

The Effect Of Playing Methods On Increasing Physical Fitness Of Futsal Players At Abhiseva Branch Club, Bengkulu City

Muhamat Akbar ¹⁾, Ajis Sumantri ²⁾, Asnawati ³⁾

Affiliation:

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

Muhamatakbar123@gmail.com



Abstrak

This study aims to determine the effect of playing methods on improving the physical fitness of futsal players at the Abhiseva branch club in Bengkulu City. This type of research is experimental research with the research method used is the Treatment by Level Design where the independent variable (X) is the playing method while the dependent variable (Y) is physical fitness. The number of samples is 20 students. The results of the study showed an increase in Physical Fitness values between the initial test (Pre-Test) and the final test (Post-Test) that had been carried out. This can be seen where the average value was 11.00 in the initial test and after being given the playing method treatment there was an increase in the average value of 16.00. In addition to the increase in the average value of the final test (Post-Test), it is also seen in the analysis of data descriptions, where in the initial test there were no samples that obtained a Physical Fitness Level value obtained as many as 3 people (15%) with a very poor classification, as many as 15 people (75%) with a poor classification, as many as 2 people (10%) with a moderate classification, and no players with good and very good classifications. Meanwhile, in the final test (Post-Test) there was an increase in scores, where there was no classification of very poor, in the poor category there were 2 people (10%), as many as 15 people (75%) with moderate classification, as many as 3 people (15%) with Good classification and none had reached the classification of very good.

Keywords: Playing Method, Fitness, Futsal Players

Pendahuluan

Pentingnya aktivitas jasmani bagi siswa merupakan salah satu upaya peningkatan kebugaran jasmani anak bangsa yang merupakan bagian integral dalam upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan kebudayaan. Kehidupan siswa pada saat ini cenderung tidak banyak melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, siswa sekarang lebih mementingkan teknologi untuk melakukan sesuatu, tanpa melakukan aktivitas fisik. Hal ini harus dihindari karena kebiasaan seperti ini dapat berdampak bagi kesehatan dan kemunduran fungsi organ tubuh. Siswa telah mengetahui apa saja yang mendukung dan menjaga tubuh agar sehat, tapi mereka tidak mempedulikannya dengan baik.

Untuk kebugaran jasmani, metode-metode pembelajaran sangat penting agar siswa ingin melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Karena, kebugaran jasmani merupakan salah satu materi pelajaran penjas yang setiap satuan tingkatan pendidikan wajib mempelajarinya. Kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa

melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya. Kebugaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor lain yaitu: lingkungan sekolah, motivasi siswa, kebugaran jasmani, sosial ekonomi orang tua dan status gizi, serta metode pembelajaran di setiap materi yang diajarkan oleh guru olahraga di sekolah, faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah persepsi orang tua terhadap pembelajaran penjas orkes, lingkungan sosial dan ekonomi sangat besar pengaruhnya bagi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Oleh karena metode-metode sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diharapkan melalui Metode Bermain dalam latihan dapat meningkatkan kebugaran jasmani pemain, baik kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan maupun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan secara umum. Menurut Abus (2015: 92) Metode Bermain merupakan usaha pencapaian suatu tujuan latihan dalam suatu bentuk bermain yang dilaksanakan dengan beberapa urutan atau rangkaian bermain. Untuk itu penetapan materi permainan dimulai dari

yang sederhana sampai dalam bentuk permainan yang sebenarnya. Metode Bermain dapat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, karena pada dasarnya Metode Bermain dapat memberikan kesenangan dan menghilangkan rasa bosan bagi pemain. Dengan melakukan kegiatan tersebut maka pemain akan memperoleh pengalaman melakukan aktivitas kebugaran dari elemen-elemen yang dibutuhkan sehingga dapat merasakan kaitan dari masing-masing elemen yang akan dimanfaatkan.

Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan karena itu olahraga sangat penting dan sangat perlu diperhatikan sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap masyarakat, di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti temukan di lapangan, terlihat bahwa kebugaran jasmani pemain belum maksimal karena masih terdapat beberapa pemain kelelahan dalam melakukan aktivitas fisik. Rendahnya kebugaran jasmani pemain terlihat dari fakta yang peneliti temukan pada proses latihan. Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pemain Futsal di Klub Abhiseva Branch Kota Bengkulu.

