

**PERBEDAAN MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DAN  
PEMAHAMAN BERMAIN SISWA**

**(Studi *Ex Post Facto* Pada Ekstrakurikuler Futsal di SMKS 1 PGRI Kota  
Sukabumi dan SMAN 3 Kota Sukabumi)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh  
**Waldi Nurhamjah**  
**1606361**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN dan  
REKREASI**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2021**

# **PERBEDAAN MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DAN PEMAHAMAN BERMAIN SISWA**

**(Studi *Ex Post Facto* Pada Ekstrakurikuler Futsal di SMKS 1 PGRI Kota  
Sukabumi dan SMAN 3 Kota Sukabumi)**

Oleh

Waldi Nurhamjah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga Pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Waldi Nurhamjah 2021

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**WALDI NURHAMJAH**

**1606361**

**PERBEDAAN MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DAN PEMAHAMAN  
BERMAIN SISWA**

**(Studi *Ex Post Facto* Pada Ekstrakurikuler Futsal di SMKS 1 PGRI Kota  
Sukabumi dan SMAN 3 Kota Sukabumi)**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Bandung,

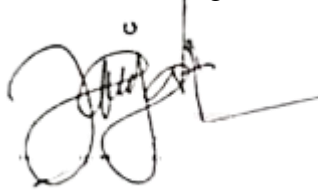
Pembimbing I



Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd

NIP. 196005181987032003

Pembimbing II



Dr. Jajat Darajat KN, M.Kes., AIF.

NIP. 197608022005011002

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

## LEMBAR KEASLIAN SKripsi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Perbedaan Melakukan Aktivitas Fisik Dan Pemahaman Bermain Siswa ( Studi *Ex Post Facto* Pada Ekstrakurikuler Futsal di SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dan SMAN 3 Kota Sukabumi)” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

**Bandung, Januari 2021**

**Yang membuat pernyataan**

**Waldi Nurhamjah**

**NIM. 1606361**

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur ke hadirat Illahi Rabbi atas segala rahmat dan karunia-Nya, shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini berjudul : “Perbedaan Melakukan Aktivitas Fisik Dan Pemahaman Bermain Siswa ( Studi Ex Post Facto Pada Ekstrakurikuler Futsal di SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dan SMAN 3 Kota Sukabumi)”

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Bandung, Januari 2021

Penulis,

**Waldi Nurhamjah**

## UCAPKAN TERIMAKASIH

Dalam skripsi ini ijinlah penulis untuk mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar besarnya, sebagai ungkapan penghargaan yang tiada terkira terutama kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M Solehuddin, M.Pd., M.A, sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, telah memberikan kesempatan untuk mengikuti studi hingga penulis mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang selalu memberikan motivasi kepada penulis agar menempuh masa perkuliahan dengan baik.
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M. Si., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas segala arahan positif dan motivasi yang tidak pernah kering diberikan sejak pertama kali masuk hingga mengantarkan penulis menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan dorongan kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Jajat Darajat KN, M.Kes., AIFO selaku pembimbing II dan selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan dorongan kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini.
7. Staf Dosen dan Asisten Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membekali penulis dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama mengikuti perkuliahan.

8. Staf Karyawan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membantu penulis dalam masalah administrasi selama kuliah.
9. Kepala sekolah SMAN 3 Kota Sukabumi dan SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
10. Ibunda Yuyun dan Ayahanda Juhi yang tidak pernah lelah untuk mendoakan serta memberi dorongan moril dan materil selama penulis melaksanakan studi.
11. Kakak-kakak Desi Ratnasari, S.Pd dan Rendi Purwandi tercinta yang telah memberikaan motivasi dan dorongannya selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
12. Saudara-saudaraku keluarga besar H. Adang Supriatna dan keponakan tercinta yang telaah memberikan motivasi dan dorongannya selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
13. Saudara-saudaraku keluarga besar Abah Amsuri yang telaah memberikan motivasi dan dorongannya selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
14. Saudaraku Bambang Salehudin dan Irpansyah maulana Serta teman teman kp. Cisalak yang selalu menghibur penulis pada saat apapun
15. Teman-teman kelas PJKR D 2016 yang selalu menghibur dan memberi semangat kepada penulis selama perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
16. Teman-teman KENCLO sandi, gilang, arfa, naufal, resta, aditia , ina, alien, emaa elsa, sella dan masih banyak lagi yang selalu menghibur dan memberikan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
17. Sahabat terbaik saya Sandi, Gilang Darmawan, Ryan Prastyo, Arfa, Ahmad hana,Dian Lestari dan rekan mahasiswa PJKR 2016 lainnya yang telah memberikan motovasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
18. Teman-teman KKN Pameuntasan yang telah memberikan motovasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
19. Keluarga Besar UKM Hoki Upi, Ukm Sepak Bola Upi, Ukm Atletik Upi Yang telah menjadi wadah untuk penulis berprestasi
20. Keluarga Besar FHI Kota Sukabumi, SOINA Kota Sukabumi, dan FOKSI yang selalu mendukung penulis dalam hal apapun
21. Teman-teman Pelatda Jabar yang selalu memberi semangat

22. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas semua bantuan dan kerjasamanya.

Semoga amal kebaikan serta bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan yang setimpal dari Allah S.W.T. Aamiin.

Bandung, Januari 2020

Penulis,

**Waldi Nurhamjah**



## ABSTRAK

**Waldi Nurhamjah (NIM 1606361) Skripsi: Perbedaan Melakukan Aktivitas Fisik dan Pemahaman Bermain Siswa ( Studi *Ex Post Facto* Pada Ekstrakurikuler Futsal di SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dan SMAN 3 Kota Sukabumi. Skripsi ini dibimbing oleh Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd dan Dr. Jajat Darajat KN, M. Kes., AIF. Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, 2021**

Aktivitas fisik dan pemahaman bermain merupakan hal yang penting bagi remaja, salah satunya dalam ekstrakurikuler futsal dan pendidikan jasmani disekolah, kebutuhan yang penting untuk terwujudnya pengertian bermain futsal secara menyeluruh baik dari aspek tehnik dan taktik. Peneliti ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik di dua sekolah yang berbeda dan apakah terdapat perbedaan level aktivitas fisik dan keterampilan bermain futsal. Metode penelitian yang di gunakan pada penelitian ini yaitu studi *Ex Post Facto* dengan desain kausal komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 15 siswa laki laki di SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dan 15 siswa laki laki di SMAN 3 Kota Sukabumi yang menjadi sampel dalam penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik *sample jenuh*. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah GPAQ (*global physical activity questionnaire*) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan GPAI (*games performance analysis instrument*) untuk mengukur tingkat pemahaman bermain futsal. Hasil penelitian dianalisis menggunakan *independent sample T test* pada SPSS menyatakan data hasil level aktivitas fisik dan pemahaman bermain futsal di dua sekolah, dan terdapatnya perbedaan dengan nilai sig.0.00 dan dengan nilai rata-rata aktivitas fisik SMKS 1 PGRI Kota sukabumi 2.949,33 dan SMAN 3 Kota Sukabumi 5.822,66, untuk rata-rata pemahaman bermain futsal SMKS 1 PGRI Kota sukabumi 2,81 dan SMAN 3 Kota Sukabumi 4,32

maka hasil penelitian terdapat perbedaan berdasarkan level aktivitas fisik dan pemahaman bermain futsal di SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dan SMAN 3 Kota Sukabumi pada siswa ekstrakurikuler futsal.

**Kata Kunci: Aktivitas fisik, Pemahaman bermain futsal, Siswa laki-laki, GPAI, GPAQ**

## ABSTRACT

**Waldi Nurhamjah (1606361) Thesis : *The Differences In Performing Physical Activity And Student Play Understanding (Ex Post Facto Study On Futsal Extracurricular Activities At Smks 1 Pgrl Sukabumi City And Sman 3 Sukabumi City)*. Supervisor: Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd and Dr. Jajat Darajat KN, M. Kes., AIF. Departement, Universitas Pendidikan Indonesia, 2021.**

*Physical activity and playing skills are important things for adolescents, one of which is in futsal extracurricular activities and physical education in schools, which are important for the realization of a comprehensive understanding of playing futsal from both technical and tactical aspects. different and whether there is a difference in the level of physical activity and skills in playing futsal. The research method used in this research is the Ex Post Facto study with a comparative causal design with a quantitative approach. A total of 15 male students at SMKS 1 PGRI Sukabumi City and 15 male students at SMAN 3 Sukabumi City were sampled in this study, sampling using saturated sampling techniques. The instruments used in this study were the GPAQ (global physical activity questionnaire) to measure the level of physical activity and the GPAI (game performance analysis instrument) to measure the skill level of playing futsal. The results of the study analyzed using the independent sample T- test at SPSS stated that the results of the level of physical activity and skills in playing futsal in two schools, and there were differences with the sig.0.00 value and with the average physical activity value of SMKS 1 PGRI Sukabumi City 2.949.33 and SMAN 3 Sukabumi City 5,822.66, for the average understanding of playing futsal at SMKS 1 PGRI Sukabumi City 2.81 and SMAN 3 Sukabumi City 4.32*

*So the results of the study are based on the level of physical activity and understanding of playing futsal at SMKS 1 PGRI Sukabumi City and SMAN 3 Sukabumi City for futsal extracurricular students.*

**Keywords: *Physical activity, Understanding Playing Futsal, Male Student, GPAI, GPAQ***

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPKAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah penelitian .....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 Batasan Penelitian .....	5
1.7 Struktur Organisasi Skripsi .....	5
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Pembelajaran Pendidikan jansani.....	7
2.2 Aktivitas Fisik .....	8
2.3 Ekstrakurikuler .....	11
2.4 Permainan Futsal .....	12
2.5 Kerangka Berpikir .....	14
2.6 Hipotesis.....	16
BAB III .....	18
METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Metode Penelitian.....	18
3.2 Desain Penelitian.....	19
3.3 Partisipan.....	21

3.4	Populasi dan Sampel .....	21
3.4.1	Populasi .....	21
3.4.2	Sampel Penelitian .....	21
3.5	Instrumen Penelitian .....	22
3.5.2	Game Performance Assessment Instrument (GPAI) .....	26
3.6	Prosedur Penelitian .....	30
3.7	Analisis Data .....	30
3.8	Prosedur Pengolahan Data .....	31
3.8.1	Deskriptif Data .....	31
3.8.2	Uji Normalitas Data .....	31
3.8.3	Uji Homogenitas Data .....	31
3.9	Uji Hipotesis .....	32
BAB IV .....		33
TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....		33
4.1	Temuan Penelitian .....	33
4.1.1	Deskripsi Data Temuan Penelitian .....	33
4.1.2	Uji Normalitas Data .....	37
4.1.3	Uji Homogenitas Data .....	38
4.1.4	Uji Hipotesis .....	39
4.2	Pembahasan .....	40
BAB V .....		41
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....		41
5.1	Simpulan .....	41
5.2	Implikasi Dan Rekomendasi .....	41
5.2.1	Implikasi .....	41
5.2.2	Rekomendasi .....	42
DAFTAR PUSTAKA .....		43
LAMPIRAN .....		47
Lampiran 1 Surat Izin penelitian .....		48
Lampiran 2. Kuesioner Global Physical Activity Questionnaire .....		52
(GPAQ) .....		52
Lampiran 3 Penilaian GPAI .....		54
Lampiran 4. Hasil Analisis Menggunakan SPSS .....		57
Lampiran 5. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....		61

Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan.....	63
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	79

### **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangk Berpikir.....	16
Gambar 4. 1 Pie Chart Body Massa Index.....	33
Gambar 4. 2 Aktivitas Fisik Siswa.....	34
Gambar 4. 3 Pemahaman bermain Futsal .....	35
Gambar 4. 4 Rata-rata aktivitas fisik ekstrakurikuler futsal .....	36
Gambar 4. 5Rata-rata pemahaman bermain futsal ekstrakurikuler futsal .....	36

### **DAFTAR TABEL**

Tabel 2. 1 Jenis Kegiatan dalam Aktivitas Fisik .....	8
Tabel 3. 1 GPAQ.....	24
Tabel 3. 2 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	26
Tabel 3. 3 Komponen GPAI.....	26
Tabel 3. 4 Aspek yang diambil dari GPAI.....	28
Tabel 3. 5 Format Penilaian GPAI.....	29
Tabel 3. 6 Penilaian GPAI .....	30
Tabel 4.1Demografi Subjek Penelitian .....	33
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Statistik (Aktivitas Fisik laki-laki ekstrakurikuler futsal berdasarkan sekolah).....	34
Tabel 4. 3 Deskripsi Data Statistik ( Pemahaman bermain laki-laki ekstrakurikuler futsal berdasarkan sekolah).....	35
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Statistik ( Aktivitas Fisik dan Pemahaman bermain futsal di ekstrakurikuler futsal berdasarkan sekolah).....	37
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Data ( Level Aktivitas Fisik dan Pemahaman Bermain Futsal ).....	38
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas (Level Aktivitas Fisik dan Pemahaman bermain) ...	39
Tabel 4. 7 Uji Parametrik Independent Sample T-test (Level Aktivitas fisik dan Pemahaman Bermain Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Berdasarkan Sekolah).....	39

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, Bambang dan Jajat, Darajat. (2013). Aplikasi statistika dalam penjas. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Almatsier, S. (2003). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama Anggota IKAPI
- Arikunto, S. (1997). Prosedur Penelitian-Suatu Pendekatan Praktek. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Aronson-ensign, K., Favazza, P. C., Stalega, M. V, & Cheung, W. C. (2018). *Preschool Curriculum Gap*. 32(4), 29–36.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W., Alkandari, J. R., Andersen, L. B., Blair, S. N., Brownson, R. C., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Inoue, S., ... Sarmiento, O. L. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Bergin, D. A. (2016). Social Influences on Interest. *Educational Psychologist*, 51(1), 7–22. <https://doi.org/10.1080/00461520.2015.1133306>
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity & Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Corbin, C. B. (2002). — Invited Paper — Physical Activity for Everyone : About Promoting Lifelong Physical Activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(April 1999), 128–144.
- Corrêa, U. C., Vilar, L., Davids, K., & Renshaw, I. (2014). Informational constraints on the emergence of passing direction in the team sport of futsal. *European Journal of Sport Science*, 14(2), 169–176. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.730063>

- Dahliyana, A. (2017). Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 15(1).
- Derr, V., Chawla, L., & Pevec, I. (2017). Early childhood. *Urban Environmental Education Review*, 108(3), 155–164. <https://doi.org/10.4324/9781315180922-6>
- Didik, P. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*, Vol. 1 No.(2), 136–152.
- Faruq, M.M. (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fosdick, E., & Fosdick, E. (2015). *Volleyball Values News from the. January*, 41–42. <https://doi.org/10.1080/23267240.1936.10627144>
- Gallahue, D L. (1996). *Developmental Physical Education for Today's Children*. USA: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Gasong, D. (2018). Belajar dan pembelajaran . Deepublish
- Goswami, U. (2007). Blackwell Handbook of Childhood Cognitive Development. *Blackwell Handbook of Childhood Cognitive Development*, 509–514. <https://doi.org/10.1111/b.9780631218418.2004.00027.x>
- Graesser, A., & McNamara, D. (2010). Self-regulated learning in learning environments with pedagogical agents that interact in natural language. *Educational Psychologist*, 45(4), 234–244. <https://doi.org/10.1080/00461520.2010.515933>
- Haiback-Beach, P., Reid, G., & Collier, D. (2018). *Motor learning and development (2nd ed.)*. Champaign: Human Kinetics
- Haqim, L. (2015). *Pembelajaran Permainan Bola Basket*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika
- Inkpen, A., & Ramaswamy, K. (2007). Global Strategy: Creating and Sustaining Advantage across Borders. *Global Strategy: Creating and Sustaining Advantage across Borders*, 2002(May), 1–260. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195167207.001.0001>
- Juliantine, T. dkk. (2016). *Model-model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*

. Bandung : Bintang Warliartika

- Lachman, S. J. (1997). Learning is a process: Toward an improved definition of learning. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 131(5), 477–480. <https://doi.org/10.1080/00223989709603535>
- Lago-penas, C., Wong, D. P., Chamari, K., Education, P., Kong, T. H., & Kong, H. (2011). Note . This article will be published in a forthcoming issue of the *International Journal of Sports Physiology and Performance* . The article appears here in its peer-reviewed and accepted form ; it has not been copyedited , proofread , or formatted by the. *International Journal*, 1–16.
- Laveaga, R. E. (2013). *Volleyball the Game for All. January 2015*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/23267240.1937.10623509>
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani : Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar*. Bandung : CV. Bintang WarliArtika
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press: Surabaya.
- Memmert, D., & Harvey, S. (2008). *The Game Performance Assessment Instrument ( GPAI ) : Some Concerns and Solutions for Further Development*. 220–240.
- Ruhimat, T. dkk (2013) *Kurikulum dan Prmbrolajaran*. Jakarta : Rajawali Pers
- Nasir, M. (1999). *Metode Penelitian*. Jakarta: Galia Indonesia.
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). *The Game Performance Assessment Instrument ( GPAI ) : Development and Preliminary Validation*. 231–243.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 87(8), 1328–1334. <https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328>
- Schunk, D. H. (1986). Experimental speculations. In *Nature* (Vol. 322, Issue 6078). <https://doi.org/10.1038/322399b0>
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). and Cognition in Children : A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243–256. [https://doi.org/https://www.researchgate.net/profile/Jennifer\\_Etnier/publication/235913924\\_The\\_Relationship\\_between\\_Physical\\_Activity\\_and\\_Cognitio](https://doi.org/https://www.researchgate.net/profile/Jennifer_Etnier/publication/235913924_The_Relationship_between_Physical_Activity_and_Cognitio)



n\_in\_Children\_A\_Meta-Analysis/links/55db0d7a08aeb38e8a8a4573.pdf

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>

Sucipto. (2015). Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Permainan Futsa.:

Bandung: CV. Bintang WarliArtika.

Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Pendidikan – Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&&D. Bandung: Alfabeta Bandung

Sugiyono, (2016), *Metodologi Penelitian Pendidikan..* Bandung: Alfabeta.

Sukardi. (2003). Metodologi Penelitian Pendidikan-Kompetensi dan Pratiknya. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Syaodih, N.S. (2008). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.

WHO(World Health Organization). (2006). *Physical activity and health in Europe*. copenhagen.

World Health Organization. (2009). Physical Activity : Bennefit of Physical Activity. WHO [online]. Tersedia : <http://www.who.int/> [29 Oktober 2009]

World Health Organization. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. *Geneva: World Health Organization*, 1–22.Retrievedfrom

<http://scholar.google.com/scholar?hlen&btnGSearch&qintitle:> Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide