

Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Ilham Khalib, Raffly Henjilito

Universitas Islam Riau

Email: ilhamkhalib@student.uir.ac.id, rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani atlet Ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini atlet Ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 24 orang atlet putra. Teknik sampel adalah total sampling atau keseluruhan dengan jumlah sampel 24 atlet". Instrumen tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, dapat disimpulkan dari hasil tes dan penjumlahan tergolong baik persentasenya 83,33% atau sebanyak 20 orang atlet dari sebanyak sampel 24 orang atlet yang diteliti tingkat kesegaran jasmaninya, lalu hasil tes dari hasil penjumlahan tergolong sedang persentasenya 16,66% atau 4 orang atlet dari 24 sampel yang diteliti tingkat kesegaran jasmaninya. Dari hasil penjumlahan rata-rata tes kesegaran jasmani untuk remaja 16-19 tahun maka klasifikasinya tergolong baik.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Sepakbola

Abstract

The aim of this research was to determine the level of physical freshness of football extracurricular athletes at SMK Negeri 1 Rokan IV Koto, Rokan Hulu Regency. This type of research is quantitative descriptive. The research population was extracurricular football athletes, totaling 24 male athletes. The sampling technique is total sampling or overall with a sample size of 24 athletes." The test instrument uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 16-19 years. Based on research analysis and tested for truth based on the facts found, the level of physical fitness of football extracurricular athletes at SMK Negeri 1 Rokan IV Koto, Rokan Hulu Regency, can be concluded from the test results and the sum of the percentage is classified as good, 83.33% or as many as 20 athletes from as many samples. The level of physical fitness of 24 athletes was studied, then the test results from the total results were classified as moderate, the percentage was 16.66% or 4 athletes from the 24 samples whose physical fitness levels were studied. From the results of adding up the average physical fitness tests for teenagers 16-19 years old, the classification is classified as good.

Keywords: Physical Fitness Level, Extracurricular, Football

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara yang berkembang dan giat melaksanakan pembangunan di segala bidang baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik maupun bidang pendidikan yang dilaksanakan oleh pemerintah bersama rakyat yang bertujuan untuk menciptakan Indonesia yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan UUD 1945.

Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang RI nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab VII pasal 21 ayat 4 yang berbunyi: "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat".

Berdasarkan undang-undang di atas dapat diketahui bahwa olahraga boleh diterapkan pada semua lapisan masyarakat, baik dilakukan secara formal di sekolah-sekolah maupun pada kegiatan yang tidak formal seperti pembinaan olahraga yang ada di luar jam sekolah seperti, atlet Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi pada olahraga tersebut.

Mata pelajaran Penjas merupakan bagian program pembelajaran yang ada dalam kurikulum. Pendidikan jasmani adalah suatu bagian pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas gerak dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari sehingga diharapkan mahasiswa tumbuh dan berkembang jasmani, mental, sosial dan emosi yang serasi dan seimbang baik secara kelompok maupun individu. Pendidikan jasmani berorientasi untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran serta membentuk manusia yang berjiwa sportif, berani, disiplin, ceria dan pantang menyerah.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di setiap sekolah. Ada banyak alasan tentang perlunya siswa belajar pendidikan jasmani olahraga. Salah satunya untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia diperlukannya proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan guna memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani, dengan adanya peningkatan kemampuan akademik dan bakat juga peningkatan jasmani kualitas pendidikan kualitas pendidikan khususnya pada bidang pendidikan jasmani, serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang kelancaran proses belajar mengajar di suatu lembaga pendidikan.

Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan kebugaran jasmani keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan

moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Salah satu upaya mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, adalah dengan pendidikan jasmani. Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam bidang olahraga dan dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan praktisnya.

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan teratur yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Pemerintah menjadikan kegiatan olahraga sebagai contoh terwujudnya manusia yang sehat dengan melakukan olahraga secara teratur dan terarah sebagai salah satu arah kebijakan terbangunnya jiwa berolahraga agar memiliki kemampuan suatu aktifitas yang baik untuk kehidupan seseorang.

Tujuan utama olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi. Tujuan utama sangat erat hubungannya dengan tujuan pendidikan seperti yang tertuang di dalam Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 ayat 4 yang berbunyi : pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Untuk mewujudkan tujuan dari undang-undang di atas salah satunya dengan menerapkan pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani di berikan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani. Sekolah-sekolah yang ada di tanah air telah di berikan pendidikan jasmani mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Perkembangan dan pertumbuhan siswa sangatlah penting untuk di perhatikan sebab mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan jasmani nantinya karena mereka generasi penerus bangsa. Sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga khususnya di mulai dari jenjang yang paling dasar. Memahami hal tersebut maka pengajar khususnya di sekolah dasar harus mempunyai kemampuan dan pemahaman seseorang tentang bagaimana membina serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dan olahraga.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat di abaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan fisik yang sangat di perlukan untuk perkembangan anak dasar yang masih muda dan memerlukan pertumbuhan yang baik dan teratur.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas yang baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup terutama berolahraga. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kesegaran seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kesegaran jasmani dapat di peroleh dengan cara berolahraga, oleh karna itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan tetap segar. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan kemampuan alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Secara umum orang yang memahami olahraga hanya merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat memberikan efek terhadap kebugaran jasmani saja. Tetapi bukan hanya itu saja tujuan berolahraga setiap hari. Banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam olahraga. Selain bisa menjadikan jasmani menjadi sehat, bugar, cerdas dan berkarakter bagi pelaku olahraga. Salah satu cara untuk berolahraga adalah adanya pendidikan jasmani di sekolah atau lembaga.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap umat manusia dan makhluk hidup lainnya.