Metode Penelitian

Metode Bermain

Menurut Erianti (2009:52) “esensi modifikasi adalah menganalisis dan mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajar.” Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Maksudnya adalah dengan cara memodifikasi permainan dalam menembangkakan bentuk-bentuk bermain yang mengarah kepada peningkatan kebugaran jasmani sehingga mudah dipahami serta dapat mempermudah siswa dalam proses pembelajaran. Menurut Fadillah (2012:168) “Metode bermain adalah metode yang menerapkan permainan atau mainan tertentu sebagai wahana pembelajaran siswa.” Kata bermain mungkin terdengar kurang serius, hanya untuk mengisi waktu luang saja, walaupun tidak dilakukan oleh anak. Padahal bagi anak-anak kegiatan bermain merupakan kegiatan yang sangat mutlak dibutuhkan, sebab dunia anak

adalah dunia bermain, bagaimana mereka memahami dunianya adalah melalui bermain.

Menurut pendapat di atas, untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam melakukan aktivitas, sebaiknya melakukan modifikasi bentuk permainan sehingga dengan demikian siswa memperoleh suatu kepuasan dan dapat melakukan pola gerak secara benar. Pada bermain banyak didapatkan pengalaman baik pengalaman fisik maupun psikomotor. Dalam bermain direalisasikan kebebasan untuk memutuskan sendiri dan melaksanakan secara spontan. Pengalaman untuk mendapatkan pengamanan, kebebasan dan kerelaan, pengalaman mengatasi konflik, ketegangan dan rintangan-rintangan akan didapat dalam bermain. Di samping itu dengan melakukan modifikasi bentuk bermain memungkinkan siswa meningkatkan kebugaran jasmaninya dapat dicapai dengan baik.

Pada bermain banyak didapatkan pengalaman baik pengalaman fisik maupun psikomotor. Dalam bermain direalisasikan kebebasan untuk memutuskan sendiri dan melaksanakan secara spontan. Pengalaman untuk mendapatkan pengamanan, kebebasan dan kerelaan, pengalaman mengatasi konflik, ketegangan dan rintangan-rintangan akan didapat dalam bermain.

Metode bermain ini merupakan salah satu metode belajar yang dapat digunakan oleh seorang guru guna untuk memberikan variasi bentuk latihan yang berbeda kepada anak didiknya yang salah satu tujuannya yaitu agar anak didiknya tidak mengalami kejenuhan atau kebosanan dalam beraktivitas. Kemampuan bermain merupakan salah satu tujuan belajar pengajaran olahraga. Suatu tuntutan didaktis yang tersebar dan sering terdengar berbunyi tiada jam tanpa bermain. Bermain dikaitkan dengan cara khusus pada cabang-cabang olahraga tertentu dan mengutamakan alat-alat olahraga tertentu. Bermain merupakan kegiatan yang sesuai untuk remaja. Dalam permainan terdapat aturan-aturan yang harus ditaati. Pendidikan untuk penerimaan permainan, merupakan sumbangan untuk belajar sosial. Pendidikan bermain dalam olahraga sekolah adalah penerimaan peraturan yang tidak membabi buta, melainkan juga penciptaan peraturan permainan baru.

Adapun tujuan metode bermain dalam meningkatkan kebugaran jasmani agar peserta didik mendapatkan pengalaman gerak yang lebih

banyak tentang semua komponen dari kebugaran jasmani. Tujuan dari modifikasi yang dikemukakan oleh Lutan dalam Rasyid (2011:31) “(a) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran; (b) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi; (c) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar”. Sehingga dengan adanya pengalaman gerakan yang lebih banyak diharapkan peserta didik lebih menguasai aktivitas kebugaran jasmani. Keuntungan dari metode ini adalah peserta didik dapat langsung menguasai aktivitas kebugaran jasmani dan tidak memakan waktu lama dalam melakukan metode ini.

