

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA TINGKAT SLTA/SEDERAJAT
PONDOK PESANTREN MATLABUS SALIK (AL MATLAB) TAHUN
AJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

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



OLEH :

RIFKI BAGASWARA UTAMA

NPM: 18.1.01.09.0204

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2022

Skripsi oleh:

RIFKI BAGASWARA UTAMA

NPM. 18.1.01.09.0204

Judul:

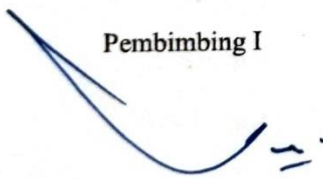
**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA TINGKAT SLTA/SEDERAJAT
PONDOK PESANTREN MATLABUS SALIK (AL MATLAB) TAHUN
AJARAN 2021/2022**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi

Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 13 Januari 2022

Pembimbing I



Dr. Slamet Junaidi, M.Pd.
NIDN. 0015066801

Pembimbing II



Puspodari, M.Pd.
NIDN. 0709059001

Skripsi oleh:

RIFKI BAGASWARA UTAMA

NPM. 18.1.01.09.0204

Judul:

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA TINGKAT SLTA/SEDERAJAT
PONDOK PESANTREN MATLABUS SALIK (AL MATLAB) TAHUN
AJARAN 2021/2022**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Pendidikan


Jasmani FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 13 Januari 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Penguji I : Nur Ahmad Muharram, M.Or.
3. Penguji II : Puspodari, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sufistiono, M.Si.

NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

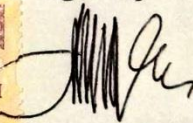
Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rifki Bagaswara Utama
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/ tgl lahir : Nganjuk/ 3 Maret 2000
NPM : 18.1.01.09.0204
Fak/Prodi : FIKS/ Pendidikan Jasmani

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 terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah ditebitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 13 Januari 2022

Yang Menyatakan



RIFKI BAGASWARA

NPM: 18.1.01.09.0204

Motto:

Jika salah, perbaiki.

Jika gagal, coba lagi.

Namun jika menyerah, semua akan selesai.

Kupersembahkan karya ini buat:

Seluruh keluarga dan saudara

Abstrak

Rifki Bagaswara Utama: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Tingkat SLTA/Sederajat Pondok Pesantren Matlabus Salik (Al Matlab) Tahun Ajaran 2021/2022, Skripsi, Pendidikan Jasmani, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Kata kunci: kesegaran jasmani, ekstrakurikuler, olahraga

Penelitian ini dilatarbelakangi belum pernah diadakannya pengukuran tingkat kesegaran jasmani pada siswa di Pondok Pesantren Matlabus Salik. Mengingat pentingnya untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa terutama yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan judul Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Tingkat SLTA Sederajat Pondok Pesantren Matlabus Salik (Al Matlab).

Permasalahan pada penelitian ini adalah seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler olahraga tingkat SLTA Sederajat di Pondok Pesantren Matlabus Salik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sedangkan teknik penelitian yang digunakan adalah tes pengukuran dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler olahraga tingkat SLTA sederajat pondok pesantren matlabus salik (Al Matlab) secara umum termasuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, disarankan: (1) Bagi pengampu kegiatan ekstrakurikuler olahraga di Pondok Pesantren Matlabus Salik diharapkan untuk membuat program latihan untuk kegiatan ekstrakurikuler yang dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. (2) Bagi siswa peserta ekstrakurikuler olahraga diharapkan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani melalui latihan mandiri diluar kegiatan ekstrakurikuler.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas izin-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Tingkat SLTA/Sederajat Pondok Pesantren Matlabus Salik (Al Matlab) Tahun Ajaran 2021/2022” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan pendidikan jasmani FIKS UNP Kediri.

Pada kesempatan kali ini disampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani yang selalu memberi motivasi kepada mahasiswa.
4. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan dan semangat kepada mahasiswa.
5. Ibu Puspodari, M.Pd. selaku pembimbing II yang selalu memberikan arahan dan motivasi kepada mahasiswa.
6. Bapak Ibu Dosen Prodi Pendidikan jasmani yang selalu memberi motivasi kepada mahasiswa.
7. Teman-teman Prodi Pendidikan Jasmani 2018 yang telah bersama-sama dan saling mendukung selama ini.

8. Orang tua yang selalu memberi dukungan dan semangat.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun supaya lebih baik lagi kedepan-nya.

Kediri, 12 Januari 2022

RIFKI BAGASWARA UTAMA

NPM.18.1.01.09.0204

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani.....	8
2. Ekstrakurikuler	16
3. Olahraga.....	19
B. Penelitian Yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	21
D. Hipotesis	22
BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian	24
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	25

C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel	27
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	42
B. Analisis Data	42
1. Prosedur Analisis Data	42
2. Hasil Analisis Data	43
3. Interpretasi Hasil Analisis Data	50
C. Pembahasan	51
BAB V: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	55
B. Implikasi	55
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Populasi Penelitian	27
3.2 : Sampel penelitian	28
3.2 : Norma Penilaian Lari 60 Meter	31
3.4 : Norma Penilaian Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	33
3.5 : Norma Penilaian Tes Baring Duduk 60 Detik	35
3.6 : Norma Penilaian Tes Loncat Tegak	37
3.7 : Norma Penilaian Tes Lari 1200 Meter	38
3.8 : Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	40
3.9 : Klasifikasi Hasil TKJI	40
4.1 : Hasil Tes Lari 60 Meter	44
4.2 : Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	45
4.3 : Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik	46
4.4 : Hasil Tes Loncat Tegak	47
4.5 : Hasil Tes Lari 1200 Meter	48
4.6 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
3.1 : Gambar Tes Gantung Angkat Tubuh	32
3.2 : Gambar Tes Baring Duduk	34
3.3 : Gambar Tes Loncat Tegak	36
4.1 : Grafik Hasil Tes Lari 60 Meter	45
4.2 : Grafik Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik.....	46
4.3 : Grafik Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik	47
4.4 : Grafik Hasil Tes Loncat Tegak	48
4.5 : Grafik Hasil Tes Lari 1200 Meter	49
4.6 : Grafik Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Data Sampel Penelitian	60
2 : Data Mentah Hasil TKJI	62
3 : Formulir TKJI	63
4 : Surat Izin Melakukan Penelitian	64
5 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	65
6 : Sertifikat Bebas Plagiasi	66
7 : Dokumentasi	67
8 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan Penulisan Karya Tulis Ilmiah	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari tentunya sudah tidak asing lagi dengan istilah olahraga.

Yaris Andriya (2018:4) menyatakan, bahwa olahraga ditilik dari asal katanya berasal dari bahasa jawa yaitu *olah* yang berarti melatih diri dan *rogo* (raga) berarti badan . Secara luas olahraga diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang di dalamnya melibatkan jasmani maupun rohani dari seseorang.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2005 Tentang Ketentuan Umum Keolahragaan pada Bab 1 Pasal 1 yang menyatakan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan seseorang tidak hanya secara jasmani dan rohani saja. Akan tetapi juga secara sosial.

Jika belajar lebih mendalam mengenai olahraga, maka olahraga terbagi menjadi tiga jenis. Yaitu olahragai prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Olahraga prestasi menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa “olahraga yang membina mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi

dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina para olahragawan atau atlet secara terstruktur dengan tujuan akhir adalah prestasi olahraga. Olahraga prestasi biasanya berada di dalam *club-club* suatu cabang olahraga.

Jenis olahraga yang kedua adalah olahraga pendidikan. Pengertian pendidikan menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga pendidikan adalah olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik baik kecerdasan, kepribadian, akhlak dan lain-lain. Olahraga pendidikan berada di lingkup lembaga pendidikan atau sekolah.

Jenis olahraga yang berikutnya selain olahraga prestasi dan olahraga pendidikan adalah olahraga rekreasi.

Istilah olahraga rekreasi menurut Haryono (2011:2) diartikan sebagai kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan.

Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa dalam olahraga rekreasi, seseorang melakukan olahraga dengan tujuan untuk kesenangan dan kepuasan. Tentunya olahraga rekreasi dilaksanakan pada waktu yang senggang dan tidak ada unsur paksaan dalam pelaksanaannya.

Dari jenis-jenis olahraga yang telah dijelaskan di atas, pembahasan akan lebih fokus pada olahraga pendidikan. Olahraga yang berada di dalam lingkup pendidikan atau lingkungan sekolah. Ketika membahas olahraga di lingkungan sekolah, tentunya terdapat yang namanya ekstrakurikuler sebagai sarana pengembangan yang lebih mendalam. Jika siswa ingin lebih mendalami pada aspek psikomotor atau keterampilan khusus, di sekolah ada kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ini untuk pengembangan keterampilan siswa pada bidang tertentu.

Wiyani (2020:2) mengartikan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa kegiatan ekstrakurikuler sebagai sarana siswa mengembangkan potensi sesuai bidangnya. Tidak terkecuali pada ekstrakurikuler bidang olahraga, tentu juga mengembangkan potensi siswa pada bidang olahraga.

Ada berbagai jenis ekstrakurikuler olahraga di sekolah-sekolah. Yang paling banyak tentu ekstrakurikuler seperti sepakbola, bolavoli, bolabasket dan tentu masih banyak lagi ekstrakurikuler bidang olahraga di lingkungan sekolah. Hal tersebut juga berlaku di salah satu lembaga pendidikan pondok pesantren, yaitu Pondok Pesantren Matlabus Salik. Pondok pesantren Matlabus Salik merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berada di Desa Jogomerto, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur. Ada beberapa

ekstrakurikuler olahraga di Pondok Pesantren Matlabus Salik seperti sepakbola, bolavoli, bulutangkis dan tenis meja.

Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tentunya memerlukan kesegaran jasmani yang baik. Hal itu bertujuan untuk memudahkan siswa dalam mengikuti program latihan yang diberikan dalam ekstrakurikuler.

Sepriadi (2019:2) mengartikan kesegaran jasmani sebagai cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa seorang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga diharuskan untuk memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik . Tidak terkecuali bagi siswa Pondok Pesantren Matlabus Salik.

Ada satu hal yang menarik di Pondok Pesantren Matlabus Salik, yaitu disana tidak terdapat mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani yang diharapkan mampu menjadi salah satu sarana meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, ternyata tidak ada dalam mata pelajaran. Untuk mengasah kemampuan siswa di bidang olahraga hanya difasilitasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Para siswa tersebut diharapkan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik tanpa diberikan mata pelajaran pendidikan jasmani. Tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa bertujuan supaya siswa dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik.

Selain itu setelah kegiatan ekstrakurikuler mereka diharapkan tidak mengalami kelelahan yang berarti, sehingga dapat mengikuti kegiatan

berikutnya yang sehari-hari juga cukup padat di pondok. Untuk itu perlu dilakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani bagi siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga di Pondok Pesantren Matlabus Salik. Oleh karena itu peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Tingkat SLTA Sederajat Pondok Pesantren Matlabus Salik (Al Matlab) Tahun Ajaran 2021/2022”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pentingnya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di Pondok Pesantren Matlabus Salik.
2. Belum diadakannya penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di Pondok Pesantren Matlabus Salik tahun ajaran 2021/2022.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti tidak meneliti semua permasalahan. Hal ini bertujuan supaya penelitian yang dilaksanakan lebih berfokus pada hal yang dituju. Dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler olahraga tingkat SLTA/ sederajat di Pondok Pesantren Matlabus Salik tahun ajaran 2021/2022.

D. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa

putra peserta ekstrakurikuler olahraga tingkat SLTA/ sederajat di Pondok Pesantren Matlabus Salik Tahun Ajaran 2021/2022?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler olahraga tingkat SLTA/ sederajat di Pondok Pesantren Matlabus Salik Tahun Ajaran 2021/2022.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang olahraga tentang tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti berikutnya untuk dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi.

b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa mampu meningkatkan kemampuan dalam kegiatan perkuliahan dan dapat menambah wawasan tentang ilmu keolahragaan.

c. Bagi sekolah

Sebagai kajian bagi lembaga pendidikan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan kepada masyarakat luas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Junaedi, Hari Wisnu. 2015. *Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan di Sma, Smk, dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Noor Yanti, Rabiatul Adawiah, Harpani Matnuh. 2016. *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik di Sma Korpri Banjarmasin*. Universitas Lambung Mangkurat.
- Hari Kurnia, Zarwan. 2019. *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Eko Nurcahyo. 2014. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Abu Hasan Al Jamil, Sugiyanto, Tono Sugihartono. 2018. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren di Kota Bengkulu*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Septiana Intan Pratiwi. 2020. *Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Karakter Disiplin Siswa SD*. Kota Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Damar Puspo Prakoso, Setiyo Hartoto. 2015. *Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di Sma Dr.Soetomo Surabaya*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Endang Sepdanius, Muhamad Sazeli, Anton Komaini. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.

Yusup Hidayat, Sindhu Cindar Bumi, Rizal Alamsyah. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.