

ARTIKEL

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI EKSTRAKURIKULER PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 RINGINREJO KABUPATEN KEDIRI



Oleh:

TOMI YULIANTO
NPM: 14.1.01.09.0161

Dibimbing oleh:

1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Abdian Asgi Sukmana, S.Pd.,M.Or.

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2019



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

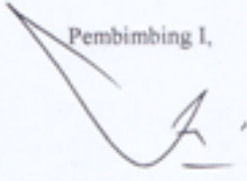
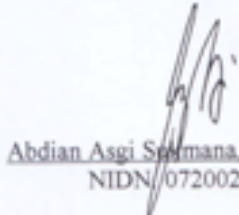

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Tomi Yulianto
 NPM : 14.1.01.09.0161
 Telepon/HP : 085859270058
 Alamat Surel : yuliantotomv59@gmail.com
 Judul Artikel : Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Pada Siswa di SMP Negeri 1 Ringinrejo Kabupaten Kediri.
 Fakultas – Program Studi: FKIP/ PENJASKESREK
 Nama Perguruann Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
 Alamat Perguruan Tinggi : Kampus 1 Jl.K. Achmad Dahlann No.76 Kediri

Dengan ini Menyatakan Bahwa :

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
- Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 6 Februari 2019
Pembimbing I,  Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN.0015066801	Pembimbing II,  Abdian Asgi Saemana, S.Pd., M.Or. NIDN/0720028002	Penulis,  <u>Tomi Yulianto</u> NPM: 14.1.01.09.0161

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI EKSTRAKURIKULER PADA
SISWA DI SMP NEGERI 1 RINGINREJO
KABUPATEN KEDIRI**

TOMI YULIANTO

NPM: 14.1.01.09.0161

FKIP-Penjaskesrek

yuliantotomy59@gmail.com

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.¹ dan Abdian Asgi Sukmana, S.Pd.,M.Or.²

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi berdasarkan observasi awal ditemukan permasalahan bahwa masih terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang baik, hal ini dikarenakan masih ada siswa yang terlihat kelelahan setelah mengikuti ekstrakurikuler yang ada. Serta terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang tidak seimbang pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler terhadap prestasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, pencak silat, atletik di SMP NEGERI 1 Ringinrejo.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan teknik survey. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, pencak silat, atletik dan di SMP NEGERI 1 Ringinrejo sebanyak 98 siswa. sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli sebanyak 30 putra dan putri, ekstrakurikuler pencak silat 34 putra dan putri, ekstrakurikuler atletik 34 putra dan putri dengan teknik pengambilan sampel yaitu *sampling jenuh*.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Cabang (TKJI) cabang olahraga ekstrakurikuler bola voli pada siswa putra usia 13 s.d 15 tahun pada kategori baik sedangkan siswa putri kategori kurang. 2) Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Cabang (TKJI) cabang olahraga ekstrakurikuler pencak silat pada siswa putra usia 13 s.d 15 tahun sebagian besar pada kategori baik sedangkan pada siswa putri pada kategori kurang. 3) Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Cabang (TKJI) cabang olahraga ekstrakurikuler atletik pada siswa putra usia 13 s.d 15 tahun hampir separuhnya pada kategori baik sedangkan pada siswa putri pada kategori kurang. Berdasarkan kesimpulan penelitian ini disarankan bahwa: Diharapkan bagi siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang masih kurang guna menunjang prestasinya.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

I. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Ahmadi (2014:1) olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Menurut Yulianto (2015:1) olahraga merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat, olahraga juga suatu kebutuhan yang tidak bisa lepas dari warga masyarakat. Olahraga tidak hanya untuk kesehatan tetapi juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Jadi olahraga adalah memiliki manfaat yang berguna bagi peningkatan kesehatan masyarakat tetapi juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi.

Olahraga adalah kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat, olahraga suatu kebutuhan yang tidak bisa lepas dari warga masyarakat.

Olahraga tidak hanya untuk kesehatan tetapi juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Berkaitan dengan sarana pendidikan dan prestasi tentunya hal itu berada dalam ruang lingkup pendidikan yang ada di sekolah. Dalam pendidikan olahraga yang ada di sekolah selain kegiatan olahraga bidang akademik dan bukan akademik. Diantaranya untuk bidang akademik adalah proses belajar mengajar berlangsung dan bukan akademik adalah diluar jam proses belajar mengajar yaitu ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler dalam Depdiknas (2003:16), adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara sendiri berdasarkan pola kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu.

Menurut Chasanah (2017:27) kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu susunan program diluar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikulum dengan arahan dan bimbingan dari guru dan pembina. Jadi, berdasarkan pengertian di atas mene-

kankan bahwa kegiatan ekstrakurikuler untuk membantu pengembangan peserta didik dan pementapan pengembangan kepribadian siswa cenderung perkembangan untuk memilih jalan tertentu dengan bimbingan dari guru atau pembina.

Jadi ekstrakurikuler adalah kegiatan untuk meningkatkan kemampuan individu berdasarkan pola kebutuhan. Ekstrakurikuler olahraga dalam bidang pendidikan disetiap sekolah itu berbeda-beda seperti sepakbola, bolavoli, bola basket, pencak silat, atletik, bulu tangkis, tenis meja dan lain-lain. Penting sekali bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga pendidikan yang ada disekolah memiliki kesegaran jasmani yang baik guna meningkatkan kemampuan dalam bidang ekstrakurikuler yang dipilihnya.

Kesegaran jasmani harus di milik oleh setiap individu dari setiap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP N 1 RINGINEJO. Menurut Widiastuti (2017: 13-14) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Menurut *presiden't council on psycalfitnessand*

sport mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk istirahat pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergency*). Dari pengertian di atas mempunyai kesamaan mengenai kesiapan dan kesanggupan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efisien dan efektif. Yang dimaksudkan dengan efisien dan efektif adalah dapat mengatasi dan menyelesaikan tugas tanpa menderita atau mengalami kelelahan yang berarti serta dapat melanjutkan tugas-tugas berikutnya atau dengan kata lain masa pemulihannya tidak memerlukan waktu yang lama.

Menurut Widiastuti (2017: 14-17) komponen kesegaran jasmani adalah daya tahan jantung dan paru/*endurance*, Kekuatan otot (*strength*), Kelentukan (*fleksibilitas*), Kecepatan (*speed*), Daya eksplosif (*power*), Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), Ketepatan (*accuricy*), Kordinasi (*cordination*).

Dari penjabaran di atas pada dasarnya seorang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler harus memiliki kesegaran jasmani yang baik. Dengan

memiliki kesegaran jasmani yang baik berdampak akan prestasi yang akan dicapai. Namun, tidak semua siswa memiliki tingkat kesegaran yang sama.

Dari pengamatan peneliti saat melakukan observasi di SMP NEGERI 1 Ringinrejo diberbagai ekstra yang ada seperti pencak silat, bolavoli, futsal dan atletik pada dasarnya mereka memiliki kesegaran jasmani yang baik karena SMP NEGERI 1 Ringinrejo adalah salah satu sekolah didaerah pelosok perbatasan Kediri yang seharusnya memiliki kesegaran jasmani yang baik daripada daerah perkotaan. Namun kenyataan yang terjadi masih terdapat beberapa siswa yang masih terlihat kelelahan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada. Dengan demikian bahwa beberapa siswa yang baru saja mengikuti ekstrakurikuler kurang mampu mengerjakan tugas-tugas berikutnya dikarenakan masa pemulihan yang mengalami kelelahan memerlukan waktu yang lama.

Ekstrakurikuler yang ada di SMP NEGERI 1 Ringinrejo sering mengikuti kejuaraan Karisidenan Kediri seperti ekstrakurikuler cabang olahraga pencak silat dan atletik yang diunggulkan karena sering mendapatkan juara. Jadi bahwa prestasi siswa cabang olahraga di SMP NEGERI 1 Ringinrejo harus

diimbangi dengan kesegaran jasmani yang baik, sehingga prestasinya perlu diperhitungan dalam berbagai kejuaraan. Dari pengamatan peneliti ketika melakukan observasi dan mendapatkan permasalahan mengenai kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler menambah keingintahuan peneliti untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani makan penulis penelitian menambah “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Pada Siswa di SMP Negeri 1 Ringinrejo”.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif menurut Nasehudin dan Gozali (2015: 68). Teknik penelitian menggunakan teknik survey. Penelitian dilaksanakan di SMP N 1 Ringinrejo jalan Marabunta Desa Selodono Kecamatan Ringinrejo Kabupaten Kediri. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, pencak silat, atletik dan di SMP NEGERI 1 Ringinrejo adalah sebanyak 98 siswa putra dan putri. Sampel untuk ekstrakurikuler bola voli sebanyak 30 putra dan putri, ekstrakurikuler pencak silat 34 putra dan putri, ekstrakurikuler atletik 34 putra

dan putri. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Widiastuti (2017: 45). Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif persentase.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bola Voli pada Siswa Putra

Berdasarkan data nilai tes TKJI cabang olahraga ekstrakurikuler bola voli pada tabel 3.31 bahwa hampir separuhnya siswa pada kategori sedang dengan jumlah nilai antara 14-17 sebanyak 14 siswa (93,3%) dan sebagian kecil siswa pada kategori kurang dengan jumlah nilai antara 10-13 sebanyak 1 siswa (6,7%). Dengan demikian bahwa hasil nilai tes TKJI cabang olahraga ekstrakurikuler bola voli hampir separuhnya pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil observasi awal bahwa dari jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 15 dengan banyak prestasi di antaranya sebagai juara 3 putra pada acara bolavoli tingkat SMP di Kabupaten. Dapat disimpulkan bahwa cabang olahraga ekstra-

kurikuler bola voli pada siswa putra tergolong siswa yang memiliki prestasi, hal ini dapat dibuktikan dari hasil tingkat kebugaran jasmani bahwa hampir separuhnya siswa tergolong kategori baik, artinya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hal ini sesuai pendapat Widiastuti (2017: 13-14) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Menurut *presiden't council on psycalfitnessand sport* mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk istirahat pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergency*).

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bola Voli Pada siswa Putri

Berdasarkan data nilai tes TKJI cabang olahraga ekstrakurikuler bola

voli pada tabel 3.32 bahwa seluruhnya siswa pada kategori kurang dengan jumlah nilai antara 10-13 sebanyak 15 siswa (100%). Dengan demikian bahwa hasil nilai tes TKJI cabang olahraga ekstrakurikuler bola voli pada siswa putri dari jumlah 15 siswa seluruhnya pada kategori kurang.

Berdasarkan observasi awal dari jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 15 juara 2 putri tingkat SMP dalam acara MILAD MAN KANDAT. Tetapi hal ini tidak menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri memiliki kondisi fisik yang baik, karena dari hasil tes TKJI bahwa sebagian besar siswa pada kategori kurang dan hanya sebagian kecil siswa pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli kurang mampu menerapkan tingkat kebugaran jasmani. Meskipun pada siswa sebelum melakukan latihan bola voli melakukan pemanasan terlebih dahulu tetapi hasil yang diperoleh bahwa sebagian besar siswa belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Sesuai pendapat Widiastuti (2017: 14-17) komponen kebugaran jasmani adalah

daya tahan jantung dan paru/*endurance*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibilitas*), kecepatan (*speed*), daya eksplosif (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*).

Dengan demikian pada dasarnya seorang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik berdampak akan prestasi yang akan dicapai. Namun, tidak semua siswa memiliki tingkat kebugaran yang sama.

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Pencak Silat pada Siswa Putra

Berdasarkan data nilai tes TKJI cabang olahraga ekstrakurikuler pencak silat pada tabel 3.33 bahwa sebagian besar siswa pada kategori sedang dengan jumlah nilai antara 14-17 sebanyak 11 siswa (68,8%) dan sebagian kecil siswa pada kategori kurang dengan jumlah nilai antara 10-13 sebanyak 5 siswa (31,3%). Dengan demikian bahwa hasil nilai tes TKJI cabang olahraga ekstrakurikuler pencak silat sebagian besar pada kategori sedang.

Ekstrakurikuler pencak silat dilaksanakan pada hari Rabu pukul 14:00 Wib dengan jumlah 17 siswa dengan prestasi diantaranya juara 2 dan juara 3 SMAGA CUP Blitar antar pelajar 2016. Dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, artinya siswa mampu menerapkan serta melaksanakan ekstrakurikuler pencak silat dengan baik. Sesuai pendapat Muhajir (2007: 46-47), setiap cabang olahraga pasti memiliki teknik dasar sebagai penunjang menuju pencapaian keterampilan yang sempurna. Demikian halnya juga pencak silat memiliki teknik dasar yang khas. Adapun teknik dasar dalam pencak silat di kelompokkan ke dalam 4 (empat) kategori yaitu: sikap dasar, gerak dasar, teknik dasar serangan, dan teknik pembelaan.

4. Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Pencak Silat pada Siswa Putri

Berdasarkan data nilai tes TKJI cabang olahraga ekstrakurikuler pencak silat pada tabel 3.34 bahwa hampir seluruhnya siswa pada kategori kurang dengan jumlah nilai

antara 10-13 sebanyak 11 siswa (73,3%) dan sebagian kecil siswa pada kategori kurang sekali dengan jumlah nilai antara 5-9 sebanyak 4 siswa (26,7%). Dengan demikian bahwa hasil nilai tes TKJI cabang olahraga ekstrakurikuler pencak silat hampir seluruhnya pada kategori kurang.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa hampir seluruhnya siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, padahal seharusnya siswa yang mengikuti cabang olahraga ekstrakurikuler pencak silat sudah sering mendapat juara. Guna menunjang prestasi seharusnya siswa dituntut untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hal ini dikarenakan siswa yang mengikuti cabang olahraga ekstrakurikuler pencak silat kurang maksimal ketika melakukan tes tingkat kebugaran jasmani, sehingga nilai yang dihasilkan kurang baik. Seorang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik berdampak akan prestasi yang akan dicapai. Namun, tidak semua siswa memiliki tingkat kebugaran yang sama. Sesuai pendapat Widiastuti

(2017: 13-14) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti.

5. Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Atletik Pada Siswa Putra

Berdasarkan data nilai tes TKJI cabang olahraga ekstrakurikuler atletik pada tabel 3.35 bahwa hampir separuhnya siswa pada kategori baik dengan jumlah nilai antara 18-21 sebanyak 9 siswa (56,3%) dan sebagian kecil siswa pada kategori sedang dengan jumlah nilai antara 14-17 sebanyak 7 siswa (43,8%). Dengan demikian bahwa hasil nilai tes TKJI cabang olahraga ekstrakurikuler atletik hampir separuhnya pada kategori baik.

Dari hasil penelitian diperoleh nilai bahwa hampir separuhnya siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, hal ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya bahwa cabang olahraga atletik pada siswa putra sering mendapatkan juara ketika melakukan perlombaan. Atletik merupakan cabang olahraga

tertua bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya, sehingga cabang olahraga atletik banyak diminati oleh siswa. Dengan demikian siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik diharapkan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik guna memperoleh prestasi. Sesuai pendapat Adi Winendra (2008: 4) atletik (*athletic*) adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalam, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam 16 peradaban manusia.

6. Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Atletik Pada Siswa Putri

Berdasarkan data nilai tes TKJI cabang olahraga ekstrakurikuler atletik pada tabel 3.36 bahwa sebagian besar siswa pada kategori kurang dengan jumlah nilai antara 10-13 sebanyak 17 siswa (94,4%) dan sebagian kecil siswa pada kategori kurang sekali dengan jumlah nilai antara 5-9 sebanyak 1 siswa (5,6%). Dengan demikian bahwa hasil nilai tes TKJI cabang olahraga ekstrakurikuler atletik sebagian besar pada kategori kurang.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani

pada siswa tergolong pada kategori kurang, sedangkan sebagian kecil siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Setiap siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, meskipun olahraga atletik tergolong olahraga yang paling tertua tetapi tidak semua siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler atletik mampu menjaga tingkat kebugaran jasmani dengan baik. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa dapat mengatasi kelelahan setelah berolahraga serta dapat mencegah cedera, hal ini dikarenakan cabang olahraga atletik benar-benar membutuhkan kondisi fisik yang sehat. Sesuai pendapat Eddy Poernomo dan Dapan, (2013: 1), “Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar. Disamping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Dan, kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai

sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan”.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, P. 2014. *Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2max) Atlet Futsal SMA Negeri 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Tahun Ajaran 2013/2014*. Skripsi: Universitas Bengkulu.
- Chasanah, S.L.A.N. 2017. *Perbedaan Keefektifan Antara Lay Up Shoot Melalui Papan Pantul Dan Lay Up Shoot Langsung Ke Ring Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Karangom Klaten*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Dapan, E, D. 2013. *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfa.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nasehudin. T.S & Gozali N. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yulianto. 2015. *Survey Kondisi Kebugaran Jasmani Wasit Sepak Bola C-1,C-2 dan C3 Dalam Rangka Persiapan Tes Fisik Wasit Sepakbola Se-Kabupaten Semarang 2013*. Skripsi. Semarang: UNS.