati Cup 2024, Juara 1 dalam Turnamen Direktur Pem Aka Migas Cup, Juara 2 dalam Turnamen Piala by.U 2023, dan Juara 3 dalam Turnamen Futsal Kapolres Blora Cup II. Sedangkan SMA Negeri 2 Cepu memiliki prestasi sebagai berikut: Juara 2 dalam Turnamen Kertaharja Cup II 2022, Juara 3 dalam Turnamen Direktur Pem Aka Migas Cup dan Juara 4 dalam turnamen Futsal Kapolres Blora Cup II. Dan dalam beberapa pertemuan terakhir pertandingan futsal antara SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu selalu dimenangkan oleh SMA N 1 Negeri Cepu. Berdasarkan riwayat prestasi dan riwayat pertemuan dari kedua sekolah tersebut dapat disimpulkan bahwa futsal di SMA Negeri 1 Cepu lebih unggul daripada futsal di SMA Negeri 2 Cepu.

Perbedaan prestasi antara kedua sekolah tersebut disebabkan oleh sejumlah faktor penting. Salah satunya adalah kualitas pelatih yang terlibat dalam proses pembinaan olahraga. Di SMA Negeri 1 Cepu, pelatih futsal yang memimpin adalah seorang profesional yang memiliki pengalaman dan keahlian khusus dalam olahraga futsal. Sebaliknya, di SMA Negeri 2 Cepu, pelatihan futsal ditangani oleh seorang guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang meskipun memiliki latar belakang pendidikan di bidang olahraga, akan tetapi tidak memiliki spesialisasi dalam futsal seperti pelatih di SMA Negeri 1 Cepu.

Selain itu, perbedaan dalam program latihan juga menjadi faktor penentu. Di SMA Negeri 1 Cepu, program latihan futsal sudah dirancang dengan baik dan terstruktur, sehingga setiap sesi latihan dijalankan dengan rencana yang jelas dan terukur. Hal ini membantu para siswa untuk berkembang secara optimal. Sebaliknya, di SMA Negeri 2 Cepu, program latihan futsal masih belum terstruktur dengan baik, yang menyebabkan kurangnya konsistensi dalam pelatihan dan pencapaian hasil yang maksimal. Selain itu, monitoring kebugaran jasmani para siswa di kedua sekolah tersebut belum dilakukan secara periodik, yang menyebabkan kurangnya informasi yang memadai tentang kondisi fisik siswa sebagai indikator penting dalam proses pelatihan. Hal ini tentunya turut mempengaruhi perbedaan hasil yang dicapai oleh kedua sekolah dalam prestasi futsal.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu”.

## **2. METODE**

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif komparatif. (Nurul, 2018) menyatakan bahwa penelitian komparatif adalah penelitian yang ditujukan untuk membandingkan

kelompok sampel yang satu dengan kelompok sampel yang lain. Desain penelitian ini menggunakan metode survei yang menggunakan teknik tes dan pengukuran sebagai alat pengumpulan data. Variabel dalam penelitian ini adalah perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu.

Menurut (Roflin & Liberty, 2021) menyatakan bahwa populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu sebanyak 30 siswa dan di SMA Negeri 2 Cepu sebanyak 20 siswa. Definisi sampel yang dikemukakan oleh (Sugiyono, 2018) bahwa sampel merujuk pada sekelompok kecil yang dipelajari dan merupakan representasi dari populasi secara sedemikian rupa sehingga atribut dan karakteristik yang dimiliki oleh sampel. *Purposive Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah 1). Peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu yang aktif, 2). Berusia 16-19 tahun, 3). Bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini. Berdasarkan syarat tersebut yang memenuhi untuk menjadi sampel berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 15 siswa SMA Negeri 1 Cepu dan 15 siswa SMA Negeri 2 Cepu.

Penelitian ini menggunakan tes TKPN sebagai instrumen untuk mengukur dan mengevaluasi aspek-aspek kebugaran jasmani siswa pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu. Adapun rangkaian tes TKPN antara lain sebagai berikut: 1) Tes IMT (indek massa tubuh), 2) *V sit reach test*, 3) *Sit up test*, 4) *Squat thrust test*, dan 5) *Pacer tes*. Setelah pengumpulan data selesai, analisis akan dilakukan menggunakan Uji t untuk membandingkan dua sampel berbeda dengan uji prasyarat normalitas dan homogenitas data. Dua kelompok yang dibandingkan adalah tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data dengan perhitungan statistik yang dilakukan dengan menggunakan perangkat *software IBM SPSS Statistics version 26* maka deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut:

#### **3.1 Deskripsi Data**

Hasil analisis deskriptif penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu diukur menggunakan tes TKPN. Tes kebugaran jasmani ini meliputi 5 item tes, yaitu: IMT (indeks massa tubuh), *V sit reach test*, *Sit Up*, *Squad thrust*, dan *Pacer test*. Deskriptif statistik dan hasil penelitian perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu

<b>Statistik</b>	<b>SMA Negeri 1 Cepu</b>	<b>SMA Negeri 2 Cepu</b>
<i>N</i>	15	15
<i>Mean</i>	2,156	2,053
<i>Std. Deviation</i>	0,834	0,879
<i>Minimum</i>	1,25	1,30
<i>Maximum</i>	3,90	3,95
<i>Sum</i>	32,35	30,80

Berdasarkan hasil analisis tabel 1 diatas maka dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cepu memiliki rata-rata sebesar 2,156, nilai standar deviasi sebesar 0,834, nilai sum sebesar 32,35 dengan nilai maksimum sebesar 3,90 dan nilai minimum sebesar 1,25. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Cepu memiliki rata-rata sebesar 2,053, nilai standar deviasi sebesar 0,879, nilai sum sebesar 30,80 dengan nilai maksimum sebesar 3,95 dan nilai minimum sebesar 1,30. Berdasarkan hasil analisis data dan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu.

Tabel 2. Hasil Analisis Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Cepu

<b>NO</b>	<b>Hasil Capaian</b>	<b>SMAN 1 CEPU</b>		<b>Kategori</b>
		<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>	
1	> 4	0	0%	Baik Sekali
2	3 – 3,9	4	27%	Baik
3	2 – 2,9	5	33%	Cukup
4	1 – 1,9	6	40%	Rendah
5	< 1	0	0%	Rendah Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan hasil analisis keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cepu diperoleh data sebagai berikut: untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%). Untuk kategori baik sebanyak 4 siswa (27%). Untuk kategori cukup sebanyak 5 siswa (33%). Untuk kategori rendah sebanyak 6 siswa (40%). Untuk kategori sangat rendah sebanyak 0 siswa (0%).

Tabel 3. Hasil Analisis Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Cepu

<b>NO</b>	<b>Hasil</b>	<b>SMAN 2 CEPU</b>	<b>Kategori</b>
-----------	--------------	--------------------	-----------------

		<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>	
1	> 4	0	0%	Baik Sekali
2	3 – 3,9	2	13%	Baik
3	2 – 2,9	6	40%	Cukup
4	1 – 1,9	7	47%	Rendah
5	< 1	0	0%	Rendah Sekali
Jumlah		15	100%	

Berdasarkan hasil analisis keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Cepu diperoleh data sebagai berikut: untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%). Untuk kategori baik sebanyak 2 siswa (13%). Untuk kategori cukup sebanyak 6 siswa (40%). Untuk kategori rendah sebanyak 7 siswa (47%). Untuk kategori sangat rendah sebanyak 0 siswa (0%).

### 3.2 Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Shapiro Wilk* dengan ketentuan data dianggap berdistribusi normal jika taraf signifikan hitung lebih besar dari pada nilai taraf signifikansi  $\alpha=0,05$  atau 5%. Sedangkan data dianggap berdistribusi tidak normal jika taraf signifikan hitung lebih kecil dari pada nilai taraf signifikansi  $\alpha=0,05$  atau 5%.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

<b>Kelompok</b>	<b>Signifikasi</b>	<b>Keterangan</b>
SMA Negeri 1 Cepu	0,520	Normal
SMA Negeri 2 Cepu	0,305	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji *Shapiro Wilk* pada tabel diatas, menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu memiliki nilai signifikansi  $p>0,05$ . Hal ini berarti data berdistribusi normal.

### 3.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas data bertujuan untuk menentukan apakah data memiliki varian yang homogen atau tidak. Uji ini diperlukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji hipotesis pada dua kelompok sampel yang berbeda. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene Test*. Data dianggap homogen jika nilai signifikansi  $p>0,05$ , sementara data dianggap tidak homogen jika nilai signifikansi  $p<0,05$ .

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

<b>Kelompok</b>	<b>Signifikasi</b>	<b>Keterangan</b>
-----------------	--------------------	-------------------

Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu	0,900	Homogen
--	-------	---------

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang dilakukan menggunakan uji *Levene test* pada tabel diatas, menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu memiliki nilai signifikansi  $0,900 > 0,05$ . Hal tersebut bearti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen.

