

PENGARUH MATA KULIAH FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA IKOR UNIMED 2021

Oleh

Fajar Zire Dhinata Situmorang¹, Ardi Nusri², Rosmaini Hasibuan³, Faridz
Ravsamjani⁴, Puji Ratno⁵

^{1,2,3,4,5}*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

Email: fajarzirestmrg@gmail.com¹, ardi.nusri@unimed.ac.id²,

rosmainihasibuan@gmail.com³, faridzravsamjani@gmail.com⁴

@pujiratno@unimed.ac.id⁵

ABSTRAK

Dalam beberapa mata kuliah praktek jarang sekali ditemui para pengajar melakukan tes awal tetapi sudah melakukan tes akhir, sehingga tidak diketahui bahwa mata kuliah tersebut berpengaruh atau tidak. Tujuan Penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh mata kuliah futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Ikor Unimed 2021. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi 4 tes yaitu: *sprint 30m*, *vertical jump*, *illinois agilty run*, dan *bleep test*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu keolahragaan Unimed Angkatan 2021 yang mengambil mata kuliah pilihan futsal di semester VI yang berjumlah 9 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Penelitian dilakukan selama 9 minggu dengan frekuensi pembelajaran 2 kali dalam seminggu. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *parametrik paired sample t-test*, yaitu data yang dianalisis adalah data tes awal (*pretest*) dan data tes akhir (*posttest*). Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah data diolah dan dianalisis supaya memberikan informasi tentang apa yang menjadi tujuan dari penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menggunakan uji *paired sample t-test* pada hasil uji hipotesis memiliki nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dijelaskan bahwa ada terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil peningkatan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah berikan perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh mata kuliah futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada mahasiswa IKOR UNIMED 2021.

Kata kunci : *Mata Kuliah Futsal, Peningkatan Kebugaran Jasmani*

A. PENDAHULUAN

Secara etimologi, pendidikan berasal dari kata “*paedagogie*” dari Bahasa Yunani, terdiri dari kata “*paes*” artinya anak dan “*agogos*” artinya membimbing. Jadi

paedagogie berarti bimbingan yang diberikan kepada anak. Dalam bahasa Romawi pendidikan berasal dari kata “*educate*” yang berarti mengeluarkan sesuatu yang berada dari dalam. Sedangkan dalam bahasa Inggris pendidikan diistilahkan dengan kata “*to educate*” yang berarti memperbaiki moral dan melatih intelektual. Bangsa Jerman melihat pendidikan sebagai *Erziehung* yang setara dengan *educare*, yakni: membangkitkan kekuatan terpendam atau mengaktifkan kekuatan atau potensi anak. Dalam bahasa Jawa, pendidikan berarti *panggulawentah* (pengolahan), mengolah, mengubah kejiwaan, mematangkan perasaan, pikiran, kemauan dan watak, mengubah kepribadian sang anak.

Dalam dunia pendidikan luas sekali cakupan dan ruang lingkup dari pendidikan tersebut salah satunya adalah pendidikan olahraga atau biasa dalam dunia pendidikan dikenal dengan nama pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media untuk mencapai tujuan. Pengertian ini perlu dipahami guru pendidikan jasmani, karena hal ini akan membawa implikasi penting dalam memilih kegiatan-kegiatan dalam pembelajaran. Berdasarkan tujuan itulah titik tolak pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan (Winarno, 2006).

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyatakan bahwa pendidikan berasal dari kata dasar didik (mendidik), yaitu: memelihara dan memberi latihan (ajaran, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Sedangkan pendidikan mempunyai pengertian: proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, proses perbuatan, cara mendidik. (Depdiknas, 2013). Ki Hajar Dewantara mengartikan pendidikan sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya.

Dalam perguruan tinggi juga ada beberapa yang membuka prodi olahraga seperti

yang ada di Universitas Negeri Medan yang membuka tiga prodi dari Fakultas Ilmu Keolahragaan seperti : Ilmu Keolahragaan (IKOR), Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), dan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO). Semua perguruan tinggi mempunyai tujuan akhir, yaitu: menghasilkan sumber daya manusia yang bermoral Pancasila, yang memiliki kemampuan akademik dan atau profesional di bidangnya melalui pendidikan, penelitian, dan pengabdian pada masyarakat. Dengan demikian lulusan sebuah perguruan tinggi diharapkan dapat menjadi kader pemimpin bangsa yang memiliki kualitas intelektual, emosi, dan fisik yang baik. Untuk menciptakan dan membangun suatu bangsa yang mempunyai karakteristik yang mendukung pembangunan bangsa itu sendiri sangat dibutuhkan suatu strategi dan mekanisme yang konseptual yang berangkat dari prinsip-prinsip fundamental (Sidi, 2000).

Pembentukan kualitas manusia seperti di atas jelas tidak dapat terjadi dengan tiba-tiba atau dalam waktu yang singkat, namun dibutuhkan pelatihan yang memerlukan waktu yang relatif lama dan proses tertentu. Beberapa perguruan tinggi terkemuka di Indonesia, seperti Institut Teknologi Bandung, Universitas Negeri Semarang, Universitas Negeri Medan, Universitas Pendidikan Indonesia, Universitas Negeri Jakarta, dan beberapa Universitas Swasta lainnya telah lama memasukkan olahraga sebagai salah satu mata kuliah wajib bagi mahasiswanya. Mereka yakin bahwa dengan mata kuliah olahraga membantu mewujudkan manusia berkualitas baik secara fisik maupun mental.

Dalam beberapa aktivitas pembelajaran di perkuliahan jarang sekali para dosen melakukan tes awal sebelum masuk perkuliahan terhadap mahasiswa untuk melihat pengaruh atau keefektifitas-an atau pengaruh dari perkuliahan yang diadakan selama satu semester tersebut sehingga kurang mengetahui apakah perkuliahan tersebut berpengaruh atau tidak bagi mahasiswa tersebut. Pada prodi IKOR ada beberapa mata kuliah yang dijadikan sebagai mata kuliah pilihan saat mengikuti perkuliahan di semester VI salah satunya adalah mata kuliah futsal. Mata kuliah futsal sendiri adalah mata kuliah yang mempelajari tentang bagaimana teknik dasar futsal yang baik, strategi dan taktik dalam futsal, peraturan dalam futsal serta pengembangan kebugaran jasmani dan mental untuk bermain futsal.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Pelaksanaan dari penelitian ini dilakukan di lapangan futsal FIK Unimed dengan waktu penelitian selama 18 pertemuan atau selama 9 minggu dengan menggunakan metodologi penelitian yang dipakai peneliti untuk membantu penelitian ini adalah *quasi eksperimental design* atau biasa disebut juga dengan eksperimen pura-pura atau eksperimen yang tidak sebenarnya. Dengan populasi dalam penelitian ini berjumlah 9 orang dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan jumlah sampel sama banyaknya dengan jumlah populasi yaitu yang berjumlah 9 orang mahasiswa Ikor Unimed 2021 yang mengambil mata kuliah pilihan futsal. Adapun teknik pengambilan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes yang dominan dipakai dalam futsal yaitu *sprint 30 m*, *vertical jump* (loncat tegak), *illinois agility run*, dan *bleep test*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji *paired sample t-test* menggunakan alat bantu *software SPSS*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Untuk melakukan uji analisis data dari 4 tes yang sudah dilakukan oleh para sampel atau mahasiswa Ikor Unimed 2021 yang berjumlah 9 orang, maka terlebih dahulu melakukan uji data statistik deksriptif seperti tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Data Statistik Deskriptif Peningkatan Kebugaran Jasmani

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	9	36,56	50,48	43,74	4,44
<i>Posttest</i>	9	47,80	66,81	56,04	6,20

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil *pretest* peningkatan kebugaran jasmani menunjukkan nilai rata-rata sebesar 43,74, simpangan baku (*Std. Deviation*) sebesar 4,44, nilai tertinggi sebesar 50,48 dan nilai terendah sebesar 36,56. Sedangkan *posttest* peningkatan kebugaran jasmani menunjukkan nilai rata rata sebesar 56,04, simpangan baku (*Std. Deviation*) sebesar 6,20, nilai tertinggi sebesar 66,81 dan nilai terendah sebesar

47,80.

