



PENDAMPINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DALAM MENDUKUNG KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP

Yohanes Delvan Loda¹⁾, Salvinus Wogo²⁾, Fandrianus Lobo³⁾, Barnabas Wani⁴⁾

^{1,2,3,4)} Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

¹⁾delvanloda@gmail.com, ²⁾salvinwog8@gmail.com, ³⁾fandrilobo999@gmail.com,

⁴⁾bernabas.wani@gmail.com

Abstrak

Kebugaran jasmani penting bagi siswa sekolah menengah pertama karena mendukung kesehatan, kesiapan belajar, dan kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan pendampingan ekstrakurikuler futsal serta perannya dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Golewa. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif. Informan berjumlah 15 orang, terdiri atas 12 siswa, satu pelatih, satu guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, serta kepala sekolah. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan ekstrakurikuler futsal mendukung peningkatan daya tahan fisik, motivasi berlatih, kedisiplinan, dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Keberhasilan program didukung oleh peran pelatih dalam memberikan arahan, motivasi, evaluasi, dan edukasi pola hidup sehat, serta fasilitas sekolah yang memadai. Pendampingan terstruktur dapat menjadi upaya sekolah dalam mendukung kebugaran jasmani siswa, meskipun peningkatannya belum diukur secara kuantitatif melalui tes kebugaran sebelum dan sesudah program.

Abstract

Physical fitness is important for junior high school students because it supports health, learning readiness, and the ability to perform activities. This study aimed to describe the implementation of futsal extracurricular mentoring and its role in supporting the physical fitness of students at SMPN 1 Golewa. The study employed a qualitative method with a descriptive case study approach. The participants were 15 informants, consisting of 12 students, one coach, one physical education teacher, and the principal. Data were collected through participant observation, semi-structured interviews, and documentation, then analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings showed that futsal extracurricular mentoring supported physical endurance, training motivation, discipline, and student involvement in physical activity. Program success was supported by the coach's guidance, motivation, evaluation, healthy lifestyle education, and school facilities. Structured mentoring can support students' physical fitness, although improvements were not quantitatively measured using pre- and post-program fitness tests.

Sejarah Artikel

Diterima: 16 Juli 2026

Direview: 17 Juli 2026

Disetujui: 31 Juli 2026

Kata Kunci

Ekstrakurikuler Futsal,
Kebugaran Jasmani,
Pendampingan, Siswa SMP

Article History

Received: July 16, 2026

Reviewed: July 17, 2026

Published: July 31, 2026

Key Words

Futsal Extracurricular
Activity, Mentoring, Physical
Fitness, Junior High School
Students

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penting yang mendukung kesehatan, aktivitas sehari-hari, dan kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Pada usia sekolah menengah pertama, siswa berada dalam tahap pertumbuhan fisik dan psikologis yang membutuhkan aktivitas jasmani secara teratur, terarah, dan sesuai dengan karakteristik perkembangannya. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik cenderung lebih mampu menjalankan kegiatan sekolah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Keikutsertaan secara berkelanjutan dalam olahraga terorganisasi diketahui berkaitan dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan otot yang lebih baik pada remaja (Kolunsarka et al., 2024). Penambahan aktivitas fisik yang terprogram di lingkungan sekolah juga dapat meningkatkan kebugaran dan kompetensi motorik siswa usia remaja awal (Huhtiniemi et al., 2023; Ługowska et al., 2023). Oleh karena itu, kegiatan olahraga terorganisasi di sekolah perlu dikembangkan sebagai bagian dari upaya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Barbry et al., 2022).

Salah satu kegiatan olahraga yang banyak diminati siswa SMP adalah ekstrakurikuler futsal. Permainan futsal berlangsung dengan tempo cepat dan menuntut daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, serta kemampuan mengambil keputusan dalam waktu singkat. Latihan small-sided games dalam kegiatan futsal terbukti dapat meningkatkan kapasitas $VO_2\text{max}$ karena siswa bergerak secara aktif dalam situasi permainan yang intensif (Khustiawan, 2021). Bentuk latihan tersebut juga dapat membantu mengembangkan kemampuan kognitif dan pengambilan keputusan pemain futsal usia remaja (Khurrohman et al., 2021). Meskipun demikian, beberapa penelitian menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal masih berada pada kategori rendah atau kurang (Nugroho & Wulandari, 2021; Qisthi & Indriarsa, 2023; Setiawan & Wibowo, 2023; Suryadi & Rubiyatno, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler futsal dapat memiliki kebugaran lebih baik dibandingkan peserta ekstrakurikuler olahraga tertentu, tetapi hasil tersebut sangat dipengaruhi oleh keteraturan dan kualitas program latihan yang diberikan (Rusmanto & Muhammad, 2022).

Keikutsertaan dalam ekstrakurikuler futsal belum tentu secara otomatis meningkatkan kebugaran jasmani apabila kegiatan latihan tidak dilaksanakan secara terencana dan konsisten. Pendampingan guru atau pelatih dibutuhkan untuk mengatur materi, intensitas, frekuensi, dan tahapan latihan sesuai dengan kemampuan siswa. Perilaku pelatih yang memberikan dukungan, kesempatan berkembang, dan penghargaan terhadap kemampuan pemain berhubungan dengan meningkatnya motivasi serta komitmen atlet usia muda dalam mengikuti latihan (Sevil-Serrano et al., 2021). Kualitas hubungan antara pelatih dan peserta juga berperan dalam membentuk keinginan siswa untuk terus berpartisipasi dalam kegiatan olahraga (Wekesser et al., 2021). Selain itu, motivasi, persepsi terhadap kemampuan diri, dorongan sosial, dan pengalaman positif selama latihan merupakan faktor yang memengaruhi

keterlibatan remaja dalam olahraga terorganisasi (Spruijtenburg et al., 2022). Dengan demikian, pendampingan ekstrakurikuler futsal perlu mencakup perencanaan latihan, pemberian arahan, motivasi, pengawasan, dan evaluasi perkembangan kebugaran siswa.

Berdasarkan pengamatan awal di SMPN 1 Golewa, pelaksanaan ekstrakurikuler futsal belum sepenuhnya didukung oleh program pendampingan yang sistematis dan berkelanjutan. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan ketika mengikuti aktivitas berintensitas sedang hingga tinggi, seperti berlari dalam waktu lama, melakukan gerakan berulang, dan mempertahankan kecepatan selama permainan. Kehadiran siswa dalam latihan juga belum konsisten sehingga proses peningkatan kebugaran jasmani belum berlangsung secara optimal. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa peserta ekstrakurikuler sepak bola dan futsal masih dapat berada pada kategori kebugaran sedang atau rendah ketika program latihan belum disesuaikan dengan kebutuhan fisik peserta (Rubiyatno et al., 2023; Setiawan & Wibowo, 2023). Penelitian terdahulu lebih banyak mengukur tingkat kebugaran jasmani, membandingkan kebugaran antarkegiatan olahraga, atau menguji bentuk latihan tertentu secara kuantitatif. Kajian yang secara khusus membahas proses pendampingan ekstrakurikuler futsal dari sudut pandang siswa, pelatih, guru, dan kepala sekolah masih terbatas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, pendampingan ekstrakurikuler futsal perlu dikaji sebagai proses pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada keterampilan bermain, tetapi juga pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada kajian terpadu mengenai perencanaan, pelaksanaan, pemberian motivasi, pengawasan, dan evaluasi kegiatan ekstrakurikuler futsal di tingkat SMP. Penelitian ini juga memperhatikan pengalaman dan persepsi berbagai pihak yang terlibat langsung dalam penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler. Perspektif siswa diperlukan untuk memahami pengalaman selama latihan, sedangkan perspektif pelatih, guru, dan kepala sekolah diperlukan untuk memperoleh gambaran mengenai pengelolaan serta dukungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami pelaksanaan pendampingan ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Golewa serta perannya dalam mendukung kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar perbaikan program latihan dan pendampingan ekstrakurikuler futsal agar lebih terstruktur, konsisten, aman, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai pelaksanaan pendampingan ekstrakurikuler futsal dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SMP. Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Golewa selama dua bulan, yaitu dari April hingga Mei 2026. Kegiatan latihan futsal dilaksanakan sebanyak dua kali dalam satu minggu, dengan durasi sekitar 90

menit pada setiap pertemuan. Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan keterlibatan langsung dan pengetahuan informan mengenai pelaksanaan ekstrakurikuler futsal. Informan terdiri atas 12 siswa peserta ekstrakurikuler futsal, satu pelatih futsal, satu guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, serta kepala SMPN 1 Golewa, sehingga jumlah keseluruhan informan sebanyak 15 orang.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung selama kegiatan latihan untuk mengamati proses pendampingan, bentuk latihan, keterlibatan siswa, kedisiplinan, serta aktivitas fisik yang berkaitan dengan kebugaran jasmani. Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada siswa, pelatih, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, serta kepala sekolah dengan menggunakan pedoman pertanyaan terbuka. Wawancara bertujuan menggali pengalaman, persepsi, manfaat, dukungan, dan kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan pendampingan ekstrakurikuler futsal. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan jadwal latihan, daftar kehadiran siswa, catatan kegiatan, foto pelaksanaan latihan, dan dokumen lain yang relevan sebagai data pendukung.

Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi, data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dipilih, disederhanakan, serta dikelompokkan berdasarkan tema penelitian, seperti perencanaan latihan, pelaksanaan pendampingan, motivasi siswa, hambatan kegiatan, dan dukungan terhadap kebugaran jasmani. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif untuk menemukan pola, persamaan, perbedaan, dan keterkaitan antartemuan. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan member checking dengan mengonfirmasi rangkuman hasil wawancara kepada informan. Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan etika penelitian melalui persetujuan pihak sekolah, persetujuan informan dan orang tua atau wali siswa, perlindungan kerahasiaan identitas informan, serta penggunaan seluruh data hanya untuk kepentingan penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Golewa mendukung kebugaran jasmani siswa melalui peningkatan kemampuan fisik, motivasi, kedisiplinan, peran pelatih, serta dukungan fasilitas sekolah.

Tabel 1. Hasil Pendampingan Ekstrakurikuler Futsal

No.	Tema Temuan	Hasil Penelitian	Sumber Data
1	Peningkatan daya tahan fisik	Siswa mampu mengikuti latihan dengan durasi lebih lama, mengurangi jeda, dan pulih lebih cepat setelah aktivitas fisik.	Observasi, wawancara siswa, dan dokumentasi
2	Motivasi berlatih	Siswa lebih antusias, aktif, dan konsisten mengikuti latihan karena adanya arahan serta motivasi dari pelatih.	Wawancara siswa dan observasi
3	Kedisiplinan siswa	Siswa menunjukkan keteraturan hadir, ketepatan waktu, dan kepatuhan terhadap aturan latihan.	Wawancara kepala sekolah, guru, dan pelatih
4	Pendampingan pelatih	Pelatih memberikan latihan fisik dan teknik, motivasi, serta edukasi mengenai pola makan, hidrasi, dan istirahat.	Wawancara pelatih dan observasi
5	Dukungan fasilitas sekolah	Lapangan dan peralatan latihan membantu kegiatan berjalan secara rutin, aman, dan nyaman.	Observasi fasilitas dan wawancara

Secara keseluruhan, pendampingan ekstrakurikuler futsal dipersepsikan berperan dalam meningkatkan daya tahan fisik, semangat berlatih, dan kedisiplinan siswa. Keberhasilan kegiatan juga didukung oleh peran aktif pelatih serta ketersediaan fasilitas sekolah.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pendampingan ekstrakurikuler futsal dipersepsikan mendukung peningkatan daya tahan dan kemampuan fisik siswa. Perubahan tersebut terlihat dari kemampuan siswa mengikuti latihan lebih lama, berkurangnya jeda selama latihan, dan semakin cepatnya pemulihan setelah aktivitas fisik. Kondisi ini berkaitan dengan karakteristik futsal yang melibatkan lari, perubahan arah, gerakan berulang, dan aktivitas dengan intensitas yang bervariasi. Penelitian Isbah dan Indriarsa (2023) menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang dapat diketahui melalui pengukuran kapasitas $VO_2\text{max}$ menggunakan Multistage Fitness Test. Meskipun demikian, perubahan dalam penelitian ini hanya didasarkan pada observasi dan persepsi informan, bukan pada perbandingan hasil tes kebugaran sebelum dan sesudah pendampingan. Oleh karena itu, temuan ini perlu dimaknai sebagai gambaran perubahan kemampuan fisik yang dirasakan dan diamati, bukan sebagai bukti peningkatan kebugaran secara kuantitatif.

Meningkatnya motivasi dan semangat berlatih menunjukkan bahwa proses pendampingan membantu menciptakan kegiatan futsal yang lebih terarah dan menarik bagi siswa. Arahan, variasi latihan, koreksi gerakan, dan dorongan dari pelatih membuat siswa lebih aktif mengikuti setiap tahap kegiatan. Motivasi tersebut juga terlihat melalui keterlibatan siswa dan kesediaan mereka untuk mengikuti latihan secara rutin. Nugraha dan Prihanto (2023) menemukan bahwa motivasi memiliki keterkaitan penting dengan keikutsertaan dan tingkat kehadiran siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal. Namun, motivasi siswa tidak

hanya dipengaruhi oleh pendampingan pelatih, tetapi juga dapat berasal dari minat pribadi, teman sebaya, keinginan berprestasi, dan kesenangan bermain futsal. Dengan demikian, pelatih perlu mempertahankan suasana latihan yang menyenangkan tanpa mengabaikan tujuan pengembangan kebugaran jasmani siswa.

Temuan mengenai kedisiplinan menunjukkan bahwa ekstrakurikuler futsal juga menjadi sarana pembiasaan perilaku positif. Jadwal latihan yang teratur membiasakan siswa datang tepat waktu, mengikuti arahan, menjaga perlengkapan, dan menyelesaikan seluruh rangkaian latihan. Peran pelatih menjadi penting karena pelatih tidak hanya mengajarkan keterampilan bermain, tetapi juga membentuk tanggung jawab dan keteraturan siswa. Ricci et al. (2022) menjelaskan bahwa kegiatan futsal ekstrakurikuler memiliki fungsi pendidikan dan pembentukan moral, tetapi pelaksanaannya perlu diarahkan secara pedagogis agar tidak hanya berorientasi pada hasil kompetisi. Pendampingan di SMPN 1 Golewa memperlihatkan bahwa kegiatan latihan diarahkan pada keterampilan, kebugaran, disiplin, dan kebiasaan hidup sehat. Oleh sebab itu, keberhasilan program sebaiknya tidak hanya dinilai berdasarkan prestasi pertandingan, tetapi juga berdasarkan perkembangan fisik dan perilaku siswa.

Dukungan lingkungan dan fasilitas sekolah turut memperkuat pelaksanaan pendampingan ekstrakurikuler futsal. Ketersediaan lapangan, bola, rompi, dan perlengkapan latihan membantu pelatih melaksanakan kegiatan secara lebih terencana, aman, dan bervariasi. Dukungan kepala sekolah dan guru juga memberikan kepastian jadwal serta pengawasan terhadap kegiatan siswa. Putra dan Lani (2025) menemukan bahwa motivasi anak mengikuti futsal dipengaruhi oleh kesenangan, dukungan pelatih dan orang tua, serta tersedianya lingkungan kelembagaan yang terstruktur dan mendukung. Temuan tersebut menegaskan bahwa keberlangsungan kegiatan tidak hanya bergantung pada minat siswa, tetapi juga pada dukungan sosial dan fasilitas yang tersedia. Sekolah perlu melakukan pemeliharaan serta penambahan perlengkapan secara berkala agar latihan dapat dilaksanakan secara aman dan berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan kualitatif dengan jumlah informan terbatas dan hanya dilaksanakan pada satu sekolah. Penelitian juga belum menggunakan pengukuran kebugaran jasmani sebelum dan sesudah program sehingga besarnya perubahan daya tahan siswa tidak dapat diketahui secara objektif. Aktivitas fisik, pola makan, waktu istirahat, dan kegiatan siswa di luar sekolah juga belum dikendalikan dalam penelitian ini. Neil-Sztramko et al. (2021) menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis sekolah berpotensi meningkatkan kebugaran, tetapi hasilnya dipengaruhi oleh desain program, pelaksanaan, durasi, dan metode evaluasi yang digunakan. Penelitian selanjutnya dapat menggabungkan wawancara dan observasi dengan tes kebugaran jasmani agar perubahan siswa dapat dijelaskan secara lebih menyeluruh. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan gambaran bahwa pendampingan ekstrakurikuler futsal yang terstruktur,

konsisten, dan didukung sekolah dapat menjadi salah satu upaya untuk mendukung kebugaran jasmani serta kebiasaan hidup aktif siswa SMP.

SIMPULAN DAN SARAN

Pendampingan ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Golewa dipersepsikan mendukung kebugaran jasmani siswa, yang terlihat dari meningkatnya kemampuan mengikuti latihan, motivasi berlatih, kedisiplinan, serta keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Keberhasilan kegiatan didukung oleh peran pelatih dalam memberikan arahan, motivasi, evaluasi, dan edukasi mengenai pola hidup sehat, serta dukungan sekolah melalui penyediaan fasilitas latihan. Namun, temuan penelitian ini masih bersifat deskriptif berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga belum menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani secara kuantitatif. Oleh karena itu, sekolah disarankan mempertahankan dan mengembangkan program ekstrakurikuler futsal melalui jadwal latihan yang teratur, program latihan yang terstruktur, serta pemeliharaan fasilitas secara berkala. Pelatih juga perlu melakukan evaluasi kebugaran siswa secara periodik agar perkembangan kemampuan fisik dapat dipantau secara lebih objektif. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak informan dan sekolah serta menggunakan tes kebugaran sebelum dan sesudah program untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbry, A., Carton, A., Ovigneur, H., & Coquart, J. (2022). Relationships between sports club participation and health determinants in adolescents and young adults. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 918716. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.918716>
- Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Tolvanen, A., Lubans, D. R., & Jaakkola, T. (2023). A scalable school-based intervention to increase early adolescents' motor competence and health-related fitness. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(10), 2046–2057. <https://doi.org/10.1111/sms.14410>
- Isbah, A. N. F., & Indriarsa, N. (2023). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA di Kabupaten dan Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 123–127.
- Khurrohman, M. F., Yudanto, Marhaendro, A. S. D., Festiawan, R., & Hidayat, R. (2021). Small-sided games: Alternative exercise to improve cognitive performance of youth futsal players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(1), 37–50. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i1.15667
- Khustiawan, R. D. (2021). Perbedaan pengaruh jumlah pemain dengan durasi yang sama pada latihan *small-sided games* terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$ di ekstrakurikuler futsal putra. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12).
- Kolunsarka, I., Stodden, D., Gråstén, A., Huhtiniemi, M., & Jaakkola, T. (2024). The associations between organized sport participation and physical fitness and weight

- status development during adolescence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(12), 863–868. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.07.013>
- Ługowska, K., Kolanowski, W., & Trafialek, J. (2023). Increasing physical activity at school improves physical fitness of early adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2348. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032348>
- Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(9), Article CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
- Nugraha, F. A., & Prihanto, J. B. (2023). Perbandingan tingkat kehadiran siswa ekstrakurikuler futsal berdasarkan jenis motivasi di SMK IPIEMS. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 111–116.
- Nugroho, A., & Wulandari, F. Y. (2021). Identifikasi tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Mejayan pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10).
- Putra, A. K., & Lani, A. (2025). Exploration of the factors influencing children's motivation to participate in futsal. *Jurnal Moderasi Olahraga*, 5(2), 271–284. <https://doi.org/10.53863/mor.v5i2.1818>
- Qisthi, H. Z., & Indriarsa, N. (2023). Tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2).
- Ricci, C. S., de Oliveira, F. V. C., & Marques, R. F. R. (2022). Sport within the extracurricular school context: Meanings and contradictions related to futsal teaching. *Educação e Pesquisa*, 48, Article e237054. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248237054eng>
- Rubiyatno, Sastaman, P. B., & Suryadi, D. (2023). Physical fitness profile analysis: Survey study on extracurricular football students. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 184–190. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.470>
- Rusmanto, V. O. A., & Muhammad, H. N. (2022). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bola voli di sekolah menengah kejuruan negeri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2).
- Setiawan, M. A., & Wibowo, S. (2023). Kegiatan ekstrakurikuler futsal ditinjau dari aspek kondisi fisik pada siswa UPT SMPN 5 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2).
- Sevil-Serrano, J., Abós, Á., Diloy-Peña, S., Egea, P. L., & García-González, L. (2021). The influence of the coach's autonomy support and controlling behaviours on motivation and sport commitment of youth soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8699. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168699>
- Spuijtenburg, G. E., van Abswoude, F., Platvoet, S., de Niet, M., Bekhuis, H., & Steenbergen, B. (2022). Factors related to adolescents' participation in organized sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15872. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315872>

- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1). <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Wekesser, M. M., Harris, B. S., Langdon, J., & Wilson, C. H. (2021). Coaches' impact on youth athletes' intentions to continue sport participation: The mediational influence of the coach–athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 490–499. <https://doi.org/10.1177/1747954121991817>