

## PERBEDAAN *PHYSICAL PERFORMANCE* SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 TOBOALI

Sevin<sup>1</sup>, DedyPutranto<sup>2</sup>, Muhammad Eka Mardiyansyah Simbolon<sup>3</sup>

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung

Email: [sevinvin4@gmail.com](mailto:sevinvin4@gmail.com)<sup>1</sup>, [dedy.putranto@stkipmbb.ac.id](mailto:dedy.putranto@stkipmbb.ac.id)<sup>2</sup>, [dyansimbolon@gmail.com](mailto:dyansimbolon@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler futsal dan sepakbola siswa mengalami cepat kelelahan setiap tim, yang bertanding, dan belum mengetahui perbedaan *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal dan sepakbola di SMP Negeri 1 Toboali. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal dan sepakbola di SMP Negeri 1 Toboali. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis komparatif. Subjek dalam ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal dan sepakbola SMP Negeri 1 Toboali yang berjumlah 28 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara tes, yang meliputi tes daya tahan (*endurance*), tes kekuatan (*strength*), tes kecepatan (*speed*), tes kelenturan (*flexibility*), tes keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), dan tes koordinasi (*coordination*). Teknik analisis data yang digunakan ialah uji normalitas, uji homogenitas beserta uji hipotesis yang menggunakan uji *paired samples T-test* (Uji T berhubungan). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan rumus uji *paired samples T-test* (Uji T berhubungan) antara data *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepakbola dan futsal diperoleh hasil yaitu nilai  $t_{hitung}$  2,232, sedangkan dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai  $t_{tabel}$  1,771. Ternyata nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  ( $2,232 > 1,771$ ), maka hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal dan sepakbola di SMP Negeri 1 Toboali.

**Kata Kunci :** *Physical Performance, Futsal, Sepakbola*

---

## ***DIFFERENCES IN STUDENTS' PHYSICAL PERFORMANCE FUTSAL AND EXTRACURRICULAR FOOTBALL IN STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 1 TOBOALI***

### Abstract

*This research was motivated by the fact that when doing futsal and football extracurricular activities, students experienced fatigue quickly for each team that competed and did not know the differences in the physical performance of futsal and football extracurricular students at SMP Negeri 1 Toboali. This study aimed to determine the differences in the physical performance of futsal and football extracurricular students at SMP Negeri 1 Toboali. This study used a quantitative method with a comparative type. The subjects in this study were all futsal and football extracurricular students of SMP Negeri 1 Toboali, totaling 28 people. Data collection techniques in this study were carried out using tests, including endurance, strength, speed, flexibility, balance, agility, and coordination. The data analysis technique used were the normality test, homogeneity test, and hypothesis testing using the paired samples T-test. Based on the results of statistical tests using the paired samples T-test (related T-test) between the physical performance data of football and futsal extracurricular students, the results obtained were the t-count value of 2.232. While with a significant level of 0.05, the t-table value was 1.771. It turned out that the value of the t-count was more significant than the value of the t-table ( $2.232 > 1.771$ ). It showed that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, so it could be concluded that there is a significant difference in the physical performance of futsal and football extracurricular students at SMP Negeri 1 Toboali.*

**Keywords:** *Physical Performance, Futsal, Football*

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

## PENDAHULUAN

Ektrakurikuler futsal dan sepakbola dalam permainan olahraga yang banyak di sukai pemuda-pemudi dari berbagai kalangan Indonesia. Hal tersebut sering di jumpai mulai anak-anak, remaja dan dewasa dimainkan dengan penuh semangat. Dari dua cabang olahraga tersebut dimainkan dengan tempo yang sama, akan tetap memiliki perbedaan contohnya ukuran lapangan, jumlah setiap pemain, ukuran setiapbola dan ukuran gawang dari permainan futsal dan sepakbola. Disamping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan pemain di tuntut untuk selalu banyak bergerak, tentu sangat menguras tenaga seorang pemain. Dalam permainan tersebut sangat membutuhkan *physical performance* dalam kondisi pemain, adanya kemampuan sangat mempengaruhi ketika dalam suatu pertandingan.

Sepakbola dalam cabang olahraga yang paling populer di dunia dan demikian pula, futsal juga menjadikan cabang olahraga yang sangat populer secara cepat dunia. Kedua cabang olahraga tersebut memiliki ciri-ciri yang sangat mirip dengan melakukan suatu pertandingan. Dimainkan dalam tempo intensif dan tidak hanya membutuhkan kekuatan aerobik tetapi juga lebih banyak anaerobik. Memberikan latihan anaerobik dengan menggunakan aktivitas *physical performance* menggunakan daya ledak, yang merupakan beban yang di kerja di atas anaerobik dengan *physical performance* dirinya dengan memungkinkan untuk melanjutkan aktivitas anaerobik untuk waktu yang lama. Prinsip-prinsip dalam latihan yang harus diperlu dan dicermati dalam proses latihan yaitu: superkompensasi, beban berlebihan, variasi beban, individualisasi, spesialisasi, periodisasi dan teraturitas beban (Ihsan et al. n.d.). Menurut M. Sajoto (1995) merupakan salah satu aspek dalam sebuah pencapaian keberhasilan olahraga adalah aspek kehidupan yang meliputi struktur dan poster tubuh yaitu: ukuran tinggi dan panjang tungkai, ukuran besar, lebar, dan berat badan, serta bentuk tubuh. Prestasi olahraga merupakan keberhasilan penampilan dari seorang siswa yang hendak diraih dalam pertandingan atau perlombaan (Mahfud, Yuliantra, and Gumantan 2020). Menurut Bumpa (2009) merupakan proses dimana seorang siswa dipersiapkan untuk performa tinggi. Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Latihan harus memiliki perencanaan yang matang agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan. Menurut Lubis (2013) penyusunan program latihan ialah untuk memusatkan latihan selama jangka waktu tertentu. Program ini bertujuan untuk memaksimalkan adaptasi dalam kehidupan sehari-hari, dalam menunjang keberhasilan seorang siswa.

Dalam pencapaian tujuan olahraga sekaligus mengembangkan bakat dan minat pesertadidik, pihak sekolah harus memenuhi kebutuhan siswa dengan cara yaitu salah satunya aktivitas ekstrakurikuler. Ektrakurikuler adalah aktivitas yang diadakan bukan jam sekolah yang terdata dibagian program dengan keadaan dan kebutuhan sekolahnyasendiri. Salah satu cabangkegiatan sekolah pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Toboali adalah futsal dan sepakbola. Yang dimana kegiatannya dilaksanakan pada hari pekan yaitu sabtu sore dan minggu pagi (1 minggu 2 kali). Ektrakurikuler futsal dilaksanakan selama ± 90 menit, sedangkan sepakbola dilaksanakan ± 90 menit. Kegiatan ekstrakurikuler futsal dan sepakbola SMP Negeri 1 Toboali tersebut bertujuan untuk melatih, minat dan bakat siswa agar dapat berprestasi dalam bidang keolahragaan.

Berdasarkan hasil tinjauan peneliti di SMP Negeri 1 Toboali pada peserta didik melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler futsal dan sepakbola tahun ajaran 2021/2022. Saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler futsal dan sepakbola siswa mengalami cepat kelelahan setiap tim yang bertanding. Oleh sebab itu yang harus diatasi membutuhkan pemain dalam *physical performance* yang baik dengan kemampuan sangat mempengaruhi pemain ketika dalam melakukan pertandingan. Olahraga seperti sepakbola dan futsal mencakup berbagai tindakan yang harus dilakukan dalam waktu singkat seperti melompat, jogging, dan berlari ke arah yang berbeda, mengubah arah selama pertandingan.

Diharapkan ada solusi untuk mengatasi permainan futsal dan sepakbola dalam *physical performance* yang menguras tenaga dan melelahkan, pemain harus mampu bermain dengan durasi waktu yang lama dengan semaksimal mungkin bisa menunjukkan performanya pada saat pertandingan maka diperlukan adanya *physical performance* yang tinggi dan berkualitas. Oleh sebab itu, belum ada kepastian *physical performance* siswa tersebut, sehingga penelitian tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Perbedaan *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal dan sepakbola di SMP Negeri 1 Toboali”.

- Identifikasi Masalah berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah penelitian yaitu: Belum mengetahui perbedaan *Physical Performance* siswa ekstrakurikuler futsal dan sepakbola.
- Rumusan Masalah Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian yaitu: “Adakah Perbedaan *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal dan sepakbola di SMP Negeri 1 Toboali?”.

Dipublikasikan Oleh :

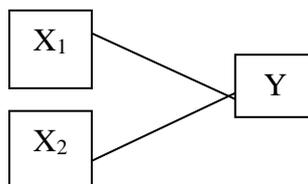
UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- c. Tujuan Penelitian Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal dan sepakbola di SMP Negeri 1 Toboali.
- d. Manfaat Penelitian Hasil yang peneliti diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini: 1) Bagi siswa hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan *physical performance* siswa ekstrakurikuler. 2) Bagi guru hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif dalam pembelajaran *physical performance* siswa. 3) Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu masukan dalam perencanaan pengembangan prestasi mata pelajaran penjasorkes, khususnya *physical performance* siswa. 4) Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat mengetahui Perbedaan *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal dan sepakbola dan mengembangkan teori-teori ahli sebagai panduan penelitian.

## METODE

Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan jenis komparatif, sebagaimana yang dikemukakan Sugioyono (2016) mengatakan tinjauan kuantitatif ialah tinjauan yang berdasarkan pada filsafat positivisme, diperlukan sebagai peneliti pada penduduk terpilih. Menurut Sugiyono (2016) tinjauan komparatif yang mencocokkan posisi beberapa variabel ada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau memiliki durasi yang berbeda. Tinjauan dalam pencapaian ini untuk mengetahui perbedaan *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal dan sepakbola di SMP Negeri 1 Toboali. Desain tinjauan komparatif adalah sebagai berikut:



Gambar 1  
Desain Penelitian Komparatif  
(Sumber: Sugiyono, 2016)

Dalam tinjauan ini memanfaatkan dua variabel, pertama variabel bebas (*independent variable*) ialah variabel diduga sebagai sebab adanya variabel terikat (Winarno, 2013). Variabel independen dalam tinjauan ini adalah futsal ( $X_1$ ) dan sepakbola ( $X_2$ ). Variabel terikat (*dependent variable*) ialah variabel tindakan. Sebagai variabel tindakan berarti variabel ini muncul sebagai akibat dari manipulasi suatu variabel yang dimanipulasikan dalam tinjauan, yang disebut sebagai variabel bebas (Kerlinger dalam Winarno, 2013). Variabel dependen dalam tinjauan ini merupakan *physical performance* yang dilambangkan dengan Y. Definisi operasional variabel dalam tinjauan ini yaitu:

- a) Kurniawan (2011) permainan bola yaitu futsal merupakan permainan yang dipertandingkan oleh dua tim, dengan dimainkan lima orang setiap tim.
- b) Wisahati (2010) Sepakbola merupakan permainan atau pertandingan yang memiliki dua regu yang terdiri 11 orang.
- c) Watson (2014) *Physical performance* adalah fungsi dari semua karakteristik fisik dan mental individu seorang.

### 1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dalam tinjauan ini dilakukan di SMP Negeri 1 Toboali yang beralamat di Jalan Jenderal Sudirman No. 8 Toboali, Kec. Toboali, Kab. Bangka Selatan, Kep. Bangka Belitung.

### 2. Waktu Penelitian

Tinjauan ini dilakukan pada tanggal 18-20 Mei 2022. Penyajian data melalui tes *physical performance*.

### 3. Penduduk

Populasi dalam tinjauan ini adalah seluruh pemain ekstrakurikuler futsal dan sepakbola di SMP Negeri 1 Toboali berjumlah 28 orang.

### 4. Tes

Peneliti menggunakan tes yang meliputi daya tahan (*endurance*); pengukuran berdasarkan dalam tinjauan ini dilakukan dengan tes lari multi tahap/*multistage fitness test* (Narlan, 2020). Tes kekuatan (*strength*); pengukuran berdasarkan dalam penelitian ini dilakukan dengan tes baring duduk/*sit*

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

up (Narlan, 2020). Tes kecepatan (*speed*); pengukuran berdasarkan dalam penelitian ini dilakukan dengan tes akselerasi 30 meter/30 *metre acceleration test* (Narlan, 2020). Tes kelenturan (*flexibility*); pengukuran berdasarkan dalam penelitian ini dilakukan dengan tes flexi trunk/trunk flexion test (Narlan, 2020). Tes keseimbangan (*balance*); pengukuran berdasar dalam penelitian ini dilakukan dengan tes berdiri dengan satu kaki/*standing strock test* (Narlan, 2020). Tes kelincahan (*agility*); pengukuran berdasar dalam penelitian ini dilakukan dengan tes *hexagonal obstacle test* (Narlan: 2020). Tes koordinasi (*coordination*); pengukuran berdasar dalam penelitian ini dilakukan dengan *tessoccer dribble test*(Narlan: 2020). Adapun tahap-tahap dalam teknik analisis data tinjauan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Statistik Deskriptif Kuantitatif

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui perbedaan *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal dan sepakbola di SMP Negeri 1 Toboali. Analisis statistik diskriptif presentase yang disajikan yaitu dalam bentuk distribusi frekuensi. Teknik analisis deskriptif persentase untuk menghitung presentase responden yang termasuk pada kategoritertentu disetiap aspek adalah menggunakan rumus sebagai berikut :

**Tabel 1. Rumus Rentang Skor**

Rentang Skor	Kategori
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,50 \sigma$	Sangat Rendah

Sumber : Azwar, (2021)

Keterangan:

$\mu$  = Mean

$\sigma$  = Standar Deviasi

X =Skor Skala

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Data Physical Performance Siswa Ekskul Sepakbola**

Deskripsi data *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepak bola difokuskan pada data penyajian yang didapatkan dari hasil tes pengukuran. Berikut ini tabel deskripsi data *physical performancesiswa* ekstrakurikuler sepak bola untuk memudahkan melakukan perhitungan:

Tabel 2  
Deskripsi Data *Physical Performance* Siswa EkskulSepakbola

N	14
Mean	20.93
Median	21.00
Std. Deviation	4.565
Minimum	15
Maximum	27

Berdasarkan hasil deskripsi data *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepakbola diperoleh nilai mean 20.93, median 21.00, std. deviation 4.565, minimum 15, dan maximum 27.

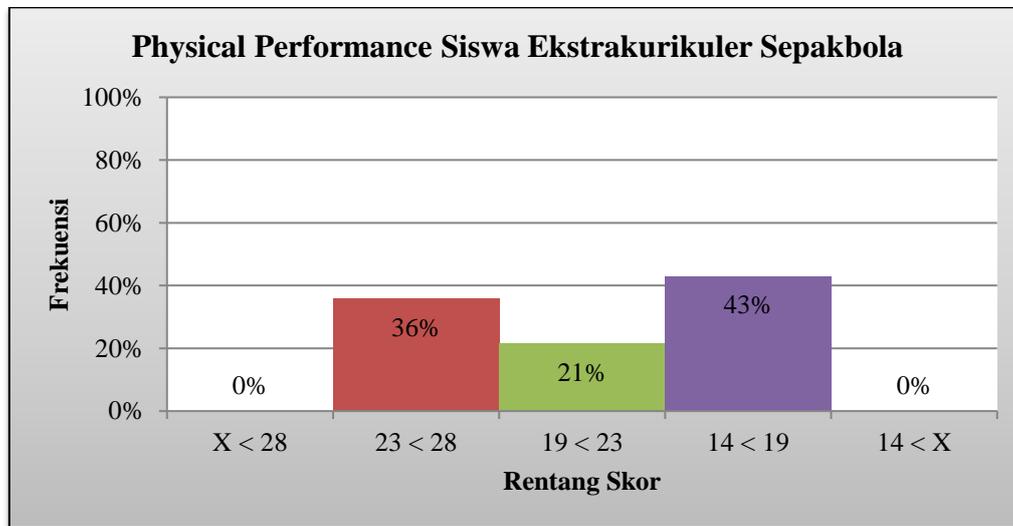
Berdasarkan hasil persentase data *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepak bola dapat diuraikan bahwa dari 14 responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi terdapat 0 siswa (0%), tinggi terdapat 5 siswa (36%), sedang terdapat 3 siswa (21%), rendah terdapat 6 siswa (43%), dan sangat rendah terdapat 0 siswa (0%).

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Adapun hasil histogram data *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepakbola dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 2

Histogram Data *Physical Performance* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola

## 2. Data *Physical Performance* Siswa Ekskul Futsal

Deskripsi data *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal difokuskan pada data penyajian yang didapatkan dari hasil tes pengukuran. Berikut ini tabel deskripsi data *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal untuk memudahkan melakukan perhitungan:

Tabel 3

Deskripsi Data *Physical Performance* Siswa Ekskul Futsal

N	14
Mean	19.79
Median	18.50
Std. Deviation	5.899
Minimum	13
Maximum	30

Berdasarkan hasil deskripsi data *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal diperoleh nilai mean 19.79, median 18.50, std. deviation 5.899, minimum 13, dan maximum 30.

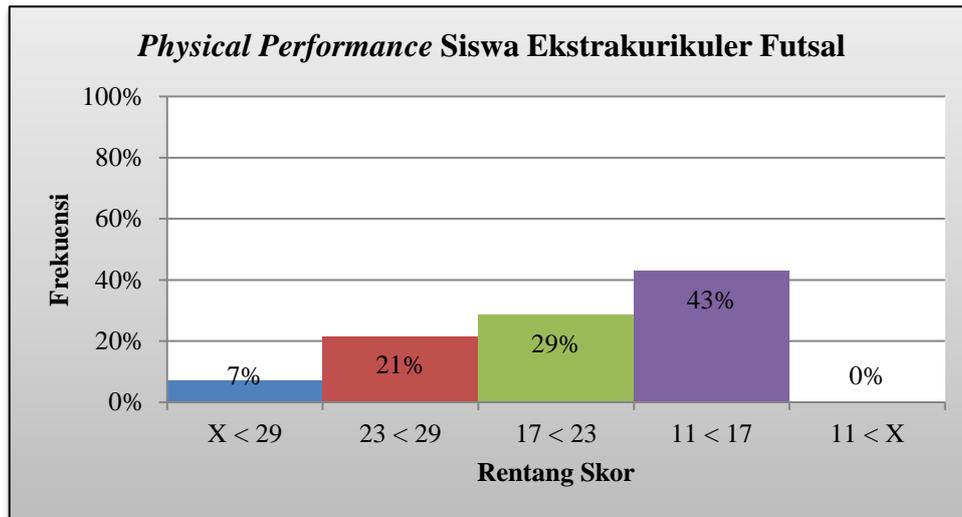
Berdasarkan hasil persentase data *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal diatas dapat diuraikan bahwa dari 14 responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi terdapat 1 siswa (7%), tinggi terdapat 3 siswa (21%), sedang terdapat 4 siswa (29%), rendah terdapat 6 siswa (43%), dan sangat rendah terdapat 0 siswa (0%).

Adapun hasil histogram data *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal dapat dilihat sebagai berikut :

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin



Gambar 3

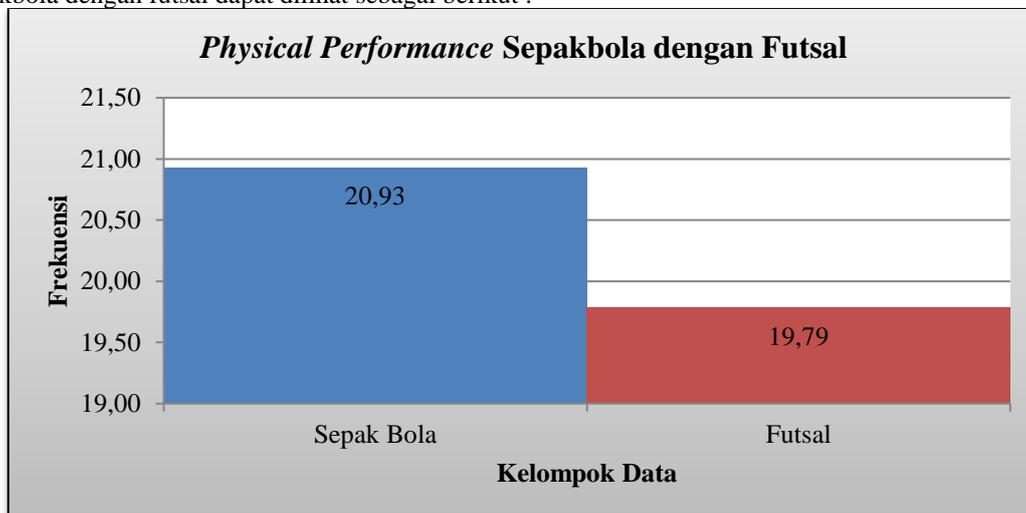
Histogram Data *Physical Performance* Siswa Ekskul Futsal

### 3. Grafik Perbandingan Rata-Rata Hasil Tes

Dalam tinjauan ini grafik perbandingan yang dipakai untuk melihat perbandingan nilai antara kelompok data.

Berdasarkan perbandingan dari hasil nilai rata-rata *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepakbola sebesar 20,93 lebih tinggi dari kelompok futsal 19,79 diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepakbola lebih tinggi dari kelompok futsal.

Adapun grafik perbandingan rata-rata antara data *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepakbola dengan futsal dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 4

Grafik Data *Physical Performance* Siswa Ekskul Sepakbola dan Futsal

### 4. Hasil Analisis Data

Adapun hasil dari uji analisis data pada penelitian ini dapat dijelaskan dibawah ini:

- a. Uji Normalitas

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Tabel 4  
Hasil Uji Normalitas Data

Data	N	D <sub>hitung</sub>	D <sub>tabel</sub>	Keterangan
Sepakbola	14	0,170	0,349	Normal
Futsal	14	0,148	0,349	Normal

Dari rangkuman hasil konsekuensi normalitas data yang menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov* dapat diketahui bahwa, semua kelompok data memperoleh hasil nilai  $D_{hitung} \leq$  nilai  $D_{tabel}$ , maka data berdistribusi normal.

## b. Uji Homogenitas

Tabel 5  
Hasil Uji Homogenitas Data

Data	Df	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan
Sepakbola dan Futsal	13:13	0,945	2,580	Homogen

Dari rangkuman hasil konsekuensi homogenitas data yang menggunakan rumus *fisher* dapat diketahui bahwa, semua kelompok data memperoleh hasil nilai  $F_{hitung} \leq$  nilai  $F_{tabel}$ , maka data homogen.

## c. Uji Hipotesis

Analisis data digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk melihat ada atau tidaknya perbandingan yang diberikan oleh variabel independen/bebas (X) dengan variabel dependen/terikat (Y), yang menggunakan rumus Uji T-test. Adapun hasil pengujian hipotesis data disajikan di bawah ini;

Tabel 6  
Hasil Uji Hipotesis

Data	Df	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Sepakbola dan Futsal	13	2,232	1,771	Ada Perbedaan

Berdasarkan hasil konsekuensi hipotesis yang menggunakan rumus uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung} 2,232 \geq t_{tabel} 1,771$ , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “ada perbedaan *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMP Negeri 1 Toboali”.

Syarat yang dilakukan untuk melihat ada atau tidak ada pengaruh adalah apabila nilai  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, maka tidak ada perbedaan yang signifikan, sedangkan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka ada perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan rumus *uji-t* antara data *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepakbola dan futsal didapatkan hasil yaitu nilai  $t_{hitung} 2,232$ , sedangkan dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai  $t_{tabel} 1,771$ . Ternyata nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  ( $2,232 > 1,771$ ), sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, jadi dapat disimpulkan “ada perbedaan yang signifikan *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMP Negeri 1 Toboali”.

Hal ini mengidentifikasi bahwa *physical performance* merupakan salah satu kemampuan fisik yang perlu untuk diperhatikan dalam beraktifitas olahraga khususnya pada peserta didik ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMP Negeri 1 Toboali”. Dengan telah diketahuinya perbandingan *physical performances* siswa ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMP Negeri 1 Toboali, maka diharapkan kepada para siswa ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMP Negeri 1 Toboali untuk dapat meningkatkan kemampuan fisiknya.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

**PENUTUP**

Pencapaian dalam tujuan ini ialah melihat adakah perbezaan *physical performance* siswa ekstrakurikuler futsal dan sepakbola SMP Negeri 1 Toboali.

Berdasarkan hasil tinjauan statistik dilakukan rumus *uji-t* antara data *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepakbola dan futsal didapatkan hasil yaitu nilai  $t_{hitung} 2,232$ , sedangkan dengan taraf signifikan 0,05 didapatkan nilai  $t_{tabel} 1,771$ . Ternyata nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  ( $2,232 > 1,771$ ), sehingga dari hasil diatas ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, jadi dapat disimpulkan “ada perbezaan yang signifikan *physical performance* siswa ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMP Negeri 1 Toboali”.

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka dapat diambil beberapa implikasi hasil penelitian adalah sebagai berikut : a) Agar guru atau pembina ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMP Negeri 1 Toboali lebih memperhatikan *physical performance* siswa sehingga dalam memberikan aktifitas kegiatan latihan dapat memberikan bentuk-bentuk latihan yang mengarah ke *physical performance* siswa. b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan bahan pertimbangan bagi penelitian dimasa yang akan datang. Agar dimasa yang akan datang siswa serta guru penjas akan semakin maju dan berkembang, dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat khususnya sekolah-sekolah di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: a) Bagi guru dan pemain hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk pengambilan *physical performance*. b) Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar.

**REFERENSI**

- Azwar, 2021. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bompa, tudor. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kinetics.
- Ihsan, Heldika Raja, Ahmad Richard Victorian, Program Studi, and Pendidikan Jasmani. “DRIBBLE DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SSB PUTERA SUKMA U-15 PALEMBANG Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam K.” *Dribble Dalam Permainan Sepak Bola Pada Ssb Putera Sukma U-15 Palembang*: 1–9.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga (Mens Sana in Corpose Sano)*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Mahfud, Imam, Rizki Yuliantra, and Aditya Gumantan. 2020. “Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma.” *Sport Science and Education Journal* 1(2): 1–9.
- Narlan, Abdul. 2020. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sajoto M. 1995. *Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Effhar & Dahara Prize Offset.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Watson, 2014. *Kebugaran Fisik dan Penampilan Atletik*. New York: Milton Park.
- Winarno. 2013. *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wisahati, Aan Sunjata. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta; Departemen Pendidikan Nasional.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*