Setelah dilakukan uji data deksriptif maka selanjutnya melakukan uji normalitas data untuk menentukan data tersebut berdistribusi normal atau tidak dengan ketentuan jika nilai sig > 0,05 maka data hasil tes dari uji normalitas yang dilakukan berdistribusi normal, dan jika nilai sig < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal, Seperti tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Hasil Shapiro- Wilk	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,934	Normal
<i>Posttest</i>	0,576	Normal

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis uji normalitas pada tabel diatas menunjukkan bahwa hasil *pretest* berdistribusi normal dan *posttest* berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari perolehan *pretest* memiliki hasil nilai yang lebih besar dari taraf signifikan 5 % (Sig > 0,05) dan *posttest* memiliki hasil nilai yang lebih besar dari taraf signifikan 5% (Sig < 0,05). Dimana hasil *pretest* memiliki nilai signifikan 0.934 > 0.05 dan *posttest* memiliki nilai signifikan 0,576 > 0.05. Maka dapat disimpulkan data tersebut menunjukkan berdistribusi normal.

Setelah melakukan uji normalitas data maka selanjutnya melakukan uji homogenitas data menggunakan uji *levene statistic* untuk melihat apakah data tersebut homogen atau tidak dengan ketentuan sama seperti uji normalitas, jika hasil nilai sig > 0,05 maka hasil dari kebugaran jasmani mahasiswa Ikor Unimed 2021 yang berjumlah 9 orang dikatakan homogen, dan jika hasil uji sig < 0,05 maka hasil data bersifat tidak homogen, Seperti tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

	Hasil Levene Statistic	Sig	Keterangan
Hasil Kebugaran Jasmani	1,163	0,297	Homogen

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai Signifikasi 0,297 > 0,05. Sehingga

dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat homogen.

Setelah selesai melakukan uji deksriptif, uji normalitas dan uji homogenitas, data kemudian sudah bisa di analisis dan di olah menggunakan uji *paired sample t-test* dikarenakan data bersifat parametrik, dengan ketentuan uji , Jika nilai sig < 0,05 maka data memiliki perbedaan yang signifikan dan hipotesis dapat diterima, Dan jika data memiliki nilai sig > 0,05 maka hipotesis ditolak, Seperti tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4. Hasil *Paired Sample T-Test* Statistik

	Hasil Analisis		Keterangan
	T	Sig	
Peningkatan Kebugaran Jasmani	-6,160	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis uji *paired sample t-test* peningkatan kebugaran jasmani diperoleh nilai Sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara teknik dasar sepakbola sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh mata kuliah futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Ikor Unimed 2021”, dapat diterima.

2. Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat dijelaskan dalam pembahasan mengenai hasil dari analisa penelitan yang dihubungkan dengan teori-teori, agar dapat menarik suatu kesimpulan mengenai hasil penelitian. Dalam pembahasan ini akan membahas penelitian tentang pengaruh mata kuliah futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Ikor Unimed 2021.

Penelitian yang sudah dilakukan ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh dari mata kuliah futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Ikor Unimed 2021 dengan menggunakan rancangan penelitian *one grup pretest-posttest design*.

Didalam permainan futsal salah satu unsur yang paling dibutuhkan adalah fisik atau kebugaran jasmani, Jika tidak memiliki fisik yang prima maka dapat dipastikan pemain

dari permainan futsal tidak bisa bermain secara efektif. Dalam Permainan futsal sama halnya dengan permainan sepakbola ada 4 aspek yang harus dimiliki agar bisa bermain futsal dengan efektif yaitu diantaranya: 1. Fisik, 2. Taktik, 3. Teknik, 4. Mental, Keempat aspek ini sangat diperlukan dalam permainan futsal, jika salah satu dari aspek tersebut tidak dimiliki oleh pemain futsal maka permainan dari pemain tersebut tidak bisa optimal.

Dalam mata kuliah praktek terutama mata kuliah futsal perlu yang namanya kondisi fisik yang baik dan prima dalam kata kata lain harus bugar diukur menggunakan tes yang dominan dipakai saat bermain futsal. Adapun komponen kebugaran jasmani yang dominan dibutuhkan saat bermain futsal yaitu : 1. Kecepatan 2. Daya ledak 3. Kelincahan 4. Daya Tahan. Untuk mengukur keempat jenis aspek komponen kebugaran jasmani tersebut, dalam hal ini peneliti menggunakan 4 jenis tes yaitu untuk mengukur kecepatan menggunakan tes *sprint* 30m, untuk mengukur daya ledak menggunakan tes *vertical jump* (loncat tegak), untuk mengukur kelincahan menggunakan tes (*illinois agilty run*) dan untuk mengukur daya tahan menggunakan tes *multistage fitness* (*bleep test*).

