

**LITERASI KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH PENCAK
SILAT TUNAS PUTIH USIA DINI KECAMATAN LOCERET KABUPATEN
NGANJUK**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

SANGGA ESA SAKSENA
NPM: 19.1.01.09.0168

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA
2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

SANGGANG ESA SAKSENA

NPM: 19.1.01.09.0168

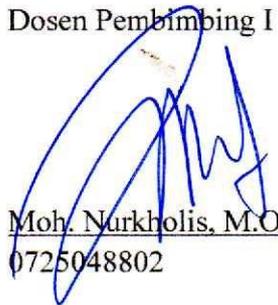
Judul:

**LITERASI KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH PENCAK SILAT
TUNAS PUTIH USIA DINI KECAMATAN LOCERET KABUPATEN NGANJUK**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

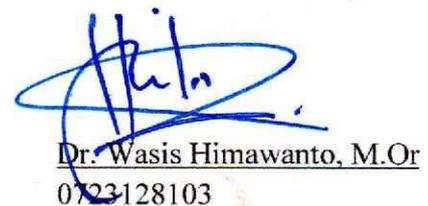
Tanggal : 08 Januari 2025

Dosen Pembimbing I



Moh. Nurkholis, M.Or.
0725048802

Dosen Pembimbing II



Dr. Wasis Himawanto, M.Or
0723128103

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

SANGGANG ESA SAKSENA

NPM: 19.1.01.09.0168

Judul:

**LITERASI KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH PENCAK SILAT
TUNAS PUTIH USIA DINI KECAMATAN LOCERET KABUPATEN NGANJUK**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 14 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

1. Ketua : Moh. Nurkholis, M.Or.
2. Penguji I : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Wasis Himawanto, M.Or

Tandatangan



Mengetahui :
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN 0703098802

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Sanggang Esa Saksena
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl Lahir : Nganjuk, 27 Februari 2001
NPM : 19.1.01.09.0168
Fakultas/Prodi : FIKS/ Pendidikan Jamani, Kesehatan dan Rekreasi

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak dapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 16 Januari 2025
Yang Menyatakan



SANGGANG ESA SAKSENA
NPM.19.1.01.09.0168

Motto

Musuh yang Paling Berbahaya di atas Dunia Ini Adalah Penakut dan Bimbang. Teman yang Paling Setia, Hanyalah Keberanian dan Keyakinan yang Teguh.

Kupersembahkan karya ini buat:

Karya ini kupersembahkan untuk keluarga terutama kedua orang tuayang terus mendukung untuk mengerjakan skripsi ini.

ABSTRAK

Sangga Esa Saksena: Literasi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk. Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata Kunci : Indikator , Kebugaran Jasmani, Sekolah Pencak Silat

Literasi kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk memahami pentingnya kebugaran jasmani, mengetahui cara menjaga kebugaran, serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sederhananya, literasi kebugaran jasmani adalah pengetahuan dan keterampilan yang kita miliki untuk hidup sehat dan aktif. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki peranan yang begitu penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif dalam berbagai pengalaman belajar melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terlebih yang dilakukan secara sistematis

Berdasarkan dari analisis data penelitian yang pertama diperoleh tingkat kebugaran jasmani Peserta Didik Tunas Putih yaitu sebanyak 0 anak (0%) dengan kategori baik sekali, 9 anak (15,07%) dengan kategori baik, 43 anak (75,79%) dengan kategori cukup, 4 peserta (6,14%) dengan kategori kurang, dan 0 peserta (0%) dengan kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori cukup yaitu 43 anak (74,79%). Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani Peserta Didik Tunas Putih masuk dalam kategori cukup.

Analisis data yang kedua diperoleh Literasi kebugaran jasmani Peserta Didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih yaitu sebanyak 0 anak (0%) dengan kategori baik sekali, 3 anak (12%) dengan kategori baik, 21 anak (82%) dengan kategori cukup, 1 peserta (4%) dengan kategori kurang, dan 0 peserta (0%) dengan kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori cukup yaitu 21 anak (85%). Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani Peserta Didik Tunas Putih masuk dalam kategori cukup.

Analisis yang ketiga diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa putri Peserta Didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih yaitu sebanyak 0 anak (0%) dengan kategori baik sekali, 6 anak (20,35%) dengan kategori baik, 22 anak (71,97%) dengan kategori cukup, 3 peserta (10,68%) dengan kategori kurang, dan 0 peserta (0%) dengan kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori cukup yaitu 22 anak (72,97%). Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa putri Peserta Didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih masuk dalam kategori cukup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul **“LITERASI KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH PENCAK SILAT TUNAS PUTIH KECAMATAN LOCERET KABUPATEN NGANJUK.”** ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Program Studi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri.

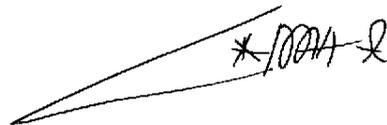
Pada kesempatan ini saya juga ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd., selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri.
4. Bapak Moh. Nurkholis, M.Or., selaku dosen pembimbing I dan Ibu Dr. Wasis Himawanto, M.Or. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan demi terselesainya penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada mahasiswa.

6. Ucapan terima kasih juga Saya sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat Saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 25 November 2024



Sanggang Esa Saksena
NPM: 19.1.01.09.0168

DAFTAR ISI

No	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Hakikat Pendidikan Jasmani	9
B. Hakikat Kebugaran Jasmani	10
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	10
b. Komponen Kebugaran Jasmani	13
c. Faktor Kebugaran Jasmani	17
d. Manfaat Kebugaran Jasmani	18
C. Kerangka Berpikir	20
D. Penelitian yang Relevan	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	23
B. Definsi Operasional	23
C. Instrumen Penelitian	24
D. Tempat dan Jadwal Penelitian	33
E. Populasi dan Sampel	33
F. Prosedur Penelitian	34
G. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan.....	45

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	48
B. Implikasi Penelitian	49
C. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampel Penelitian	34
Tabel 3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 tahun Putra	35
Tabel 3.3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 tahun Putri	36
Tabel 3.4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk putra dan putri)	36
Tabel 4.1 Disribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran jasmani Peserta Didik Tunas Putih	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran jasmani Peserta Didik Tunas Putih.....	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran jasmani Peserta Didik Tunas Putih.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Lari 40 Meter	25
Gambar 3.2 Gantung Siku Tekuk	27
Gambar 3.3 Posisi Awal Gantung Siku Tekuk	28
Gambar 3.4 Posisi Awal Baring Duduk	29
Gambar 3.5 Baring Duduk.....	29
Gambar 3.6 Loncat Tegak.....	31
Gambar 3.7 Papan Loncat Tegak	31
Gambar 3.8 Lari 600 Meter	33
Gambar 4.1 Histogram Tingkat Kebugaran jasmani Peserta Didik Tunas Putih.	41
Gambar 4.2 Histogram Tingkat Kebugaran jasmani Peserta Didik Tunas Putih	43
Gambar 4.3 Histogram Tingkat Kebugaran jasmani Peserta Didik Tunas Putih	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Sertidikat Bebas Plagiasi	48
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	49
Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan	50
Lampiran 4. Berita Acara	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hidup bermasyarakat selaras dengan keinginan bangsa adalah sebagian dari tindakan guna menciptakan manusia yang utuh dan berkarakter. Satu di antaranya ialah menciptakan negara yang berdaulat, adil serta makmur. Manusia adalah topik amatan pertama di kehidupan berbangsa dan bernegara. Pendidikan nasional merupakan satu diantara tujuannya. Mencapai keutuhan sebagai manusia adalah langkah penting dalam upaya mencerdaskan bangsa. Pada konteks pendidikan nasional, manusia dipandang sebagai pusat perhatian dalam berbagai riset. Tujuannya ialah menghasilkan individu yang tangguh serta berpengetahuan. Selain itu, aspek fisik manusia juga menjadi fokus perhatian bagi suatu bangsa. Di indonesia, pendidikan berperan sebagai sarana guna membentuk pribadi yang baik, sebagai bagian dari upaya mewujudkan tujuan tersebut. Harapannya, hal ini dapat tercermin pada kemajuan bangsa dengan metode pendidikan. Alur kerja yang dijalankan oleh pemerintah indonesia agak susah pada implementasinya, maka dari itu pendidikan menjadi salah satu topik utama yang harus mendapatkan perhatian lebih.