### 3.4 Uji t (*independent sample test*)

Selanjutnya pengujian hipotesis menggunakan uji t (*independent sample test*) sebelumnya hasil pengujian uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen, maka data akan dianalisis lebih lanjut dengan statistik parametrik. Selanjutnya untuk mengetahui ada atau tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siwa peseta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu, maka dilakukan uji t. Hipotesis awal ( $H_a$ ) menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu. Hipotesis nihil ( $H_o$ ) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu.

Tabel 6. Hasil Uji t (*independent sample test*)

Kebugaran Jasmani	Mean	T <sub>hitung</sub>	Df	T <sub>tabel</sub>	Signifikasi
SMA Negeri 1 Cepu	2,156	0,508	28	2,048	0,615
SMA Negeri 2 Cepu	2053				

Berdasarkan hasil uji t pada tabel diatas, diperoleh nilai  $t_{hitung} 0,508 < t_{tabel} (df 28) 2,048$  dan nilai signifikansi  $0,615 > 0,05$ . Maka hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan, sehingga  $H_a$  ditolak. Artinya bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu.

### 3.5 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cepu, mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Cepu, dan mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu. Pada penelitian ini, dilakukan pengujian tes TKPN di dua sekolah, yaitu SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu.



Pengujian tes TKPN melibatkan sejumlah item tes yang dirancang untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani para siswa, diantaranya yaitu IMT (indeks massa tubuh), *V sit and reach test*, *Sit Up 60 detik*, *Squad thrust 30 detik*, dan *Pacer test* (Pedoman Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, 2023).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cepu berada dalam kategori cukup dengan hasil capaian akhir yaitu 2,2. Dan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Cepu berada dalam kategori cukup dengan hasil capaian akhir yaitu 2,1. Berdasarkan hasil penelitian, pada pengujian hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji t dengan analisis nilai  $t_{hitung} 0,508 < t_{tabel} (df 28) 2,048$  dan nilai signifikansi  $0,615 > 0,05$ .

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tidak adanya perbedaan signifikan pada tingkat kebugaran jasmani antara kedua sekolah SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu, dapat dihubungkan dengan kualitas pelatih, perbedaan frekuensi dan intensitas latihan, program latihan yang diterapkan di masing-masing sekolah, faktor kondisi psikologis, mental, dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik di luar jam latihan ekstrakurikuler futsal serta input dan rekrutmen pemain.

Meskipun pelatih di SMA 1 Cepu sudah berlisensi dan berpengalaman, sementara di SMA 2 Cepu pelatihnya belum berlisensi, hasil latihan yang diperoleh siswa dari kedua sekolah tetap setara atau seimbang. Hal ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor yang mendukung, seperti adanya program latihan yang baik dan konsisten di kedua sekolah. Program latihan di SMA 1 Cepu dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan futsal siswa dengan pendekatan yang terstruktur. Begitu pula di SMA 2 Cepu, meskipun pelatihnya belum berlisensi, mereka tetap mengadopsi metode latihan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Penekanan pada latihan fisik yang teratur, teknik dasar futsal, serta simulasi pertandingan membantu siswa mengembangkan keterampilan mereka dengan optimal.

Meskipun SMA Negeri 2 Cepu dilatih oleh guru PJOK, tetap mendapatkan motivasi yang kuat dari teman-teman mereka untuk berlatih dan berkompetisi. Keterlibatan siswa dalam latihan yang aktif dan saling mendukung di antara mereka menciptakan atmosfer yang kondusif untuk belajar. Penelitian Widyastuti dan Rahardjo (2019) juga menunjukkan bahwa hasil akhir kebugaran jasmani siswa tidak hanya ditentukan oleh pengalaman pelatih, tetapi juga oleh kualitas program latihan dan semangat siswa. Dengan berbagai faktor ini, kedua sekolah dapat menghasilkan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan futsal yang setara, meskipun ada perbedaan dalam latar belakang pelatih.

