

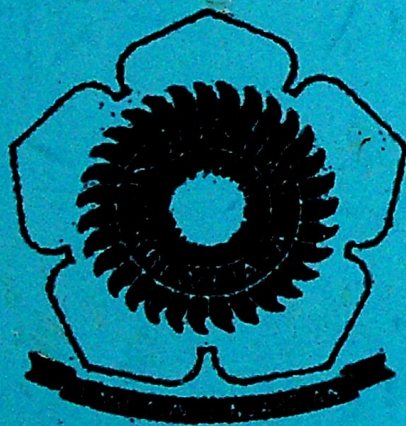
**PENGARUH PERMAINAN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 2
SUNGAI PINANG**

Skripsi Oleh :

CECEP KOMARUDIN

Nomor Induk Mahasiswa 06091006025

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

↓
2016-334 07
cece
P
E-132428
2013

R 21819
22283



**PENGARUH PERMAINAN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 2
SUNGAI PINANG**

Skripsi Oleh :

CECEP KOMARUDIN

Nomor Induk Mahasiswa 06091006025

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

**PENGARUH PERMAINAN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 2
SUNGAI PINANG**

Skripsi Oleh :

CECEP KOMARUDIN

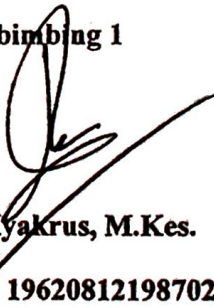
Nomor Induk Mahasiswa 06091006025

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program

Mengetahui

Pembimbing 1



Dr. Iyakrus, M.Kes.

NIP. 196208121987021002

Pembimbing 2



Drs. Syamsuramel, M.Kes


NIP. 196303081987031003

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan




Drs. Waluyo, M.Pd.

NIP. 195601241984031001

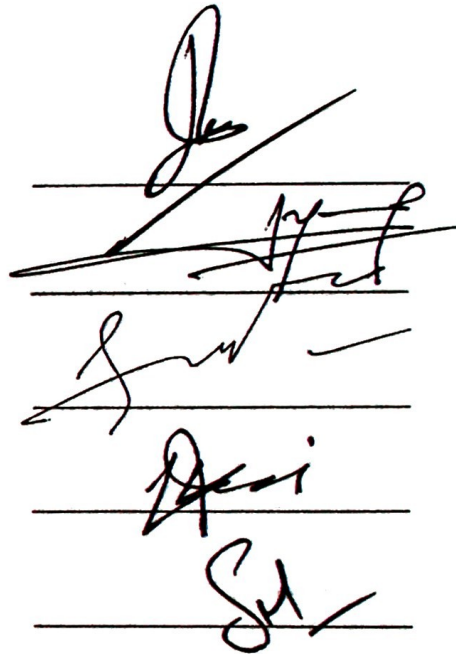
Telah diujikan dan Lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 16 Oktober 2013

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes
3. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd
4. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd
5. Anggota : Dr. Sukirno




Indralaya, 31 Oktober 2013

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : CECEP KOMARUDIN
NIM : 06091006025
Fakultas : FKIP
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa

1. Seluruh data, informasi, interpretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi yang saya buat dengan judul “ Pengaruh Permainan Futsal terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Sungai Pinang”, kecuali disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengolahan, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli, belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Unsri maupun di perguruan tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan gelar yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi.



Indralaya, Oktober 2013


Cecep Komarudin

Nim 06091006025

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

- 1. Ayahanda (Otog Syamsudin) dan ibunda (Siti Masitoh) yang tercinta, untuk semua kasih sayang dan pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku, serta tak pernah lelah mendo'akanku.**
- 2. Saudara-saudaraku tercinta Tete Elan, Aa Rahmat Sujana, Aa Sofian Saleh, Aa Ade Rahman, serta adikku yang paling ku sayangi Apip Sa'ban, yang selalu mengharapkan keberhasilanku untuk meraih cita-cita yang ku inginkan.**
- 3. Seseorang yang spesial dihatiku, yang selalu membantu dan memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini (Megawati).**
- 4. Seluruh keluarga besarku yang selalu ada bersamaku.**
- 5. Seluruh dosen penjas yang selalu membimbing, mengajar dan memberi ilmunya kepadaku.**
- 6. Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA dan Kuliah yang selalu bersama dalam suka maupun duka.**
- 7. Seluruh teman-temanku penjaskes kampus indralaya angkatan 2009, Abu, Egi, Evan, Anggi, Novri, Doni, Toro, Adi, Isan, Meilen, Aris, Kepau, Rian S, Banu, Darma, Dovi, Nopian, Novrizal, Mas Hendri, Enda, Darlis, Riko, Gia, Aan, Udin, Belgi, Zainal, Ari A, Ari B, Arizki, Ica, Diana, Popi, Margi, Maratus, Yoan, Zakiah, Mona, Zizi,**
- 8. Seluruh mahasiswa penjas Indralaya dan Palembang angkatan 2009, 2010, 2011, 2012, 2013 20... semangat!!!!**
- 9. Moto Penjaskes "Satu untuk Semua Semua untuk Satu"**
- 10. Almamaterku**

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan pencipta alam semesta. Sholawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan, semangat dan doa selama ini. Sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Rektor Unsri, dan Dr. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini dan tak lupa kepada pak Kating kami ucapkan ribuan terima kasih yang selalu membantu kami dalam pengurusan administrasi demi kelancaran kami dalam menyusun skripsi.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. dan bapak DR. Iyakrus, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga kepada bapak Andre sebagai pamong sat penelitian, bapak kepala sekolah SMP Negeri 2 Sungai Pinang, dan siswa kelas VII yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani di sekolah menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

penulis

Indralaya, Oktober 2013

Cecep Komarudin

UPT PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA	
NO. DAFTAR.	132428
TANGGAL :	11 NOV 2013

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR TELAH DIUJIKAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	5
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	5
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	6
2.1.3 Ketahanan Jantung dan Paru.....	6
2.1.4. Denyut Nadi.....	7

2.2.	Hakikat Permainan Futsal.....	8
2.2.1.	Sejarah Singkat Permainan Futsal.....	8
2.2.2.	Teknik Dasar Permainan Futsal.....	8
2.2.2.1.	Lapangan Futsal.....	10
2.2.2.2.	Lama Permainan Futsal.....	10
2.3.	Kerangka Berpikir.....	11
2.4.	Hipotesis.....	11
BAB III METODE PENELITIAN.....		12
3.1	Jenis Penelitian.....	12
3.2	Variabel Penelitian.....	12
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	12
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	13
3.4.1	Populasi Penelitian.....	13
3.4.2	Sampel Penelitian.....	13
3.4.3	Teknik Sampling.....	13
3.5	Rancangan Penelitian	14
3.6.	Waktu dan Tempat Penelitian	15
3.7.	Teknik Pengumpulan Data.....	15
3.8.	Instrumen Penelitian.....	16
3.9	Teknik Analisis Data.....	17
3.9.1	Uji Normalitas Data.....	17
3.9.2	Uji Homogenitas Data.....	19
3.9.3	Uji Hipotesis.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		21
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	21
4.2	Karakteristik Penelitian.....	21

4.3	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	21
4.4	Analisis Data.....	22
	4.4.1 Uji Normalitas Data.....	22
	4.4.1.1 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Eksperimen	22
	4.4.1.2 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Kontrol.....	27
	4.4.1.3 Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Eksperimen	32
	4.4.1.4 Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Kontrol.....	37
	4.4.1.5. Peningkatan Permainan Futsal terhadap Kebugaran Jasmani pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	42
	4.4.2 Uji Homogenitas Data.....	43
	4.4.3 Uji Hipotesis Data.....	44
4.5	Pembahasan.....	48
	4.5.1 Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Lari 2,4 km Kelompok Eksperimen	48
	4.5.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Lari 2,4 km Kelompok Kontrol	49
	4.5.3 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	49
	4.5.4 Pembahasan Uji Homogenitas Data.....	49
	4.5.5 Pembahasan Uji Hipotesis.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		51
5.1	Kesimpulan.....	51
5.2	Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....		52
LAMPIRAN.....		53

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. Pembagian Sampel Menggunakan Sistem <i>Ordinal Pairing</i>	14
2. Tabel 2. Hasil Tes Lari 2,4 km.....	17
3. Tabel 3. Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	22
4. Tabel 4. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	24
5. Tabel 5. Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	27
6. Tabel 6. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	29
7. Tabel 7. Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	32
8. Tabel 8. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen....	34
9. Tabel 9. Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	37
10. Tabel 10. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	39
11. Tabel 11. Peningkatan Permainan Futsal terhadap Kebugaran Jasmani pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	42
12. Tabel 12. Harga-harga yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	43
13. Tabel 13. Daftar Nilai Beda Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok eksperimen dan kontrol.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Lapangan Futsal.....	10
2. Gambar 2. Kerangka Berpikir.....	11
2. Gambar 3 . Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	25
3. Gambar 4. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	30
4. Gambar 5 . Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	35
5. Gambar 6 . Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 : Daftar Riwayat Hidup.....	53
2. Lampiran 2 : SK Pembimbing.....	54
3. Lampiran 3. Usul Judul Penelitian.....	55
4. Lampiran 4. Surat Persetujuan Proposal untuk Diujikan.....	56
5. Lampiran 5. Surat Telah Diseminarkan.....	57
6. Lampiran 6. Surat Permohonan Bantuan Penelitian.....	58
7. Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Diknas Pendidikan Ogan Iir	59
8. Lampiran 8. Foto-foto Penelitian.....	60
9. Lampiran 9. Tabel Harga Distribusi t.....	64
10. Lampiran 10. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	65
11. Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	66
12. Lampiran 12. Kartu Bimbingan Skripsi.....	67



PENGARUH PERMAINAN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 2 SUNGAI PINANG

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 2 Sungai Pinang”. Permasalahan yang di angkat Adakah pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Sungai Pinang? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Sungai Pinang, jumlah sampel peneliti 60 siswa putra dengan menggunakan *random sampling* dengan tehnik *ordinal pairing*. Dibagi menjadi 2 kelompok, 30 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa permainan futsal dan kelompok kontrol diberikan perlakuan selain permainan futsal. Tehnik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Setelah melakukan latihan dan dilakukan postes didapat adanya peningkatan mean dari peningkatan kelompok eksperimen sebesar 18,77detik dan kelompok kontrol sebesar 5,85 detik. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $5,98 > 1,67$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang menunjukkan bahwa permainan futsal berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Sungai Pinang.

Kata kunci : Permainan futsal, peningkatan kebugaran jasmani

Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP
Universitas Sriwijaya (2013)

Nama : Cecep Komarudin

NIM : 06091006025

Pembimbing : 1. DR. Iyakrus, M. Kes

2. Drs. H. Syamsuramel, M.Kes

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga dapat meningkatkan mental maupun watak seseorang. Dewasa ini semua negara berusaha untuk menjadi yang terbaik melalui olahraga, karena dalam olahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan. Olahraga yang baik bagi masyarakat adalah olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani, dan dapat dilakukan oleh banyak orang, baik muda, tua dan juga masyarakat luas.

Olahraga yang teratur dapat meningkatkan kesehatan. Seseorang sudah terbiasa berolahraga secara teratur, maka akan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga. Orang yang sering latihan dengan teratur akan terhindar dari kelemahan dan memiliki kebugaran jasmani yang baik. Menurut Ichsan dalam (Sukirno, 2011 : 1) sehat merupakan keadaan yang kompleks dan menyeluruh dan tidak dapat dipisahkan dari keadaan jasmani dan rohani dan hubungan sosial. Bagian penting kualitas hidup sehat paripurna itu adalah kebugaran dan kesehatan jasmani. Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kata lain dari *physical fitness*. Sumbangan penting dari aktifitas jasmani adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani (Ismaryati, 2011 : 37). Disadari bahwa untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, dibutuhkan aktivitas olahraga secara teratur dan berkesinambungan.

Pada umumnya pembelajaran olahraga di sekolah mula dari SD, SMP dan SMA jam aktif belajar masih kurang hanya dua jam pelajaran perminggu. SMP Negeri 2 Sungai Pinang ini misalnya, terlihat jelas kurangnya jam pelajaran sangat mempengaruhi kebugaran jasmani pada siswa. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Sungai Pinang tersebut, mungkin dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah faktor makanan dan gizi, keadaan lingkungan sekolah,

sarana dan prasarana, pengetahuan siswa tentang kebugaran jasmani, faktor tidur dan istirahat, dan masih kurangnya jam pelajaran penjasokes.

Berdasarkan pengamatan dan informasi yang penulis peroleh dari guru penjasorkes di SMP Negeri 2 Sungai Pinang. Ternyata masih banyak siswa yang kebugaran jasmaninya masih rendah. Hal ini terlihat dari penampilan mereka dalam mengikuti pembelajaran olahraga terutama olahraga permainan futsal. Siswa di SMP ini kurang bersemangat dan bermalas-malasan disaat berolahraga. Setelah diadakan tes kebugaran jasmani lari selama 12 menit dari 60 siswa di lapangan sepak bola, hanya 13 siswa yang mampu berlari sebanyak 6 putaran dengan jarak (2400 m), 21 siswa hanya mampu berlari 5 putaran dengan jarak (2100 m), 26 siswa hanya mampu berlari 4 putaran dengan jarak (1690 m). Sesuai dengan norma tes lari 12 menit yang dijelaskan (Wahjoedi : 75) untuk pria usia di bawah 30 tahun yakni jika jarak lari yang ditempuh berkisar 1609 – 2011 meter dikatakan kurang, dikatakan sedang jika jarak yang ditempuh berkisar 2212 – 2413 meter, dan dikatakan baik jika jarak lari yang ditempuh berkisar 2414 – 2815 meter. Hal ini sangat menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih sangat rendah, terlihat dari siswa masih kurang melakukan aktifitas fisik seperti olahraga permainan futsal. Menurut Aulia Narti R (2007: 1) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang . setiap regu dalam futsal memiliki 5 orang pemain dan pemain cadangan

Siswa SMP Negeri 2 Sungai Pinang menyukai olahraga permainan futsal. Peneliti melihat minat siswa untuk bermain futsal cukup tinggi, karena setelah selesai proses pembelajaran penjasokes di sekolah siswa lebih suka bermain futsal daripada cabang olahraga lainnya. Tetapi tidak semua siswa senang melakukan hal tersebut, sehingga terlihat jelas perbedaan kebugaran jasmani pada siswa, antara yang senang melakukan aktifitas olahraga dengan siswa yang malas berolahraga.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *“Pengaruh Permainan Futsal terhadap*

Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Sungai Pinang”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani siswa masih rendah.
2. Kurangnya jam pelajaran dan dianggap kurang efektifnya jam pelajaran di sekolah.
3. Siswa masih kurang melakukan aktivitas fisik
4. Siswa tidak berkeinginan untuk menguasai permainan bahkan teknik dasar permainan futsal.
5. Siswa menyukai olahraga permainan futsal tetapi tidak jarang melakukan aktivitas untuk bermain futsal.

1.3. Batasan Masalah

Adakah pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Sungai Pinang?

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut. Apakah terdapat pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Sungai Pinang ?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukanya penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Sungai Pinang.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Bagi sekolah
Dapat memberikan inspirasi kepada guru-guru lain khususnya guru penjas orkes dalam peningkatan kebugaran jasmani.
2. Bagi guru
 1. Sebagai masukan dan sumbangan pemikiran bagi guru penjas orkes khususnya.
 2. Untuk menambah pengetahuan tentang cara peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan futsal.
3. Bagi siswa
Siswa dapat memahami pentingnya berolahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan futsal.
4. Bagi Lembaga
Sebagai bahan penambah koleksi sumber yang bisa membantu peneliti lain, sebagai referensi dan sebagai alternatif model untuk pengajaran.
5. Bagi Peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2004. *Pengetahuan Dasar Olahraga dan Kesehatan*. Palembang :
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- ,-----, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- ,-----, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Faridha, Isnaini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Fitriani. 2012. *Pengaruh Permainan Kasti terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 7 Pagar Gunung Kabupaten Muara Enim*. Skripsi.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta : Pustaka Timur.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X*. Bandung : Erlangga.
- Narti, Aulia R. 2007. *Futsal*. Jakarta : PT. INDAHJAYA Adipratama.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.
- Sajoto, mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbut.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung : Tarstio
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif dan kualitatif dan R & D*. Jakarta : Alfabeta.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.