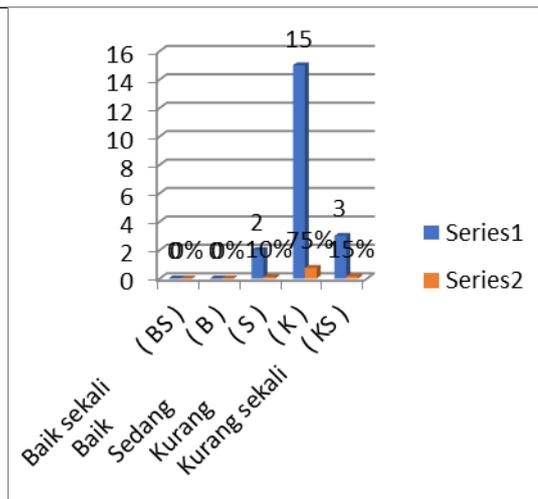
Menurut pendapat di atas, modifikasi permainan dalam mengajar akan memberikan dampak positif terhadap siswa seperti memberikan dorongan dari dalam diri seseorang yang digambarkan dalam keinginan, kemauan, semangat dan dorongan lain dalam mengikuti proses belajar.

Hasil Penelitian

Deskripsi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk melihat karakteristik distribusi data variabel Kebugaran Jasmani dalam pengaruh metode bermain Untuk Meningkatkan kebugaran jasmani Pemain di Abhiseva Bengkulu yang datanya diambil melalui *Pre-Test* dan *Post-Test*. Dibawah ini akan disajikan nilai rata-rata (mean), simpangan baku, distribusi frekuensi, serta histogram.

Hasil *Pre-Test* Tingkat Kesegaran Jasmani.

Berdasarkan hasil Analisis Data tes awal (*Pre-Test*) tingkat Kebugaran Jasmani melalui metode bermain pada pemain Abhiseva Bengkulu dengan jumlah sampel 20 orang, diperoleh nilai tertinggi adalah 15 dan nilai terendah adalah 9. Perpedoman pada tabel di atas, bahwa dari 20 orang yang mengikuti Metode bermain diperoleh sebanyak 3 orang (15%) dengan klasifikasi kurang sekali, sebanyak 15 orang (75%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 2 orang (10%) dengan klasifikasi sedang, dan tidak ada pemain dengan klasifikasi baik dan baik sekali. Untuk lebih jelasnya diagram hasil data awal Kebugaran Jasmani sebelum diberikan metode bermain, dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1

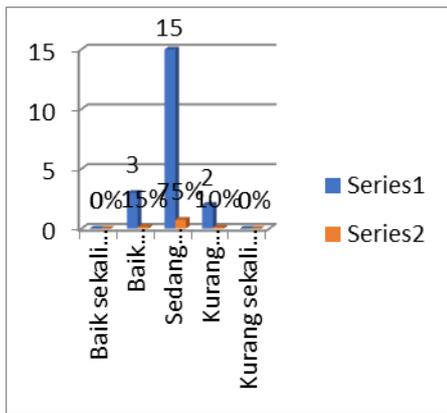
Hasil *Post-Test* Kebugaran Jasmani Metode Bermain

Berdasarkan hasil Analisis Data tes akhir (*Post-Test*) kebugaran jasmani melalui metode bermain pada pemain Abhiseva Bengkulu dengan jumlah sampel 20 orang, diperoleh nilai tertinggi adalah 20 dan nilai terendah adalah 12. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi data sebagai berikut:

Tabel 1 Data Hasil *Pre-Test* Kebugaran Jasmani

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Presentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	3	15%
3	14 – 17	Sedang (S)	15	75%
4	10 – 13	Kurang (K)	2	10%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%

Perpedoman pada tabel di atas, bahwa dari 20 orang yang mengikuti metode bermain tidak ada dalam klasifikasi kurang sekali, pada kategori kurang diperoleh sebanyak 2 orang (10%), sebanyak 15 orang (75%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 3 orang (15%) dengan klasifikasi Baik dan beluma ada yang mencapai klasifikasi baik sekali. Untuk lebih jelasnya diagram hasil data awal kebugaran jasmani sebelum diberikan metode bermain, dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2

Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Selain uji normalitas data, juga dilakukan uji persyaratan analisis lainnya yaitu uji homogenitas data yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang sama (homogen). Hasil uji persyaratan analisis dapat dilihat sebagai berikut:

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data *Pre-Test* dan *Post-Test* dianalisis dengan statistik Uji Liliefors dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Dari hasil pengolahan data uji normalitas dengan uji liliefors diperoleh angka normalitas hasil pengujian untuk data *Pre-Test* metode bermain adalah $L_h = 0,142$ dan $L_{tabel} = 0,195$ dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan data *Pos-Test* metode bermain adalah $L_h = 0,120$ dan $L_{tabel} = 0,195$ dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas, semua variabel datanya berdistribusi normal. Berdasarkan kriteria jika $L_{hitung} (L_h)$ lebih kecil atau sama dengan $L_{tabel} (L_t)$ berarti data populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika $L_{hitung} (L_h)$ lebih besar dengan $L_{tabel} (L_t)$ berarti data populasi berdistribusi tidak normal. Karena variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_h < L_t$ hal ini dapat dikatakan bahwa data normal atau populasi dari data sampel berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji homogenitas varian atau uji-F. Dengan menggunakan derajat kebebasan (n_1-1) , (n_2-1) dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kaidah uji homogenitas varians atau uji-F disini adalah jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan kedua varians tersebut homogen. Dari hasil pengolahan data uji homogenitas dengan uji-F diperoleh angka homogenitas data seperti pada tabel berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas Data

Kelo mpok	F		K eterangan
	Hitung	Tabel	
Kebu garan Jasmani dengan Metode Bermain	0,26	1,17	H omogen

Hasil Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini Uji hipotesis menggunakan uji t, Perbandingan Pengaruh *Pre-Test* dan *Post-Test* Kebugaran Jasmani metode bermain yang dijelaskan Perbandingan Pengaruh *Pre-Test* dan *Post-Test* Kebugaran Jasmani Metode bermain. Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani pemain Abhiseva Bengkulu”, berdasarkan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan dengan menggunakan metode bermain memberikan pengaruh terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani Pemain.

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi $\alpha (0,05)$ maka terima H_a dan tolak H_0 . Begitupun sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikansi $\alpha (0,05)$ maka terima H_0 dan tolak H_a . Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3 Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kebugaran Jasmani

Variabel		Mean	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Kebugaran Jasmani dengan Metode Bermain	<i>Pre Test</i>	11,0	20	7,9	1,72	Ho : Ditolak Ha : Diterima
	<i>Post Test</i>	16,0				

Dari hasil uji perbedaan antara *Pre-Test* dan *Post-Test* metode bermain dihasilkan nilai t_{hitung} sebesar 7,92 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,725. Itu berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian antara *Pre-Test* dan *Post-Test* pada metode bermain terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Metode Bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kebugaran Jasmani pemain Abhiseva Bengkulu”, diterima. Dari data *Pre-Test* memiliki nilai rata-rata sebesar 11,00, selanjutnya pada saat *Post-Test* nilai rata-rata mencapai sebesar 16,00. Adanya perubahan nilai rata-rata Kebugaran Jasmani tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5,00.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan hasil penelitian. Dalam usaha meningkatkan Kebugaran Jasmani maka diberikan latihan. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan metode bermain. Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal (*Pre-Test*). Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal dan mengelompokkan sampel menjadi dua kelompok latihan yang seimbang, dengan cara di *matching* untuk menentukan perlakuan dengan metode bermain. Setiap pertemuan latihan, sebelum dipisahkan kedua kelompok melakukan pemanasan bersama sehingga akhirnya diharapkan penelitian ini dapat melahirkan kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh.

Setelah dilakukan Analisis Data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$

terhadap kedua hipotesis penelitian yang diajukan, kedua hipotesis diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kebugaran Jasmani pemain Abhiseva Bengkulu diterima kebenarannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani. Hasil penelitian ini menunjukkan terjadinya peningkatan nilai Kebugaran Jasmani antara tes awal (*Pre-Test*) dan tes akhir (*Post-Test*) yang telah dilakukan. Hal ini dapat dilihat dimana rata-rata nilai sebesar 11,00 pada tes awal dan setelah diberikan perlakuan metode bermain adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 16,00.

Disamping terjadinya peningkatan nilai rata-rata tes akhir (*Post-Test*), juga terlihat pada analisis deskripsi data, dimana pada tes awal tidak ada sampel yang memperoleh nilai Tingkat Kebugaran Jasmani diperoleh sebanyak 3 orang (15%) dengan klasifikasi kurang sekali, sebanyak 15 orang (75%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 2 orang (10%) dengan klasifikasi sedang, dan tidak ada pemain dengan klasifikasi baik dan baik sekali. Sedangkan pada tes akhir (*Post-Test*) terjadi peningkatan nilai, dimana tidak ada klasifikasi kurang sekali, pada kategori kurang diperoleh sebanyak 2 orang (10%), sebanyak 15 orang (75%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 3 orang (15%) dengan klasifikasi Baik dan beluma ada yang mencapai klasifikasi baik sekali.

Dengan kata lain metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani. Pelaksanaan metode bermain dilakukan dengan permainan futsal dengan aturan normal dilanjutkan ke permainan berikutnya dengan peningkatan intensitas dan waktu yang telah disusun sebelumnya dalam program latihan. Dilihat dari pelaksanaan di atas, jelas bahwa metode bermain merupakan salah satu metode yang dapat meningkatkan kebugaran jasmnai.

Metode bermain ini merupakan salah satu metode belajar yang dapat digunakan oleh seorang guru guna untuk memberikan variasi bentuk latihan yang berbeda kepada pemain yang salah satu tujuannya yaitu agar pemain tidak mengalami kejenuhan atau kebosanan dalam beraktivitas. Kemampuan bermain merupakan salah satu tujuan belajar pengajaran olahraga.

Suatu tuntutan didaktis yang tersebar dan sering terdengar berbunyi tiada jam tanpa bermain. Bermain dikaitkan dengan cara khusus pada cabang-cabang olahraga tertentu dan mengutamakan alat-alat olahraga tertentu. Bermain merupakan kegiatan yang sesuai untuk remaja. Dalam permainan terdapat aturan-aturan yang harus ditaati. Pendidikan untuk penerimaan permainan, merupakan sumbangan untuk belajar sosial. Pendidikan bermain dalam olahraga sekolah adalah penerimaan peraturan yang tidak membabi buta, melainkan juga penciptaan peraturan permainan baru.

Metode bermain dalam kebugaran jasmani adalah metode kegiatan yang bentuknya seperti bermain yang telah dimodifikasi. Adapun jenis bermain yang dilakukan dalam penelitian ini dengan melakukan modifikasi pada peraturan bermainnya, jumlah pemainnya, alat yang digunakan, jenis permainan, lapangan, cara memulai permainan, dan lain-lain. Dimana dalam melakukannya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan memberikan metode bermain otomatis akan ada aktivitas seperti aktivitas kebugaran jasmani sesungguhnya, dalam metode ini pemain melakukan bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang ada dan guru akan mengoreksi setiap gerakan yang dilakukan jika terjadi kesalahan.

Tes akhir (*Post-Test*) yang dilakukan setelah melalui proses latihan terbukti meningkat dari pada tes awal (*Pre-Test*). Temuan ini membuktikan bahwa metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani Pemain Abhiseva Bengkulu

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah menerima hipotesis ada pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kebugaran jasmani pemain futsal di klub Abhiseva Branch Kota Bengkulu. Hal ini dapat dilihat dimana rata-rata nilai sebesar 11,00 pada tes awal dan setelah diberikan perlakuan metode bermain adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 16,00. Terjadinya peningkatan nilai rata-rata tes akhir (*Post-Test*), juga terlihat pada analisis deskripsi data, dimana pada tes awal tidak ada sampel yang memperoleh nilai Tingkat Kebugaran Jasmani diperoleh sebanyak 3 orang (15%) dengan klasifikasi kurang sekali, sebanyak 15 orang (75%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 2 orang (10%) dengan klasifikasi

sedang, dan tidak ada pemain dengan klasifikasi baik dan baik sekali. Sedangkan pada tes akhir (*Post-Test*) terjadi peningkatan nilai, dimana tidak ada klasifikasi kurang sekali, pada kategori kurang diperoleh sebanyak 2 orang (10%), sebanyak 15 orang (75%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 3 orang (15%) dengan klasifikasi Baik dan beluma ada yang mencapai klasifikasi baik sekali.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Prosedur penelitian : Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT.Bina Aksara
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Abus, Emral. 2015. *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP.
- Depdiknas. 2010. *Tes kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: Diktat FIK UNY
- Harsono. 2011. *Panduan kepelatihan*. Jakarta: KONI
- Len kravitz. 2001. *Panduan Lengkap Dan Bugar*. Jakarta: raja grafindo persada
- Lhaksana, Justin. 2011. *Taktik & Strategi FUTSAL Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group
- Lutan, rusti. 2000. *Strategi belajar mengajar penjaskes*. Jogjakarta: depdiknas
- Mohamad Soedjoto. 2008. *Tingkat kondisi fisik*. Jakarta
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta : Depdikbud