Di lapangan, observasi menunjukkan bahwa meskipun SMA Negeri 1 Cepu memiliki frekuensi

latihan yang lebih tinggi dibandingkan SMA Negeri 2 Cepu, akan tetapi intensitas latihan yang diterapkan di SMA Negeri 1 Cepu lebih rendah atau serupa dengan SMA Negeri 2 Cepu. Masing-masing program latihan di kedua sekolah dirancang untuk mengembangkan keterampilan dan kebugaran fisik siswa, dengan perbedaan dalam intensitas latihan yang membuat SMA Negeri 2 Cepu lebih unggul. Di SMA Negeri 1 Cepu latihan dilakukan sebanyak 3 kali, pada pertemuan pertama dilakukan latihan fisik mencakup daya tahan, latihan kelincahan, serta latihan kekuatan dengan beban tubuh. Pada pertemuan kedua, siswa diajarkan berbagai teknik dan strategi permainan, termasuk posisi pemain dan penyerangan. Meskipun latihan ini penting, intensitasnya tidak terlalu tinggi, sehingga siswa masih dapat mengingat taktik yang diajarkan tanpa merasa lelah. Pada pertemuan terakhir, siswa melakukan simulasi pertandingan. Namun, latihan ini lebih berfokus pada pemahaman peran masing-masing pemain dan pengulangan taktik yang telah diajarkan.

Sedangkan di SMA Negeri 2 Cepu, latihan dilakukan sebanyak 2 kali, pada pertemuan pertama dilakukan latihan fisik meliputi aktivitas seperti lari dan latihan kekuatan, tetapi dengan intensitas yang lebih tinggi. Siswa diajak untuk berlatih dengan beban tambahan dan interval yang lebih pendek, yang meningkatkan kebugaran mereka secara lebih efektif pada pertemuan pertama. Pada pertemuan kedua terdapat latihan teknik, taktik dan simulasi pertandingan, SMA Negeri 2 Cepu mengadopsi pendekatan yang lebih intensif. Siswa tidak hanya mempelajari strategi tetapi juga langsung menerapkannya dalam situasi permainan yang lebih mendekati tekanan pertandingan nyata, membuat mereka lebih siap dalam menghadapi situasi di lapangan. Simulasi pertandingan di SMA Negeri 2 Cepu diadakan dengan intensitas yang tinggi, mirip dengan kondisi pertandingan sesungguhnya. Siswa ditantang untuk menerapkan taktik yang telah dipelajari dalam pertandingan yang intens dan kompetitif, sehingga meningkatkan kemampuan mental dan fisik mereka secara bersamaan.

Dengan perbedaan dalam intensitas latihan, SMA Negeri 2 Cepu mampu memberikan pengalaman yang lebih mendalam bagi siswa, meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan taktik mereka secara lebih efektif. Walaupun SMA Negeri 2 Cepu mengadopsi pendekatan yang lebih intensif dalam latihan taktik dan simulasi pertandingan, prestasi mereka masih kalah dibandingkan dengan SMA Negeri 1 Cepu. Namun, tingkat kebugaran siswa di SMA Negeri 2 Cepu seimbang dengan SMA Negeri 1 Cepu. Hal ini dapat menjelaskan mengapa tidak ada perbedaan signifikan dalam kebugaran jasmani siswa di kedua sekolah tersebut. Intensitas latihan yang kurang optimal, meskipun dilakukan lebih sering, berpotensi menghasilkan efek yang sama pada kebugaran jasmani seperti latihan yang lebih jarang tetapi dengan intensitas yang lebih tinggi.

Penelitian terdahulu mendukung temuan ini. Sebagai contoh, penelitian oleh Hartono (2019) menunjukkan bahwa frekuensi latihan yang lebih tinggi tidak selalu menghasilkan kebugaran jasmani yang lebih baik jika intensitas latihan tidak memadai. Studi tersebut menekankan bahwa intensitas

latihan fisik harus disesuaikan untuk memaksimalkan manfaat bagi kebugaran jasmani. Selain itu, penelitian oleh Purwanto (2021) menyoroti pentingnya variasi dalam program latihan, di mana kombinasi antara intensitas dan frekuensi latihan yang tepat memiliki dampak yang lebih signifikan daripada sekadar meningkatkan frekuensi latihan.

Selain itu, faktor lain seperti kondisi psikologis, mental, dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik di luar jam latihan ekstrakurikuler futsal juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi hasil kebugaran jasmani. Penelitian oleh Wijaya (2018) menemukan bahwa kondisi psikologis dan motivasi intrinsik siswa memiliki korelasi yang kuat dengan partisipasi aktif dalam latihan fisik dan dengan tingkat kebugaran jasmani. Siswa yang memiliki mental kuat dan motivasi tinggi cenderung lebih konsisten dan berkomitmen terhadap latihan fisik, yang berkontribusi pada peningkatan kebugaran mereka.

Selain faktor psikologis dan mental, keterlibatan dalam aktivitas fisik di luar jam latihan ekstrakurikuler futsal juga berpengaruh signifikan. Aktivitas fisik di luar jam latihan ekstrakurikuler futsal juga berperan penting dalam mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Di SMA Negeri 2 Cepu, tidak hanya pelaksanaan mata pelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) yang lebih giat dibandingkan SMA Negeri 1 Cepu, tetapi juga adanya kegiatan rutin senam pagi setiap hari Jumat. Kegiatan fisik tambahan ini membantu meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan di SMA Negeri 2 Cepu. Walaupun SMA Negeri 1 Cepu sering meraih juara dalam kompetisi futsal, keberadaan program senam rutin dan Penjas yang lebih aktif di SMA Negeri 2 Cepu berperan penting dalam menjaga keseimbangan kebugaran jasmani para siswa, sehingga hasil tes kebugaran di kedua sekolah tidak menunjukkan perbedaan signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hartono (2020) mendukung temuan ini, di mana aktivitas fisik tambahan di luar program ekstrakurikuler, seperti senam pagi atau kegiatan fisik harian, terbukti memiliki dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Studi tersebut menunjukkan bahwa latihan aerobik rutin, seperti senam, secara signifikan meningkatkan kapasitas kardiorespirasi dan fleksibilitas tubuh, dua komponen penting dalam kebugaran jasmani yang tidak selalu diperoleh dari latihan spesifik seperti futsal.

Selain itu, penelitian oleh Suryanto dan Putri (2019) juga menyoroti pentingnya variasi aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran siswa. Kegiatan seperti senam yang dilakukan secara rutin, di samping pelajaran Penjas yang terstruktur, memberikan manfaat yang lebih luas terhadap aspek-aspek kebugaran fisik, seperti keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan otot. Hal ini menjelaskan mengapa, meskipun SMA Negeri 1 Cepu lebih unggul dalam prestasi futsal, akan tetapi kebugaran jasmani secara keseluruhan di kedua sekolah relatif seimbang.

Lebih lanjut, penelitian oleh Rahmawati (2021) menemukan bahwa kegiatan fisik yang

dilakukan secara rutin di luar jam pelajaran formal, seperti senam pagi, mampu meningkatkan tingkat kebugaran fisik siswa secara signifikan. Ini membuktikan bahwa meskipun SMA Negeri 1 Cepu sering memenangkan kejuaraan futsal, kebiasaan di SMA Negeri 2 Cepu yang lebih terstruktur dalam melibatkan siswa dalam aktivitas fisik harian, seperti senam, membantu menjaga kebugaran jasmani yang lebih stabil di kalangan siswa.

Tidak kalah penting, input dan proses rekrutmen pemain dalam tim olahraga sekolah juga dapat mempengaruhi hasil kebugaran jasmani. Penelitian oleh Suryadi (2017) menunjukkan bahwa proses seleksi dan rekrutmen yang tepat dapat memastikan bahwa siswa dengan potensi fisik dan keterampilan olahraga yang baik bergabung dalam program latihan yang intensif. Hal ini, dapat meningkatkan standar kebugaran di sekolah secara keseluruhan.

#### **4. PENUTUP**

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah dan hasil penelitian terkait perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cepu berada dalam kategori cukup dengan hasil capaian akhir yaitu 2,2. (2) Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Cepu berada dalam kategori cukup dengan hasil capaian akhir yaitu 2,1. (3) Berdasarkan hasil penelitian, pada pengujian hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji t dengan analisis nilai  $t_{hitung} 0,508 < t_{tabel} (df 28) 2,048$  dan nilai signifikansi  $0,615 > 0,05$

Berdasarkan simpulan diatas, maka selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah: (1) Bagi guru atau pelatih ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu hasil penelitian ini dapat dijadikan evaluasi atau masukan agar lebih meningkatkan program latihan guna memperbaiki kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal. (2) Bagi siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang, disarankan untuk melakukan latihan secara rutin dan konsisten agar kondisi kebugaran jasmaninya meningkat. (3) Bagi peneliti, hasil penelitian perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Cepu dan SMA Negeri 2 Cepu bukanlah suatu kesimpulan secara umum, penelitian ini perlu dikembangkan lebih lanjut, sehingga penelitian ini memerlukan pengkajian ulang dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak agar mendapatkan hasil yang lebih signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. F., & Prihanto, J. B. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan SMA Khadijah Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3).
- Alfredo, J., Resita, C., & Gustiawati, R. (2020). Motivasi Berprestasi Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2).
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, S. M. (2021). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo Selama Pandemi Covid-19. Skripsi. Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Felani, M. F., & Faruk, M. (2019). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Rejeki Sport Club (Rsc) Duduksampeyan Gresik U-20. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2).
- Hart, N. H., Nimphius, S., Weber, J., Spiteri, T., Rantalainen, T., Dobbin, M., & Newton, R. U. (2016). Musculoskeletal asymmetry in football athletes: a product of limb function over time. *Med Sci Sports Exerc*, 48, 1379-1387.
- Hartono, E. (2019). Hubungan Frekuensi dan Intensitas Latihan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 112-119.
- Hartono, E. (2020). Dampak Aktivitas Fisik Tambahan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani*, 11(2), 88-95.
- Januarianto, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149-154.
- Jatmiko, A. B., & Syaokani, A. A. (2023). Survei tingkat kebugaran jasmani atlet remaja akademi basket rookie. *Jurnal Porkes*, 6(1), 119-135.
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, L., & Edmonson. (2018). A systematic review of futsal literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108-116.
- Muhammad, J. (2018). Perkembangan kemampuan fisik (kelentukan, kekuatan otot ekstensor, dan kelincahan) orang dewasa muda ditinjau dari usia dan etnik. *JPOS (Journal Power of Sports)*, 1(2), 1-7.
- Nabila, S. (2022). *Perkembangan Remaja Adolescence*. Jawa Timur; Universitas Jember.
- Ngatman & Andriyani FD (2017). *Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Yogyakarta: Fadila Tama.
- Pedoman tes kebugaran pelajar nusantara*. (2023). 1–34.
- Nurul, M. (2018). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Aarobaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan. *Satria*, 1(1), 1-7
- Perdana, R. A., & Musran. (2018). Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap permainan futsal. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 171-183.
- Purwanto, H. (2021). Pentingnya Variasi dalam Program Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 67-75.
- Rachmania, Eka, & Sri, Sumarmi., (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga. 89-93.
- Rahayu, RS, Achmad, IZ, & Sumarsono, RN (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMK Rosma Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 11 (1), 136-148.
- Rahmawati, A. (2021). *Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas*

*Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau)

- Refiana, Putri S. 2015. Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Komposisi Lemak Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Di UKM Sepakbola UNY. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Rizki, H. (2022). Dampak *Harvard Step Test* Tentang Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikanmu*, 2 (4).
- Rofin, E., & Liberty, I. A. (2021). Populasi, Sampel, Variabel dalam penelitian kedokteran. Penerbit NEM.
- Rohman Halim, S., & Indriars, N. (2021). Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Nuevos Sistemas de Comunicacion e Informacion*, 01, 2013-2015.
- Safitri, A., Magfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pentaque Kabupaten Pekalongan Pendahuluan. 4(I), 126–137.
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat kebugaran jasmani tim bolabasket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>
- Subekti, N. (2018). Tingkat Kebugaran Fisik Dasar Mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP UMS Angkatan Pertama Tahun 2017. *Jurnal Olahraga*, 3(2), 104-111. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.248>
- Sugiyono, S. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Suryadi, A. (2017). Proses Seleksi dan Rekrutmen dalam Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* , 8(3), 101-108.
- Suryanto, A., & Putri, D. (2019). Pentingnya Variasi Aktivitas Fisik dalam Meningkatkan Kebugaran Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 55-63.
- Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Armen, Q. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Nihayatul Amal Purwasari. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3, 124-130.
- Sutopo, S., & Rahayu, T. (2020). Pengaruh Frekuensi dan Kualitas Latihan Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* , 9(1), 54-62.
- TKSI Kemendikbud. (2023). *TKSI Kemendikbud*. Diakses melalui <https://tksi.kemendikbud.go.id/tksi/home>
- Widianto, B. K. (2021). *Pembinaan Olahraga Sepakbola Periode 2015-2020* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Widyastuti, S., & Rahardjo, T. (2019). Pengaruh Kualitas Program Latihan dan Frekuensi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(3), 29-36.
- Wijaya, R. (2018). Korelasi Kondisi Psikologis dan Motivasi Intrinsik dengan Partisipasi Latihan Fisik Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* , 9(2), 34-42.
- Wiyani, N. A. (2014). Format Kegiatan Kepramukaan Sebagai Ekstrakurikuler Wajib Di Madrasah Ibtidaiyah Dalam Kurikulum 2013.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Prespektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96-102