Sistem Pendidikan di indonesia menghadapi berbagai tantangan yang terus dipelajari. Pemerintah mengklasifikasikan setiap segmen pendidikan agar solusi yang diberikan lebih tepat sasaran dan relevan dengan bidang yang ada. Terdapat tiga komposisi pendidikan di indonesia yaitu formal, non formal serta informal. Dari ketiga komposisi tersebut semuanya ikut berperan aktif guna menciptakan

keinginan pendidikan nasional. Yang paling besar mendapat minat ialah pada pendidikan formal. Tapi, sejumlah riset juga memperlihatkan pendidikan non-formal juga mempunyai peranan yang krusial yang perlu di cermati. Di negara ini, banyak akademisi yang berkontribusi dalam pengembangan pendidikan, sehingga membawa kemajuan yang cukup signifikan.

Pendidikan formal adalah bagian dari sistem pendidikan yang mempunyai ketertarikan yang besar. Contohnya seperti sekolah. Pemerintah mengatur pendidikan ini dalam beberapa tingkatan yakni ada PAUD, SD, SMP serta SMA dan ada juga universitas. Dari tingkatan yang sudah disebutkan merupakan wadah utama bagi masyarakat guna menjalani pembelajaran di lembaga sekolah, dengan mata pelajaran yang disampaikan. Satu diantaranya ialah Penjas. Mata pelajaran ini mengajarkan kepada kita agar hidup sehat, yang mana materi yang diajarkan mencakup gerak, kesehatan serta olahraga.

Pada dasarnya segala bentuk tindakan yang diajarkan di sekolah merupakan bagian dari PJOK. Terlebih lagi perkembangan kemampuan motorik juga berperan sebagai wadah guna mengembangkan aspek kognitif dan afektif anak. Pengenalan aktifitas fisik dan penguasaan ketrampilan gerak olahraga menjadi sebagian fokus utama dalam PJOK. Karena tujuan pendidikan jasmani adalah untuk memberikan kemampuan gerak melalui latihan, PJOK dirancang juga untuk peningkatan kebugaran jasmani anak. Selain itu tujuan daripada PJOK adalah untuk meningkatkan ilmu dan nilai anak di semua kalangan. Salah satunya yaitu dikalangan SD.

Pendidikan jasmani di SD ialah bagian dari pembinaan dan pengembangan

fisik manusia. Hal ini diajarkan dimana saja. Tujuannya jika kebugaran jasmani diajarkan dengan baik di SD, itu akan mendukung keberhasilan akademik siswa dan meningkatkan kreativitas gerak. Pendidikan jasmani akan diajarkan kepada anak – anak di SD. Sebagai contoh, pendidikan jasmani berfungsi sebagai wadah bagi anak – anak untuk berpartisipasi dalam aktifitas fisik disekolah. Dengan kata lain, aktivitas fisik yang teratur akan membantu anak – anak menjadi lebih sehat. Di tingkat sekolah ini pendidikan jasmani memastikan bahwa anak – anak terlibat dalam aktivitas fisik.

Kesegaran jasmani harus dipunyai setiap individu karena untuk bisa beraktivitas seperti biasa dengan lebih fit, tanpa merasa kecapekan yang lebih. Sehingga mereka bisa bertindak efektif dalam pekerjaan. Kesegaran jasmani juga bisa memastikan bahwa individu selalu merasa siap untuk kegiatan sehari – harinya dan menampilkan yang terbaik dalam dirinya, serta memiliki kegairahan yang tinggi dalam hidupnya. Seseorang dapat menggunakan aktivitas fisik sebagai ukuran kesehatan mereka. Kebugaran jasmani penting untuk siswa, karena siswa dapat melakukan tugasnya dengan baik. Untuk memastikan proses pembelajaran berhasil. Anda bisa lebih fokus dan tidak banyak mengeluh terkait dengan aktivitas pembelajaran.

pendidikan jasmani yang juga berperan dalam meningkatkan kesegaran fisik bergantung pada peran guru. Sementara guru PJOK membantu anak berpartisipasi dalam aktivitas fisik, mereka juga harus memenuhi kebutuhan fisik anak. Namun kenyataanya, guru sering mengabaikan betapa pentingnya siswa berolahraga di sekolah. Guru sering memberikan materi yang serba sama, sehingga anak mudah

bosan. Sebagai individu yang membantu anak – anak belajar olahraga di sekolah. Guru harus tau betapa pentingnya olahraga, terutama untuk menjadi sehat. Mengingat bahwa aktivitas fisik untuk pertumbuhan pembelajaran mereka.

Kesuksesan progam ini tidak hanya bergantung pada ketersediaan progam olahraga disekolah, banyak faktor lain termasuk kemampuan gurunya untuk memberikan kebugaran yang sudah direncanakan dan teratur kepada mereka. Alat dan fasilitas olahraga yang memadai memastikan bahwa progam tersebut berjalan lancar. Sekolah dasar Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk menggunakan kurikulum pendidikan dasar di semua bidang studi. Selain itu, krusus PENJASKES telah dilaksanakan sesuai dengan kurikulum dan diberikan empat jam pelajaran seminggu (4x35 menit). Selain mata pelajaran ini, latihan kebugaran juga laksanakan di luar kelas. Namun, terbatas pada kegiatan ekstrakurikuler.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk datang ke sekolah dengan berbagai cara, seperti bersepeda, memakai transportasi umum bersama keluarga atau jalan kaki. Kebiasaan sehari – hari siswa dengan menggunakan sepeda atau jalan kaki ke sekolah bisa berdampak baik pada kesegaran mereka dikarenakan mereka produktif bergerak, mengaktifkan sirkulasi darah dan pernapasan, dan otot secara keseluruhan, yang menghasilkan kemampuan tubuh lebih maksimal. Tapi terdapat ketidaksamaan eksptasi dengan realitanya. ketika belajar mata pelajaran ini siswa tampak tidak bersemangat, kurang fokus, lesu, pucat serta sering sakit. Siswa diharapkan lebih fokus dan konsentrasi saat belajar. Akibatnya, proses

pembelajaran diharapkan menjadi lebih baik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, guru harus mendorong siswanua untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di luar kelas. Selain itu, Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk tidak memiliki data tentang kebugaran jasmani anak untuk penilaian serta evaluasi guru dan siswa selama proses pembelajara. Namun, salah satu tujuan guru penjas ialah untuk meningkatkan kebugaran.

Bersumber pada temuan tersebut, peneliti akan melaksanakan riset dengan tema Literasi Kebugaran Jasmani Peserta didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk untuk mengetahui siswa kelas atas. Penelitian ini juga mempelajari postur siswa, diukur dari tinggi badan dan beratnya, karena mereka percaya bahwa salah satu yang mempengaruhi kesegaran jasmani ialah postur tubuh. Karena itu, riset yang dilakukan lebih berkonsentrasi pada kebugaran fisik siswa kelas atas berdasarkan tinggi serta berat badan mereka. Diharapkan riset yang dilakukan bisa memberikan data yang akurat dan bisa menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan guru guna mencapai tujuan pembelajaran yang sukses.

B. RUMUSAN MASALAH

Riset dilakukan guna mengidentifikasi “Seberapa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk ?”

C. TUJUAN PENELITIAN

Studi ini bertujuan guna mengetahui Tingkat kebugaran jasmani Peserta didik

Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk .

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat riset ini seperti dibawah ini:

1. Secara Teoritik

- a. Memberikan bukti ilmiah tentang tingkat kebugaran jasmani Peserta didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk . Ini dapat dipergunakan sebagai opsi untuk menyusun progam pembelajaran yang sesuai dengan apa yang diperlukan siswa.
- b. Memberikan informasi tentang konsep kebugaran jasmani, terutama untuk Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk agar kebugaran jasmani bisa menjadi perhatian bagi pihak sekolah

2. Praktis

a. Bagi pihak sekolah

Harapannya sekolah bisa secara keseluruhan memaksimalkan fasilitas yang tersedia guna memperbaiki kualitasnya

b. Bagi guru

Harapannya bisa dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan mengajar guru dalam pembelajaran penjasorkes.

c. Bagi peneliti

Pengalaman melakukan penelitian, mengidentifikasi kekurangan dan kelemahan diri, dan menggunakannya sebagai referensi guna memperbaiki diri

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Puskesjasrek.
- Endang Rini Sukanti, M. I. Z. R. B. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 31–40.
- Husdarta. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud.
- Irianto, D. P. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Juliantien, S., & Yudiana. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: UPI.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nurhasan, & Dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Perss.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT. Asri Mahasatya.
- Permatasari, F. D., Adi, A. C., & Dewi, R. C. (2018). *Hubungan Status Gizi dan Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran pada Pemain Bola Basket di UKM Basket Correlation Between Nutrition Status , Physical Activity and Fitness Level among Basketball Players in Student ' s Basketball Club*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i4.2018.332-339>
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Volume 3*(1), 9–13. <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0015>
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikn Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2008). *Pendidikan Keugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yustisiawan, A. O. (2014). *Hubungan Antara Tingkat Frekuensi Kehadiran Mengikuti Latihan Futsal Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Di Maestro Futsal Academy*. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.