Pada hakekatnya kesegaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan.

Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kesegaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga, dari pengamat peneliti khususnya di SMK Negeri 1

Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga sepakbola.

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang, yang dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan tangannya di daerah tendangan hukumannya. Dengan ukuran lapangan panjang 90-110 meter dan lebar 45-90 meter. Dengan ukuran lapangan, yang besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti selama ini SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu perkembangan olahraga sepakbola sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit bagi atlet. Banyaknya diadakan perlombaan antar pelajar maupun umum. Oleh karena itu dengan perkembangan yang sepesat itu, yang dulu dimainkan oleh orang-orang dewasa saja kini merambah ke remaja khusus pelajar. Ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler sepakbola banyak atlet yang antusias yang mengikutinya. Tak terkecuali SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, peneliti menemukan bahwa ada beberapa fenomena atlet sepak bola masih kurang tingkat kebugaran jasmani nya, banyak atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto yang cepat lelah pada saat latihan. Hal ini dapat dilihat dari mereka mengikuti latihan sparing target dan sparing partner sesama atlet ekstrakurikuler sepak bola, banyak atlet ekstrakurikuler sepak bola yang cepat lelah begitu juga didalam pertandingan sehingga daya tahan yang dimiliki atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto sangat kurang. Hal ini juga dapat dilihat ketika pemain bertanding di kejuaraan, minimnya latihan fisik yang mereka lakukan membuat mereka terlihat kelelahan bahkan ada yang tidak dalam kondisi fit untuk bertanding. Atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto melakukan latihan sebanyak 3 kali seminggu, pola latihan yang di terapkan hanya sekedar pemanasan bersama, latihan taktik atau bahkan langsung bermain game.

Memperhatikan saat mereka berlatih terlihat sebagian atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto masih ada yang kurang disiplin, tidak serius dan kurang tekun dalam melakukan latihan sehingga tingkat kesegaran jasmani atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto masih belum sempurna.

Kesegaran jasmani sangat berpengaruh pada saat kita melakukan setiap cabang olahraga, untuk menambah kemampuan daya tahan fisik seseorang atlet diwajibkan makanan yang sehat dan bergizi, pada saat istirahat atlet harus teratur dan menjalankan suatu aktifitas olahraga yang baik.

Berdasarkan melihat kenyataan dari hasil observasi diatas, maka tingkat kesegaran jasmani menjadi perhatian penulis, oleh karena itu penulis merasa

tertarik dan dianggap perlu untuk meneliti secara ilmiah mengenai yaitu :
“Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK Negeri 1
Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu”.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini atlet Ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 24 orang atlet putra. Teknik sampel adalah total sampling atau keseluruhan dengan jumlah sampel 24 atlet”. Instrumen tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan statistik deskriptif. Setelah diadakan tes terhadap tingkat kesegaran jasmani atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, ternyata dari 24 siswa yang dijadikan sampel, terdapat 20 orang atau 83,33% yang tergolong dalam kategori baik, 4 orang atau 16,66% yang tergolong dalam kategori sedang, selanjutnya 0 orang atau 0% dalam kategori kurang dan 0 orang atau 0 % dalam kategori kurang sekali.

Dari penjelasan data di atas ternyata atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang mengikuti tes ada 24 orang, dan dari 24 orang siswa putra ekstrakurikuler sepak bola yang dijadikan sampel 20 orang atau 83,33% yang tingkat kesegaran jasmaninya baik, 4 orang atau 16,66% tingkat kesegaran jasmaninya sedang, 0 orang atau 0% yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang dan 0 orang atau 0% tingkat kesegaran jasmaninya kurang sekali. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel. 1. Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

No	Kategori	Siswa		
		Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 – 21	20	83,33%
3	Sedang (S)	14 – 17	4	16,66%
4	Kurang (K)	10 – 13	0	0%
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	0	0%
Jumlah		24		100%

Berdasarkan dengan tabel di atas, maka data akan dianalisis dengan perhitungan sebagai berikut, kategori baik ada 20 orang dan kategori sedang ada 4 orang dengan kategori kurang terdapat 0 orang dan kurang sekali terdapat 0 orang. Sehingga nilai total baik $20 \times 2 = 40$. Sengah $4 \times 3 = 12$. Kurang $0 \times 4 = 0$ kurang sekali $0 \times 5 = 0$ Sehingga total keseluruhan adalah $40 + 12 + 0 + 0 = 52 : 24 = 2,1$. Dengan hasil 2,1 yaitu sebanyak 20 orang siswa yang terletak pada interval 18 -21 tepat pada angka 20 dengan persentase 83,33%, maka tingkat Kesegaran Jasmani atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu di kategorikan Baik.

Pembahasan

Dari perolehan hasil yang telah dikemukakan terlihat tingkat kemampuan fisik atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu terletak pada kategori baik. Dari penjelasan di atas bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu memberikan dampak pada hasil prestasi siswa, karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimal tetapi sebaliknya apabila tingkat kesegaran jasmaninya kurang baik maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimal.

Dari penjelasan data di atas ternyata atlet ekstrakurikuler sepak bola yang mengikuti tes ada 24 orang, dan dari 24 orang atlet ekstrakurikuler sepak bola yang dijadikan sampel 20 orang atau 83,33% di kategori baik 4 orang atau 16,66% yang tingkat kesegaran jasmaninya sedang, dan 0 orang atau 0% tingkat kesegaran jasmaninya kurang, 0 orang atau 0% di kategori kurang sekali.

Menurut Widiastuti, (2011:13) Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Berdasarkan teori diatas maka disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

Selanjutnya Zulrafli, dkk (2013:74) Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan segala aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari untuk memenuhi kebugaran.

Kemudian Yulianti, dkk (2017:56) Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang

memiliki kesegaran jasmani yang baik maka tidak akan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas yang akan dilakukan.

Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa terletak pada kategori baik atau dengan nilai rata rata 19,05 yang terletak pada interval 18 – 21 dengan persentase 83,33%. Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini kita dapat menyimpulkan, pelatih harus melatih tingkat kesegaran jasmani atlet dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk latihan dalam memberikan latihan, juga pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kesegaran jasmani sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu pada taraf Baik, yaitu sebanyak 24 orang siswa yang terletak pada interval 18 - 21 tepat pada angka 20 dengan persentase 83,33% atau dengan kata lain tingkat kesegaran jasmani atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu tergolong baik

Bibliografi

- Ad'dien. (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. *Jurnal Ilmiah*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/jae.v1i1.30>
- Ambarkumi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Jakarta: Kempenpora RI.
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana : Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.24036/MensSana.06012021.19>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmawanti, G. (2019). Identifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Dan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN Se Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah*, 1(1), 21–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.53869/jpas.v3i1.120>
- Depdiknas. (2002). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dinata, M. (2007). *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Emeral. (2015). Sepak Bola In Syria Studies. *Jurnal Ilmiah*, 7(1), 110–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/tegar.v3i1.20422>
- Eric, C. B. (2014). *Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan*. Bandung: CV. Pionir Jaya.

- Erlangga, S. Y. (2013). Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola (Study Pada Klub Sepakbola Mitra Surabaya). *Jurnal Unesa*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um077v2i22018p86-91>
- Gumantan, A., Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). Program Latihan Kebugaran Jasmani Dalam Menjaga Kesehatan Dimasa Pandemi Smk Kridawisata Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 102. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1363>
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud Drijen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 1–13. <https://doi.org/10.21831/jpji.v5i1.454>
- Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Ismariati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Juhanis. (2013). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sma Negeri 2 Sinjai Utara. *Jurnal ILARA*, IV(1), 25–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v5i2.2989>
- Kuswoyo, D. D. (2018). Identifikasi Tingkat Keterampilan Sepak Bola Siswa Putra Kelas V SDN Monta Kecamatan Monta Kabupaten Bima Tahun Ajaran 2018-2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 6–10. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12297>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Tomohon. *Jurnal Olympus Jurusan PKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA*, 2(1), 53–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.53682/jo.v2i01.2501>
- Miekle, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muspita, Kamarudin, & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjasokesrek Semester 1 FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Putra, J. A., & Zulrafl. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau. *SICEDU: Science and Education Journal*, 2(1), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.93>
- Ramadhan, N., Muhtar, T., & Dinangsit, D. (2017). Meningkatkan Gerak Dasar Shooting Kaki Bagian Luar Sepak Bola Melalui Modifikasi Permainan Kerucut. *SpoRTIVE*, 2(1), 71–80. <https://doi.org/https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/7796>
- Sucipto. (2007). *Sepakbola*. Bandung: FPOK.
- Sudijono, A. (2011). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sutrisno, B., & Khadafi, M. B. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK-UNP.

Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran OlahRaga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55–69. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)

Zulrafli, Turimin, & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73–83. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).395](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).395)

Copyright holder:

Ilham Khalib (2024)

First publication right:

Catha : Journal of Creative and Innovative Research