

SURVEI TKJ PEMAIN FUTSAL SISWA SMA NEGERI 3 MAKASSAR

**Oleh : Benny Badaru
(FIK Universitas Negeri Makassar)**

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani pemain futsal SMA Negeri 3 Makassar. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada pemain futsal SMA Negeri 3 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survey. Subjek dari penelitian ini disebut sampel jenuh yaitu seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Makassar yang berjumlah 30 siswa yang dipilih secara total sampling. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik total sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) meliputi : Tes lari cepat 60 meter (*sprint*), angkat 60 detik tubuh (*pull up*), baring duduk 60 detik (*sit-up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada pemain futsal SMA Negeri 3 Makassar yang memiliki kemampuan fisik pada kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 1 siswa (3,3%), kategori sedang sebanyak 28 siswa (93.3%) , kategori kurang sebanyak 1 siswa (3.3%), dan berada pada kategori kurang sekali tidak ada (0%). Sehingga secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani pemain futsal SMA Negeri 3 Makassar tergolong sedang dengan nilai 15,37 poin (93,3%).

Kata kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, siswa dan Futsal

SURVEY OF JASMANI REFRIGERATION ON FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOL 2 MAKASSAR

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of futsal extracurricular students of SMK Negeri 2 Makassar. this type of research is descriptive which uses descriptive research design. The population is all male students who take futsal extracurricular activities at SMK Negeri 2 Makassar, with a total of 30 students, with 30 students aged 16-19 years selected in total

sampling where the sampling technique is the same as the population. The data analysis technique used is descriptive analysis. The results showed that the physical fitness level of futsal extracurricular students of SMK Negeri 2 Makassar was in the excellent category 0% (0 students), good category at 3.3% (1 student), moderate category at 93.3% (28 students), less category at 3.3% (1 student), and the category is less than 0% (0 students). The results of the physical fitness level of futsal extracurricular students in SMK Negeri 2 Makassar are classified as moderate with the presence value of 93.3% with a value of 15.37 points. Based on the results of data analysis and discussion of the discussion, it can be concluded that the level of physical fitness of futsal extracurricular students at SMK Negeri 2 Makassar scores 15.37 and is included in the medium category with a presentation magnitude of 93.3%.

Keywords : *Physical fitness, Extracurricular and Futsal*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Hal ini dijelaskan lebih lanjut oleh (Hanief & Sugito, 2015) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani sebagai salah satu pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional).

Pendidikan jasmani mempunyai manfaat yang sangat penting sebagai penyelenggaraan pendidikan dalam proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Sehingga pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, berolahraga dan bermain yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. (Sesfao, 2019). Kegiatan pendidikan jasmani bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teori, akan tetapi melibatkan seluruh unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Kegiatan yang

diberikan dalam pengajaran di sekolah harus mempunyai sentuhan didaktik-metodik, sehingga kegiatan yang dilakukan dapat mencapai tujuan dari pengajaran yang telah direncanakan yaitu kesegaran jasmani. Aktivitas fisik melalui pendidikan jasmani yang dilakukan disekolah diharapkan agar siswa dapat mempunyai berbagai pengalaman dalam mengungkapkan perasaan yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia (Ad'dien, 2011).

Karakteristik siswa SMA pada usia 16 – 19 tahun sebagian dari mereka cenderung masih suka bermain-main. Sehingga diharapkan para guru harus lebih mampu mengembangkan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Karen disamping harus lebih memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan para siswa. Karena pada usia tersebut semua aspek perkembangan yang ada pada manusia baik itu aspek kognitif, psikomotorik, dan aspek afektif akan mengalami perubahan yang signifikan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Sehingga peran penjas di sekolah sangat diharapkan dalam membina para siswa baik secara fisik, mental maupun sosial. Dengan alokasi waktu 3 jam per minggu, pendidikan jasmani disekolah masih banyak menghadapi kendala dalam menerapkan kurikulum tersebut. Hal ini karena belum meratanya sosialisasi secara keseluruhan di semua jenjang pendidikan sehingga masih banyak perbedaan pengertian tentang pendidikan jasmani utamanya dalam pembagian waktu jam pelajaran. Keberadaan ruang lingkup mata pelajaran penjas pada kurikulum 2006 untuk jenjang SD, SLTP dan SMA, sebenarnya sangat membantu para guru penjas dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi aktifitas siswa di sekolah. Keberadaan ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek olahraga, permainan, aktivitas pengembangan bakat, senam, aktivitas ritmik, aktivitas air (akuatik) dan pendidikan luar kelas. Maka tujuan penjas dalam membentuk kesegaran jasmani siswa di sekolah harus dapat dipertahankan dan ditingkatkan.

Di sekolah menengah atas, pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan sebagai alat pendidikan yang dapat membentuk

kesegaran jasmani para siswa. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk menjalankan aktivitas pembelajaran khususnya pada saat ekstrakurikuler futsal di sekolah, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu kesegaran jasmani setiap siswa dalam menjalani aktifitas olahraga futsal. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor. Upaya dalam memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. (Komaini, 2017). Hal ini akan menyebabkan timbulnya aktivitas pada anak dalam bentuk belajar sebagai penyalur dari aktivitas yang telah dimiliki oleh anak sebelumnya, yaitu dalam bentuk latihan. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani yang semestinya disajikan kepada peserta didik (siswa) berupa variasi bentuk latihan dan aktivitas anak yang disebut dengan belajar sambil latihan. jadi dapat dikatakan bahwa sarana dan prasarana pada pendidikan merupakan fasilitas langsung atau pun tidak langsung dalam mencapai tujuan pendidikan dengan proses memberikan materi pelajaran dari guru kepada peserta didik (Legiwati, 2016). Seorang guru penjas harus bisa merencanakan dan membuat pembelajaran yang inovatif dan kreatif sehingga pembelajaran dapat menyenangkan dan memberi motivasi kepada para siswa agar lebih mengeksplorasi gerak secara bebas dan luas sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki setiap siswa. Pembelajaran yang membosankan pada siswa Sekolah Menengah Atas akan menyebabkan menurunnya motivasi untuk terlibat dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini diperkuat dengan pernyataan (McMorris & Hale, 2006) bahwa salah satu motivasi yang paling tepat adalah dari pelatih atau guru, motivasi diperlukan untuk dorongan melakukan sesuatu yang disebabkan oleh ketertarikan pada suatu tujuan sehingga timbul suatu respon bentuk tampilan kegiatan, sehingga siswa tertarik mengikuti proses selanjutnya.

Beberapa aktivitas fisik sering dilakukan dengan berolahraga di sekolah. Salah satunya yaitu olahraga futsal. Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia tidak terkecuali masyarakat kota Makassar. Hal ini terbukti bahwa mayoritas di

masyarakat dan sekolah sudah di bangun lapangan futsal. Selain itu, berbagai daerah di Indonesia telah banyak diadakan pertandingan futsal antar pelajar, mahasiswa, dan umum. Permainan futsal merupakan kegiatan yang digemari siswa. Karena permainan futsal yaitu permainan yang menitik beratkan pada komponen fisik yang baik, teknik dasar dan skill yang matang. Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain dituntut untuk menguasai beberapa keterampilan teknik dasar dengan baik. Mengenai tentang penguasaan teknik dasar futsal (Badaru, 2017) mengemukakan bahwa, Mengontrol (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menendang (*kicking*), mengoper bola (*passing*), menembak bola (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*)”.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka perlu adanya kajian secara ilmiah sehingga penulis ingin membuat penelitian untuk membahas masalah ini dalam suatu penelitian dengan harapan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi seluruh pemain Futsal di SMA/ SMK di Kota Makassar.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut (Hamdi & Bahruddin, 2015) bahwa penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu system pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang dengan tujuan untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antarfenomena yang diselidiki. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Makassar. Populasi dan sampel yang digunakan sebagai subjek dalam penelitian ini yaitu pemain futsal di SMA Negeri 3 Makassar sebanyak 30 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik total sampling. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2020. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik tes kesegaran jasmani.(Rusdi, 2016). Survei yaitu jenis penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan obyek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu. (Umar, 2002). Instrumen yang digunakan

dalam penelitian ini menggunakan instrument tes kesegaran jasmani (Nasional, 2010). Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 makassar. Analisis data dalam penelitian ini berupa analisis secara deskriptif,(Sulistiono, 2014) yaitu digunakan untuk menggambarkan tingkat kesegaran jasmani pemain futsal siswa SMA Negeri 3 Makassar. Keseluruhan data statistik yang didapatkan dan dianalisis pada umumnya menggunakan analisis statistik pada program SPSS Versi 21.

C. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang didapatkan melalui tes kesegaran jasmani indonesia yaitu: “survei tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Makassar”. Kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial.

Data Deskriptif

Penyajian data hasil deskriptif data bisa dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.1. Hasil Analisis Deskriptif data TKJ pemain futsal SMA Negeri 3 Makassar

Statistics						
	lari 60 m	gantung angkat tubuh	baring duduk 60 detik	loncat tegak	lari 1200 m	tkji
	30	30	30	30	30	30
Mean	4.13	1.97	3.97	2.87	2.23	15.37
Median	4.00	2.00	4.00	3.00	2.00	15.00
Mode	4	2	4	3	2	15
Std.	0.346	0.556	0.615	0.346	0.430	0.913
Variance	0.120	0.309	0.378	0.120	0.185	0.833
Range	1	2	2	1	1	5
Minimum	4	1	3	2	2	13
Maximum	5	3	5	3	3	18

Dari Tabel 4.1 diatas dapat dijelaskan bahwa dari populasi berjumlah 30 pemain futsal didapatkan rata-rata hasil tes kesegaran jasmani pemain futsal siswa di SMA Negeri 3 Makassar yaitu 15,37 dan nilai standard deviasi adalah 0,913

dengan variance nilai 0,833, nilai minimum yaitu 13 dan nilai maksimum yaitu 18.

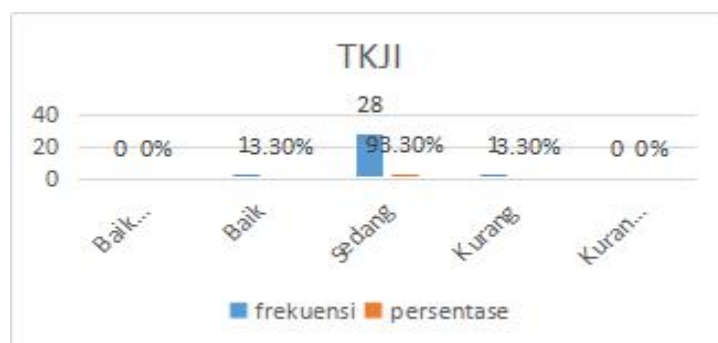
Data Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Pemain Futsal SMA Negeri 3 Makassar

Tabel 4.1. Rekapitulasi TKJI Pemain Futsal SMA Negeri 3 Makassar

No	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah Anak	Persen (%)
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 - 21	Baik	1	3.3%
3	14 - 17	Sedang	28	93.3%
4	10 - 13	Kurang	1	3.3%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diklasifikasikan bahwa untuk tingkat kesegaran jasmani pemain futsal siswa SMA Negeri 3 Makassar berada dalam kategori sedang, dari 30 sampel, tidak ada sampel berada pada kategori baik sekali, kategori baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 3.3%, kategori sedang sebanyak 28 siswa dengan persentase 93.3%, kategori kurang sebanyak 1 siswa dengan persentase 3.3 % dan tidak ada sampel berada pada kategori kurang sekali. Dengan demikian secara umum dapat disimpulkan bahwa hasil survei Tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Makassar termasuk dalam kategori sedang. Persentase TKJI pemain futsal siswa SMA Negeri 3 Makassar dapat dilihat pada gambar 4.1 dibawah ini:

Gambar 4.1 Diagram persentase TKJI pemain futsal siswa SMA Negeri 3 Makassar



Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 4.1 di atas maka dapat diketahui bahwa sebagian besar kebugaran jasmani pemain futsal siswa SMA Negeri 3 Makassar berada pada kategori baik. Dari hasil analisis data, tingkat kebugaran jasmani pemain futsal siswa SMA Negeri 3 Makassar berada pada kategori sedang yang ditunjukkan dari nilai rata-rata 15,37. Didapatkan juga bahwa ternyata dari 30 orang pemain futsal SMA Negeri 3 Makassar, 28 orang berada pada kategori kemampuan sedang dan 1 siswa memiliki kategori kemampuan baik, hal ini dikarenakan siswa tersebut menjaga asupan gizi dan waktu istirahat yang cukup karena pola makan dan istirahat yang teratur tidak terlepas dari peran untuk menghasilkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, jika pemain memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka akan memiliki daya tahan aerobik yang baik pula. Menurut (Lufisanto, 2015) “daya tahan aerobik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya dalam meningkatkan kondisi fisik seluruh komponen harus dikembangkan walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status yang dibutuhkan. Sedangkan 1 orang pemain futsal lainnya berada pada kategori kurang, ini disebabkan karena pemain yang sering begadang atau kurang istirahat pada malam harinya sehingga pola tidur yang tidak teratur dan kurangnya jam tidur di malam hari sehingga menyebabkan kurang maksimalnya tubuh beraktifitas dan dapat menyebabkan daya tahan tubuh menjadi lemah. Jika siswa berolahraga di sekolah secara teratur kemudian asupan makanan yang tidak sehat serta istirahat yang kurang maka siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang belum tentu bisa ditingkatkan dan sebaliknya jika pola istirahat yang baik dan asupan makanan yang bergizi tetapi tidak melakukan olahraga secara teratur pula maka kebugaran jasmani juga bisa menurun (Fitriani, 2012).

Hal ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga daya tahan tubuh sebagai penunjang aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dengan jangka waktu yang lama. Seperti yang diungkapkan oleh (Subarjah, 2012) bahwa “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu

berlatih untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut”. Sedangkan menurut (Palar et al., 2015) “daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentan waktu yang cukup lama tanpa kelelahan yang berlebihan”. Secara umum tingkat kebugaran jasmani dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik termasuk olahraga permainan futsal. Hal ini disebabkan karena permainan futsal dilakukan dalam waktu yang lama, waktu dalam permainan futsal biasanya 2x15 menit bahkan lebih. Dalam kurun waktu tersebut seorang pemain diharuskan mampu bermain dengan kondisi yang prima selama permainan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sehingga setiap pemain futsal dituntut untuk mempunyai kemampuan daya tahan tubuh yang baik. Berdasarkan hasil analisis data di atas, bahwa sebagian pemain futsal SMA Negeri 3 Makassar khususnya para pemain yang masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal yang dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini agar lebih meningkatkan lagi kemampuan daya tahan aerobik mereka agar dapat lebih berprestasi secara maksimal. Karena jika tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 3 Makassar dalam kondisi baik maka para siswa dalam bermain futsal dapat bertahan lebih lama dan lebih meningkatkan kualitas penampilan mereka dalam permainan 2x15menit bahkan lebih. Sehingga untuk itu program latihan pada kondisi fisik dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani harus lebih ditingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik lagi dan kondisi fisik tetap terpelihara dengan baik.

Manfaat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal yaitu : 1) Memiliki kekuatan yang dimana kekuatan berpengaruh pada permainan futsal karena dalam bermain futsal membutuhkan kekuatan otot kaki yang baik. 2) Memiliki kelincuhan yang baik, dimana dalam bermain futsal kelincuhan sangat dibutuhkan dalam bergerak baik pada saat menyerang maupun pada saat bertahan 3) Memiliki keseimbangan dan ketepatan karena pada saat bermain futsal dibutuhkan organ dan syaraf otot yang mampu mengendalikan gerakan sesuai dengan arah

permainan. dan 4) Memiliki daya ledak, yang dimana dalam permainan futsal dibutuhkan para pemain futsal untuk meningkatkan kemampuan daya tahan otot/kaki. Sehingga keempat aspek tersebut dibutuhkan para pemain futsal di sekolah sehingga mampu bergerak untuk menjelajahi di semua area lapangan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam berolahraga khususnya bermain futsal.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diungkapkan diatas sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal SMA Negeri 3 Makassar dengan nilai 15,37 atau sebesar 93,3 yang termasuk dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad'dien, H. (2011). Perbandingan Pengaruh Latihan antara Permainan Kasti dengan Permainan Benteng terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Vital Kapasitas Paru-Paru Murid SD Kecamatan Bacukiki Kota Pare-pare. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 3(2).
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik Beyb Bermain Futsal Modern*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Fitriani, S. (2012). Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 1 Bamtul Yogyakarta. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta (Skripsi)*.
- Hamdi, A. S., & Bahruddin, E. (2015). *Metode penelitian kuantitatif aplikasi dalam pendidikan*. Deepublish.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 100–113.
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainika*, 199–207.
- Legiwati, N. (2016). Pengaruh Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VII SMPN 3

- Grati Satap Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan IPS*, 10(2), 295.
- Lufisanto, S. (2015). Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1).
- McMorris, T., & Hale, T. (2006). *Coaching science: Theory into practice*. John Wiley & Sons.
- Nasional, K. P. (2010). Tes kebugaran jasmani Indonesia. *Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *EBiomedik*, 3(1).
- Rusdi, Z. A. (2016). SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET RENANG USIA 10-12 TAHUN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 38–45.
- Sesfao, A. (2019). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(3), 31–36.
- Subarjah, H. (2012). Latihan kondisi fisik. *Diperoleh Tanggal*, 12.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233.
- Umar, H. (2002). *Metode riset bisnis: panduan mahasiswa untuk melaksanakan riset dilengkapi contoh proposal dan hasil riset bidang manajemen dan akuntansi*. Gramedia Pustaka Utama.