Setelah melakukan tes dan pengukuran dan sudah didapatkan hasil dari tes maka selanjutnya peneliti dalam penelitian ini melakukan uji analisis data untuk melihat pengaruh mata kuliah futsal tersebut terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Ikor Unimed 2021. Hasil olah data yang dilakukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa hasil kebugaran jasmani memiliki nilai sig 0,00. Adapun ketentuan dari uji parametrik dengan menggunakan uji *paired sample t_test* yaitu menyatakan bahwa jika sig < 0,05 maka hipotesis dapat diterima dan jika nilai sig > 0,05 maka hipotesis ditolak, dalam hal ini dapat dilihat dan dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaruh mata kuliah futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Ikor Unimed 2021 sebelum dan sesudah diberi perlakuan sehingga hipotesis penelitian yang di kemukakan atau diajukan diterima dan telah menjawab permasalahan serta mencapai tujuan dalam penelitian ini. Penelitian dan pelaksanaan kegiatan penelitian seperti *pretest* atau tes awal dan *posttest* atau tes akhir semuanya dilandaskan berdasarkan pada teori dan aturan yang ada untuk memberikan dasar atau awal yang baik untuk pelaksanaan dalam penelitian.

Seperti yang sudah dilakukan penelitian sebelumnya atau penelitian terdahulu dengan judul penelitian” “Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP NEGERI 2 Sungai Pinang” yang diteliti oleh Komarudin (2013) dengan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh yang menunjukkan bahwa permainan futsal berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Sungai Pinang.

dalam bermain sehingga akan memberikan hasil optimal dalam bermain futsal. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Biurindo, dkk (2023), dengan judul penelitian”“Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Siswa Pada MTS. AR-RAUDHAH” dengan hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa secara data statistik siswa ekstrakurikuler futsal memiliki kebugaran jasmani yang cukup baik.

Penelitian ini sejalan dengan teori belajar dikarenakan penelitian ini berhubungan dengan pembelajaran atau perkuliahan perkuliahan maka secara umum memiliki dasar teori pembelajaran, adapun teori pembelajaran yang digunakan adalah teori behavioristik.

Teori behavioristik menurut Abidin & Mustika (2022), Menjelaskan teori belajar behavioristik ialah teori yang mempelajari perilaku manusia. Teori ini berfokus pada peran dari belajar dalam menjelaskan tingkah laku manusia dan terjadi melalui rangsangan atau stimulus yang menimbulkan hubungan perilaku yang reaktif atau respon.

Dalam teori behavioristik, tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan, bisa diramalkan dan bisa ditentukan. Teori belajar behavioristik merupakan proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara stimulus-respon. Belajar menurut teori ini adalah suatu kontrol instrumental yang berasal dari lingkungan. Belajar tidaknya seorang anak bergantung pada faktor-faktor kondisional yang diberikan oleh lingkungannya. Teori belajar behaviorisme mengutamakan pengamatan tingkah laku dalam mempelajari individu dan bukan mempelajari bagian dalam tubuh atau mencermati penilaian. Teori belajar ini dapat diamati secara objektif karena jika ingin menelaah kejiwaan seseorang, maka amatilah perilaku

yang muncul sehingga dapat memperoleh data yang dapat dipertanggungjawabkan keilmiahannya.

Miguel et al (1992), juga menekankan bahwa teori belajar behavioristik adalah pendekatan dalam psikologi yang menekankan pengamatan perilaku yang dapat diamati secara eksternal dan teori ini didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh lingkungan eksternal, dan pembelajaran terjadi melalui hubungan antara stimulus dan respons.

Ada beberapa penelitian yang sudah dilakukan dalam penerapan teori behavioristik yang sudah dilakukan oleh beberapa peneliti seperti penelitian yang dilakukan oleh Shahbana, Farizqi dan Satria (2020), dengan judul penelitian “Implementasi teori belajar behavioristik” hasil penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui teori belajar Behavioristik dalam pembelajaran, Teori belajar behaviorisme berorientasi pada “hasil yang dapat diukur, diamati, dianalisis, dan diuji secara obyektif”. Pengulangan dan pelatihan digunakan supaya perilaku yang diinginkan dapat menjadi kebiasaan. Hasil yang diharapkan dari penerapan teori behaviorisme adalah terbentuknya suatu perilaku yang diinginkan. Perilaku yang diinginkan mendapat penguatan positif dan perilaku yang kurang sesuai mendapat penghargaan negatif. Evaluasi atau penilaian didasarkan pada perilaku yang tampak dalam pembelajaran peserta didik.

Eni Fariyatul & Istikomah (2016) juga mengatakan bahwa Teori belajar behavioristik adalah teori yang mempelajari perilaku manusia. Perspektif behaviorial berfokus pada peran dari belajar dalam menjelaskan tingkah laku manusia dan terjadi melalui rangsangan berdasarkan (stimulus) yang menimbulkan hubungan perilaku reaktif (respons) hukum-hukum mekanistik. Asumsi dasar mengenai tingkah laku menurut teori ini adalah bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan, bisa diramalkan, dan bisa ditentukan. Menurut teori ini, seseorang terlibat dalam tingkah laku tertentu karena mereka telah mempelajarinya, melalui pengalaman-pengalaman terdahulu, menghubungkan tingkah laku tersebut dengan hadiah. Seseorang menghentikan suatu tingkah laku, mungkin karena tingkah laku tersebut belum diberi hadiah atau telah mendapat hukuman. Karena semua tingkah laku yang baik bermanfaat ataupun yang merusak, merupakan tingkah laku yang dipelajari.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dhori (2021), dengan judul “Analisis Teori Belajar Behavioristik dalam proses Belajar Mengajar di SD Negeri 7 Kayuagung”. Berdasarkan dari penelitian ditemukan bahwasanya analisis penerapan teori belajar behavioristik dalam proses belajar mengajar di sekolah menggunakan penguatan, latihan, stimulus, serta motivasi. Sedangkan perubahan perilaku siswa mengarah positif ialah termotivasi dengan baik dalam pembelajaran, sangat interaktif dan aktif, serta daya ingat yang kuat. Berdasarkan komponen tersebut, teori behavioristik sangat akurat dilaksanakan dalam proses pembelajaran saat ini. Di dalam implementasi teori belajar behavioristik sangat mudah dilaksanakan di lingkungan sekolah.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan, yaitu adanya pengaruh mata kuliah futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa IKORUNIMED 2021

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. A. Mustika. 2022. Penerapan Teori Belajar Behaviorisme dalam Pembelajaran (Studi Pada Anak). *An-Nisa`*. Vol. 15, No. 1
- Biurindo Agus., Ala Faridatul., Prawira Yudha Ashori., dan Prabowo Eko. 2023. Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Kebugaran Siswa Pada MTS. *AR-RAUDHAH. Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi*. 3 (2).
- Depdiknas. 2013. Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. Cet. Kelima. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dhori Muhammad. 2021. Analisis Teori Belajar Behavioristik dalam Proses Belajar Mengajar di SD Negeri 7 Kayuagung. *Journal of Islamic Education*. 1 (1). 110-124.
- Fahyuni, Eni Fariyatul, Istikomah. 2016. Psikologi Belajar & Mengajar. Sidoarjo: *Nizamia Learning Center*
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (Online). Entri “Mendidik”. Diakses pada tanggal 18 Maret 2024. <https://kbbi.web.id/Peningkatan>
- Komarudin cecep. 2013. “ Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP NEGERI 2 Sungai Pinang”. Volume 9, Nomor 1, Maret 2025
<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>

Undergraduate thesis, Sriwijaya University.

Miguel, J. F. S., González, M., Gascón, A., Moro, J., Hernández, J. M., Ortega, F., Jiménez, R., Guerras, L., Romero, M., Casanova, F., Sanz, M. A., Sanchez, J., Portero and, J. A., & Orfao, A. (1992). *Lymphoid subsets and prognostic factors in multiple myeloma. British Journal of Haematology, 80(3), 305–309.*

Shahbana Elvia Baby, Farizqi Fiqh Kautsar, Satria Rachmat. 2020. Implementasi Teori Belajar Behavioristik dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan.9(1).2620-9209*

Sidi Indra Djati. 2000. Kebijakan Penyelenggaraan Otonomi Daerah Bidang Pendidikan (makalah). Bandung: PPS UPI.

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta CV.

Undang-Undang. 2003. Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Bandung: Citra Umbaran

Winarno. 2006. Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang : Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang