

**PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA PUTRA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DENGAN SISWA PUTRA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL PADA SMA NEGERI I
SEKAYU MUSI BANYUASIN**

Skripsi Oleh

Mitra Yudha Ningrat

Nomor Induk Mahasiswa 56071006027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 18 Maret 2014

Tim penguji :

1. Ketua : Dr. Sri Sumarni, M.Pd.

2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes

3. Anggota : Drs. Waluyo, M.pd

4. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes

5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

**Palembang, April 2014
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pend. Jasmani dan Kesehatan**

**Drs. Waluyo, M. Pd
NIP. 195601241984031001**

**PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA PUTRA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DENGAN SISWA PUTRA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL PADA SMA NEGERI I
SEKAYU MUSI BANYUASIN**

Skripsi Oleh

Mitra Yudha Ningrat

Nomor Induk Mahasiswa 56071006027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyetujui,

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

**Dr. Sri Sumarni, M.Pd
NIP 195901011986032001**

**Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP 196303081987031003**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001**

Kupersembahkan kepada :

- Ayahanda dan Ibundaku Tercinta (M. Ansori Ahmad, S.H. dan Ibundaku ETTY Danila, S.Pd.SD.) Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian berikan.
- Kakakku Arya Wiranata, S.H., terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian berikan.
- Adikku (Rika, Ardi dan Aldo) yang selalu sabar menunggu keberhasilanku.
- Calon tulang rusuk kiriku yang selalu memberikan dukungan dan doa Indah Wulandari, S.E.
- Dr. Sri Sumarni, M.Pd. dan Drs. Syamsuramel, M.Kes. yang telah membimbing dan memberikan masukan selama Penulis menyelesaikan Skripsi ini.
- Semua teman-teman Penjaskes 2007
- Almamaterku

Motto:

- ❖ Sesuatu yang dikerjakan dengan ikhlas dan sabar akan menghasilkan sesuatu yang baik (Penulis)
- ❖ Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi membanggakan diri. (QS. Luqman: 19)

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Sri Sumarni, M.Pd dan Bapak Drs.Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Sofendi, Dip.ELTA, M.A.,Ph.D., selaku Dekan FKIP UNSRI, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI, Bapak Armansyah, S.Pd., M.M. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sekyu Kabupaten Musi Banyuasin, Bapak Jajang Ali S.Pd, selaku Guru Bidang Studi Penjaskes di SMA Negeri 1 Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang, Maret 2014

Penulis,

DAFTAR ISI

PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTARLAMPIRAN.....	x
ABSTRAK	xi

BAB I. PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang	1
1.2	Identifikasi Masalah	3
1.3	Batasan Masalah	4
1.4	Rumusan Masalah	4
1.5	Tujuan Penelitian	4
1.6	Manfaat Penelitian	4

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Hakekat dan Definisi Kebugaran Jasmani	6
2.2	Komponen Kebugaran Jasmani	8
2.3	Fungsi Kebugaran Jasmani	12
2.4	Ekstrakurikuler.....	14
2.4.1	Tujuan Ekstrakurikuler	16
2.4.2	Jenis-jenis Ekstrakurikuler	17
2.5	Futsal	17
2.5.1	Sarana dan Prasarana Permainan Futsal	19

2.5.2	Pemain dan Waktu Permainan Futsal.....	21
2.53	Manfaat atau Efek Permainan Futsal untuk Kebugaran Jasmani.....	22
2.6	Bola Voli.....	23
2.6.1	Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli	24
2.6.2	Manfaat Permainan Bola Voli	28
2.7	Tes Lari 2,4 Km (Metode <i>Cooper</i>)	30
2.8	Kerangka Berfikir.....	33
2.9	Hipotesis	33

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian	35
3.2	Populasi dan Sampel	35
3.2.1	Populasi Penelitian	35
3.2.2	Sampel Penelitian.....	35
3.3	Rancangan Penelitian	36
3.4	Waktu dan Tempat Penelitian	37
3.5	Tahap Penelitian.....	37
3.6	Teknik Pengumpulan Data	38
3.7	Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1	Hasil Penelitian	40
4.1.1	Karakteristik Sampel	40
4.1.2	Data Hasil Tes Lari 2,4 km Siswa Ekstrakurikuler Futsal	40
4.1.3	Data Hasil Tes Lari 2,4 km Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli.....	44
4.1.4	Analisis Data Penelitian	48
4.1.4.1	Uji Normalitas Data	48
4.1.4.2	Uji Hipotesis	49
4.2	Pembahasan	51

4.2.1	Pembahasan Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli.....	51
4.2.2	Pembahasan Hasil Perbandingan Kelompok Siswa Ekstrakurikuler Futsal dan Bola Voli	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	54
5.2	Saran.....	55
	DAFTAR PUSTAKA	56
	LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma Tes Lari 2,4 km	32
Tabel 4.1 Tabel Distribusi Hasil Tes Lari 2,4 Km Siswa Ekstrakurikuler Futsal	41
Tabel 4.2 Tabel Distribusi Hasil Tes Lari 2,4 Km Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Futsal	20
Gambar 2.2 Bola Futsal.....	20
Gambar 2.3 Lapangan Bola Voli	25
Gambar 2.4 Net Bola Voli.....	26
Gambar 2.5 Bola Voli	28
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	36
Gambar 3.2 Alur Penelitian.....	36
Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Tes Lari 2,4 Km Siswa Ekstarkurikuler Futsal	44
Gambar 4.2 Diagram Batang Hasil Tes Lari 2,4 Km Siswa Ekstarkurikuler Bola Voli.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Tes Lari 2,4 km.....	59
Lampiran 2 Daftar G (Distribusi t)	60
Lampiran 3 SK Pembimbing	61
Lampiran 4 Izin Penelitian dari Diknas Kabupaten Musi Banyuasin.....	62
Lampiran 5 Izin Penelitian dari FKIP Unsri	63
Lampiran 6 Surat Keterangan dar SMA Negeri 1 Sekayu	64
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	65
Lampiran 8 Lembar Persetujuan Untuk Diseminarkan.....	67
Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi.....	67
Lampiran 10 Lembar Persetujuan Untuk Ujian Akhir Program S1.....	68
Lampiran 11 Lembar Persetujuan Revisi Skripsi.....	69
Lampiran 12 Lembar Persetujuan Izin Jilid Skripsi.....	67

ABSTRAK

Mitra Yudha Ningrat. 2014. Perbedaan Kebugaran Jasmani Antara Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Dengan Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Pada SMA Negeri I Sekayu Musi Banyuasin. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya. Pembimbing I. Dr. Sri Sumarni, M.Pd. Pembimbing II. Drs. Syamsuramel, M.Kes.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani antara siswa putra kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan siswa putra kegiatan ekstrakurikuler futsal pada SMA Negeri I Sekayu Musi Banyuasin.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berupa tes untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani dua kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Penelitian ini dilakukan pada 30 siswa pada kelompok ekstrakurikuler futsal dan 30 siswa pada kelompok ekstrakurikuler bola voli. Masing-masing kelompok dilakukan tes *cooper* berupa lari 2,4 km untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya dibandingkan kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. (2) Tingkat kebugaran jasmani yang dilihat berdasarkan tes *cooper* lari 2,4 km didapatkan bahwa rata-rata kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal adalah 13,7 sedangkan rata-rata kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli adalah 16,20. (3) Dari perhitungan Uji t (Uji Hipotesis) yang dilakukan pada kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli didapatkan T_{hitung} sebesar 2,94 dan T_{tabel} sebesar 1,67. Kriteria pengujian hipotesis terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel(1-\alpha)}$ dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$, dimana $t_{1-\alpha}$ adalah t yang terdapat di dalam tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1-\alpha)$. Dengan harga $t_{hitung} = 2,94$ dan dikonsultasikan dengan t_{tabel} sehingga $t_{hitung} = 2,94 > t_{tabel(0,95)(42)} = 1,67$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima signifikan. Maka Hipotesis berbunyi “*Ada Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Dengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli*”.

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Palembang”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Palembang. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah ada pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil servis atas permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. *Sample* penelitian ini adalah siswa yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pretes*) dan tes akhir (*posttes*). Kelompok dibagi menjadi 30 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil *pretest* dengan menggunakan *sistem ordinal pairing*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*latihan push-up*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan *posttes* terjadi peningkatan mean sebesar 2,86. Untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak terjadi perubahan. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $16,14 > 1,771$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *latihan push-up* memberikan pengaruh terhadap hasil servis atas permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Palembang.

Kata Kunci : Latihan *push-up*, Servis Atas Bola Voli

**Mengetahui,
Pembimbing I**

Pembimbing II

**Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001**

**Prof.Dr.dr.Hj. Fauziah NK, Sp. KFR., M.Ph
NIP. 194604261971102001**

**Menyetujui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001**

Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 18 Maret 2014

Tim penguji :

1. Ketua : Dr. Sri Sumarni, M.Pd.

2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes

3. Anggota : Drs. Waluyo, M.pd

4. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes

5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

**Palembang, April 2014
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pend. Jasmani dan Kesehatan**

**Drs. Waluyo, M. Pd
NIP. 195601241984031001**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Depdiknas, 2002:1). Kebugaran jasmani merupakan sebuah konsep yang semakin berkembang sehubungan dengan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh untuk menjalankan tugas dan gerak dalam kehidupan sehari-hari, dan setiap tugas itu memiliki tingkatan tuntutan masing-masing (Lutan, 1999/ 2000:151).

Definisi tersebut menjelaskan bahwa setiap tugas dan aktivitas memiliki kebutuhan tingkat Kebugaran jasmani yang berbeda. Seorang atlet kebugaran jasmani harus benar-benar sempurna dengan tingkatannya di atas rata-rata orang yang bukan sebagai atlet. Seorang siswa (pelajar) juga dituntut untuk memiliki kondisi tubuh yang segar karena harus mengikuti pelajaran dikelas maupun luar kelas seperti pelajaran penjaskes. Setiap kegiatan itu memerlukan energi yang cukup. Seorang pelajar yang hari-harinya beraktivitas sebagai siswa mengikuti setiap kegiatan pembelajaran di sekolahnya mulai dari jam 7.00 sampai jam 14.00, ini memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang prima agar dalam melakukan aktivitasnya tidak mudah lelah dan tetap bisa melakukan aktivitas dengan bergairah tanpa kelelahan yang berarti. Dengan demikian Kebugaran jasmani siswa sangat diperlukan untuk dapat mengikuti pelajaran secara maksimal. Pentingnya kebugaran jasmani seorang

siswa ditunjang dari tujuan pembelajaran penjas di sekolah yakni untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Namun kurangnya jam pembelajaran penjas di sekolah sering menjadi alasan ketidak tercapaian tujuan pelajaran penjas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Kondisi ini bisa disiasati dengan memanfaatkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah sebagai aktivitas penunjang dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kesinergian antara pembelajaran penjas disekolah dengan aktivitas luar kelas berupa kegiatan ekstrakurikuler sudah menjadi keharusan jika ingin meningkatkan kebugaran dan bisa mengembangkan diri sesuai bakat olahraga yang dimilikinya.

SMA Negeri 1 Sekayu merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Musi Banyuasin yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai kegiatan luar kelas yang digunakan untuk mengembangkan bakat olahraga yang dimiliki siswa. Jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan antara lain adalah kegiatan ekstrakurikuler futsal dan kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Peneliti melakukan observasi sebagai studi pendahuluan untuk melihat efektivitas serta berjalannya kegiatan ekstrakurikuler futsal dan kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Fenomena serta keadaan di lapangan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan futsal siswa SMA Negeri 1 Sekayu Musi Banyuasin, peneliti menyatakan kurang maksimalnya siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut. Pelatih kegiatan ekstrakurikuler juga menyatakan bahwa menemukan bahwa dari 30 orang siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler bola voli kurang bergairan dalam setiap gerak permainan voli, begitu juga dengan futsal dari 30 orang yang ikut kegiatan ekstrakurikuler futsal sangat kurang bergairah

alias letih lesu. Tidak maksimalnya partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal maupun bola voli belum baik. Selain kebugaran yang masih kurang, bahwa kegiatan ekstrakurikuler kurang dikemas secara menarik sehingga siswa yang mengikutinya kurang bergairah atau lesu dan tidak akan terlihat dampak dari latihan peningkatan kualitas kebugaran serta prestasi olahraga.

Berdasarkan fenomena serta gambaran di atas tersebut di atas, peneliti merasa bahwa efektivitas kegiatan ekstrakurikuler futsal dan kegiatan ekstrakurikuler bola voli perlu diteliti. Penelitian akan dilakukan dengan melakukan tes tingkat kebugaran jasmani pada kedua kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Untuk itu perlu diadakan penelitian mengenai “Perbedaan Kebugaran Jasmani Antara Siswa Putra kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli dengan Siswa Putra kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Pada SMA Negeri 1 Sekayu Musi Banyuasin”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

- 1) Kurang bergairahnya siswa putra SMA Negeri I Sekayu Musi Banyuasin, yang ikut kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan Futsal dalam melakukan aktivitas gerak pada kedua cabang olahraga tersebut.
- 2) Tingkat kebugaran jasmani yang rendah pada siswa putra SMA Negeri I Sekayu Musi Banyuasin, yang ikut kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan futsal masih rendah.

- 3) Kurangnya antusias siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal maupun bola voli.

1.3. Batasan Masalah

Keterbatasan waktu serta kefokusannya dalam menyoroiti masalah yang ada, maka penelitian ini hanya membatasi pada perbedaan kebugaran jasmani antara siswa putra kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan siswa putra yang ikut kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri I Sekayu Musi Banyuasin.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka yang rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Perbedaan Kebugaran Jasmani antara siswa putra kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan siswa putra kegiatan ekstrakurikuler futsal pada SMA Negeri I Sekayu Musi Banyuasin”.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Kebugaran Jasmani antara siswa putra kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan siswa putra kegiatan ekstrakurikuler futsal pada SMA Negeri I Sekayu Musi Banyuasin.

1.6. Manfaat Penelitian

Setelah pelaksanaan dan menemukan hasil penelitian, maka penelitian ini diharapkan memiliki beberapa manfaat antara lain :

- 1) Sebagai bahan masukan bagi para pendidik dan pembina olahraga dalam menentukan program kegiatan ekstrakurikuler olahraga .
- 2) Bagi sekolah dan guru penjas penelitian ini dapat dijadikan sebagai data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dan bola voli.
- 3) Untuk dapat dijadikan bahan acuan pada penelitian sejenis ataupun lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Nuril. 2007. *Pedoman Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bidang Perwasitan PP.PBVSI. 2010. *Peraturan Permainan Bola Voli Tahun 2010*. PB. PBVSI.
- Boccaro, Kanters, Casper and Forrester.2008. "Sport Physical Education, Extracurricular Sports, and Lifelong Active Living". *Journal of teaching in physical education*, Volume 27. Page 155-166.
- Depdiknas. 2002. *Ketahuilah tingkat Kebugaran jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas jasmani.
- Depdiknas. 2007. *Model Pengembangan Diri*. Jakarta: P4TK Penjas dan BK.Direktorat Kebudayaan, Pariwisata, Pemuda dan Olahraga. 2010. *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2010-2014 Bidang Olahraga*. Jakarta: Bappenas.
- Direktorat Pembinaan SMA. 2010. *Juknis Penyusunan Program Pengembangan Diri Melalui Ekstrakurikuler di SMA*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMA.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Emzir. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*.Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- <http://lifestyle.okezone.com/futsal-sehat-mencerdaskan-anak>. diunduh tanggal 30 Juli 2013.
- John D. Tenang. (2008) *Mahir Bermain Futsal Dilengkapi Teknik dan Strategi Bermain*. Bandung: PT Mizan Pustaka

- POFI. 2009. *Modul Untuk Kepelatihan; Coaching Clinic Futsal Advance*. Jakarta: Persatuan Olahraga Futsal Indonesia.
- Ismaryanti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kosasih, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: C.V. Akademika Pressindo.
- Kurdi, Fauziah Nuraini. 2010. *Fisiologi Olahraga*. Palembang: UNSRI.
- Lestari, Nova. 2008. *Melatih Bola Voli Remaja*. Yogyakarta : PT. Citra Aji Parama.
- Lutan, Rusli dan Adang Suherman. 1999/2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Lutan, Rusli. 2001. *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: CV. Berdua Satu Tujuan.
- Mardianto, dkk. 2000. "Hubungan pola Konsumsi, Status gizi, Aktivitas Jasmani dan Kesegaran Jasman". Jakarta: PPPITOR Kantor Menpora.
- Marhaendro, Agus Susworo Dwi. 2004. Dari Futsal Menuju Sepakbola. *Jurnal Olahraga Volume10 Edisi Desember, 2004*. Jogjakarta : FIK Yogyakarta.
- Muttaqin, Hasyim. 2009. *Hubungan Antara Ekstrakurikuler Dengan Prestasi Belajar*. <http://muttaqinhasyim.wordpress.com> (diunduh 4 oktober 2010).
- Okpalinsyah, Alven. 2008. "Hubungan Tingkat Kebugaran jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP Muhammadiyah I Palembang". *Skripsi* . Inderalaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Samsudi. 2009. *Desain Penelitian Penelitian*. Semarang : UNNES.
- Suhadi. 2005. Pengaruh Model Pembelajaran Bola Voli Terhadap Kemampuan Kognitif Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 3, No.1, 2005*. Yogyakarta :UNY.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*.Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.