

Analysis of Volleyball Extracurricular Physical Fitness at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Analisis Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Feby Heder Hedri¹⁾; Feby Elra Perdima²⁾; Martiani²⁾

Departemen Physical Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

Febyheder30@gmail.com

How to Cite :

Hedri, F. H., Perdima, F. E., Martiani. (2021). *Analysis of Volleyball Extracurricular Physical Fitness at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan*. Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

ARTICLE HISTORY

Received [29 November 2021]

Revised [4 December 2021]

Accepted [29 December 2021]

Kata Kunci :

TKJI, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Bola Voli

Keywords :

TKJI, Physical Fitness, Extracurricular, Volleyball

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif untuk memberikan pengertian dan menginterpretasikan data bagaimana adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sebanyak 20 orang dan sampel penelitian menggunakan total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel yaitu 20 orang. Hasil perhitungan data, diperoleh hasil rata-rata kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dari 20 orang dengan nilai 17,5 poin dan termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan termasuk dalam kategori sedang.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of male students in volleyball extracurricular at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. This research method uses descriptive qualitative research methods. This type of research is in the form of descriptive to provide understanding and interpret the data as it is. The population in this study were male students who took part in volleyball extracurricular at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan as many as 20 people and the research sample used total sampling, namely the sampling technique by taking all members of the population as respondents or a sample of 20 people. The results of the calculation of the data, obtained the average physical fitness of male students in volleyball extracurricular at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan from 20 people with a value of 17.5 points and included in the medium category. Based on the results of research and data calculations that have been carried out, it can be concluded that the level of physical fitness of male students in volleyball extracurricular at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan is in the medium category.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan

gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Hal ini tertuang dalam Undang – Undang Republik Indonesia no.20 tahun 2003 pasal 4 menyatakan :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental – emosional, selain itu kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap/membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Menurut Ali Yusmar (2017:143) Pendidikan jasmani merupakan usaha mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah kehidupan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah, terarah dan sistematis, yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi, nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat, pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelas bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang bermanfaat dalam keterampilan gerak dan berfikir seseorang menjadi lebih baik. Di samping itu melalui pendidikan jasmani dan menanamkan kebiasaan pola hidup sehat, serta aspek sosial berkembang dengan emosional yang stabil.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Dari pengamat peneliti, di Kabupaten Bengkulu Selatan khususnya di SMA Negeri 7 banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga Bolavoli. Anifral Hendri (2008:1-2) berpendapat “Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/ madrasah”. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran Penjas Orkes ini adalah Pada cabang olahraga bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler mata pelajaran pendidikan jasmani cabang olahraga bola voli sangat banyak digemari oleh anak didik.

Olahraga bola voli, merupakan olahraga yang dimainkan oleh 6 orang dan dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti, selama ini di Kabupaten Bengkulu Selatan perkembangan olahraga bola voli sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit

dikalangan masyarakat. Selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi bola voli antar pelajar maupun umum.

Salah satu syarat untuk dapat bermain bola voli dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli ada beberapa macam, seperti passing (pass bawah dan pass atas), blocking (membendung bola), smash dan servis (servis atas dan servis bawah).

Penguasaan teknik-teknik dasar permainan bola voli tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan bola voli dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan bola voli salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini setiap pemain bola voli bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain bola voli. Pelatih juga dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk- bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain bola voli selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan dilapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain bola voli. Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga bola voli merupakan kegiatan favorit bagi pelajar SMA, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bola voli banyak siswa yang antusias yang ikut, termasuk SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kebugaran tubuh yang didapatkan melalui aktifitas fisik atau latihan rutin dan teratur (Khairul Hadziq, 2017:99). Tujuannya cukup jelas, yaitu untuk meningkatkan kualitas daya tahan tubuh. Dengan demikian, seluruh anggota tubuh dapat berfungsi dengan baik sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit, dan mampu melakukan aktivitas fisik yang berat sekalipun.

Kebugaran jasmani lebih merupakan terjemahan dari Physiological fitness. Menurut Lucy Oktavani, Arfon Meirony (2017:169), kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik.

Menurut Zainul Arifin (2018:24), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Widiastuti (2019:13), kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata Physical Fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.

Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Wiyani (2013: 107), 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. Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah (Asmani, 2011:62). Menurut Lestari

(2016:137) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana dalam mengembangkan bakat dan minat siswa diluar jam pelajaran. Kegiatan tersebut biasanya dilaksanakan pada sore hari. Keterbatasan waktu berolahraga yang dilakukan secara formal sangat menghambat tercapainya pembinaan secara maksimal untuk perkembangan dan pertumbuhan siswa. Oleh karena itu, sering sekali ataupun wajib diadakan kegiatan diluar jam sekolah untuk memaksimalkan kegiatan bagi siswa yang mengikutinya walaupun kegiatan tersebut tidak formal. Dengan adanya kegiatan yang dilakukan diluar sekolah maka siswa dapat menyalurkan, memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan beserta bakatnya yang terpendam di dalam dirinya masing masing.

Pengertian Permainan Bola Voli

Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang banyak diminati dan digemari, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa serta dapat juga dimainkan oleh pria dan wanita. Olahraga bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu atau kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari enam orang pemain. Mereka berhak melakukan service, passing atas, passing bawah, smash dan block. Menurut Hadziq (2017:12) permainan bola voli adalah bentuk permainan antara tim yang berlawanan dengan dibatasi oleh sebuah net.

Menurut Yusmar (2017:144) Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan.

Paryanto (2020:45) mengatakan Bola Voli adalah salah satu cabang olahraga di mana cara memainkannya dengan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan sebanyak-banyaknya untuk mencapai skor tertentu. merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia dari kalangan bawah hingga atas olahraga.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif untuk memberikan pengertian dan menginterpretasikan data bagaimana adanya. Menurut Maksum (2012:68) Penelitian Deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Data yang diperoleh akan ditampilkan apa adanya dan diinterpretasikan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan yang telah dikemukakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola voli pada SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

Analisis data dalam penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli siswa SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Analisis data untuk membuat distribusi frekuensi kondisi fisik dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Koefisien korelasi parsial yang dimaksud untuk mencari tahu seberapa kuat variabel terikat secara parsial, tidak simultan atau bersama-sama. Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Adapun sampel dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sebanyak 20 orang. Berikut merupakan Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan : Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut ini terlebih dahulu akan dipaparkan hasil tes yang sudah dilakukan oleh siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Hasil tes dan nilai dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

No	Nama	Umur	Lari60 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 M
			Detik	Poin	Poin	Cm	Menit
1	DN	16	09,1	13	34	53	04,15
2	HF	16	09,5	10	37	54	04,65
3	DK	16	08,0	14	38	41	05,12
4	AI	16	10,7	14	33	45	05,21
5	JL	16	07,9	12	35	54	03,20
6	MS	16	09,1	15	39	68	04,11
7	JK	16	08,5	15	37	77	04,37
8	AN	16	08,4	10	33	62	04,36
9	IW	16	07,0	15	42	70	03,44
10	HK	16	08,5	15	39	62	03,32
11	RO	16	07,4	10	42	55	04,28
12	FK	16	07,9	6	42	79	04,32
13	CR	17	08,1	15	38	69	04,45
14	DO	17	10,4	10	21	74	05,40
15	BB	17	07,7	11	44	70	05,31
16	BY	17	08,1	12	30	72	04,44
17	AG	17	08,6	12	33	54	05,15
18	AD	17	10,5	19	42	46	04,31
19	RH	17	09,6	15	39	52	04,15
20	AL	17	07,4	10	37	52	04,34

Berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dari 20 orang, diketahui 1 orang atau 5% dalam kategori baik sekali, 10 orang atau 50% dalam kategori baik, 9 orang atau 45% kategori sedang, 0 orang atau 0% masuk dalam kategori kurang dan 0 orang atau 0% dalam kategori kurang sekali.

Setelah dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan yang berjumlah 20 orang dengan memperoleh nilai 350 poin, sehingga hasil rata-rata penelitian pada tes kebugaran jasmni siswa putra diperoleh 17,5 dan termasuk dalam kategori baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan termasuk dalam kategori baik dengan rata-rata hasil perhitungan sebesar 17,5.

Saran

1. Diharapkan guru olahraga lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa sebelum melakukan kegiatan olahraga fisik.
2. Diharapkan guru olahraga memberikan program latihan atau kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Untuk meneliti menggunakan sampel yang lebih besar guna melihat tingkat kebugaran jasmani di Sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arifin, Zainul. 2018. "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang" *Journal of Education* Vol. 1 No.1 (hal 22-29). Malang: STAI Ma'had Aly Al- Hikam Malang.
2. Arisman. 2018. "Pengaruh Latihan SKJ 2012 terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 35 Palembang" dalam *Jurnal Wahana Didaktika* Vol. 16 No.2 (halaman 173-184). Palembang: Universitas PGRI Palembang.
3. Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Perpustakaan Nasional.
4. Fenanlampir, Albertus dan Faruq, Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.
5. Iswadi Setio. 2019. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smanko Sulawesi Selatan*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
7. Kurniawan, Faidillah & Karyano, Tri Hadi. 2015. *Ekstra Kurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa di Lingkungan Pendidikan Sekolah*. Yogyakarta: UNY.
8. Lestari, Ria Yuni. 2016. "Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik" dalam *Jornal UCEJ* Vol. 1, No. 2, Hal. 136-152. Serang: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
9. Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Univesitas Negeri Surabaya.
10. Mukin. 2015. *Psychological Effects Of Giving Manipulation Massage Before And After The Exercise (On Athletes Badminton Club Citra Raya Unesa)*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
11. Oktavani, Lucy dan Meirony, Arfon. 2017. "Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang" dalam *Journal of Education Research and Evaluation* Vol.1 (3) pp. 168-174. Padang: Universitas Bung Hatta.
12. Parmo. 2014. *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang [skripsi]*. Bengkulu: UNIB
13. Paryanto. 2020. *Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student Teams Achievement Division) Untuk Pelajaran Passing Dalam Permainan Bola Voli*. Malang: Ahli Media Press.
14. Pujiyanto, Dian & Insanistyoy, Bayu. 2013. *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
16. Stiawan, Reki. 2021. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 12 Merangin. [skripsi]*. Jambi: Universitas Jambi.
17. Tawakal, Iqbal. 2020. *Buku Jago Bola Voli Untuk Pemula Nasional & Internasional Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
18. Yusmar, Ali. 2017. "Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar" dalam *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau* Vol 1 Nomor 1. Kampar: Universitas Riau.
20. Widiastuti. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers
21. Wismayanti, Margiani. 2013. *Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 dan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N 2 Purbalingga [skripsi]*. Semarang (ID): FIK UNS
22. Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
23. Iykrus, (2012). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Unsri Press
24. Joseph A, L. (2000). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
25. Koger, R. (2007). *Latihan dasar andal sepakbola remaja*. Jakarta: Macanan jaya cemerlang.
26. Luxbacher (2012). *Sepak Bola*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
27. Martens, Rainer. (2004). *Successful Coaching*. Human Kinetics Publisher, INC, Champaign, Illinois.

28. Mysidayu, Apta. 2015. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: CV. Alfabet
29. Ngurah Nala, I Gusti. (2011).Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Bali : Udayana University Press
30. Radcliffe, J. d. (2002). Pliometrik untuk Meningkatkan Power. Surakarta Terjemahan M. FurqonH.dan Muchsin Doewes: Universitas Sebelas Maret.
31. Rusli L. (2002). Olahraga dan Etika Fair Play. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
32. Saifuddin Azwar (2001).Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
33. Subroto, T & Sukatamsi. (2007). Permainan Besar Bola Voli dan Sepakbola: Universitas Terbuka.
34. Sucipto dkk,. (2000). Sepak Bola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral pendidikan dan Kebudayaan.
35. Sudjana. 2005. Metoda Statistika. Tarsito: Bandung.
36. Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D. Bandung: Alfabeta.
37. Sajoto. (2000). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
38. Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
39. Sukirno. (2012). Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani. Palembang: Unsri press.
40. Sukirno, W. (2012). Cabang Olahraga Bola Voli. Palembang: Unsri press.
41. Sumadi,J. (2010). Psikologi Pendidikan. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
42. Sumosardjono, Sadoso. 2001. Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga. Jakarta:PT Pustaka Karya Grafika Utama
43. Tohar. (2002). Ilmu Kepeleatihan Lanjut . Semarang: FIK UNNES.
44. Tom fleck, R. q. (2002). Panduan Latihan Sepakbola Andal. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
45. Widiastuti, (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya
46. Sumber lain :
47. Nurcahyo, Fathan.(2010).Pengaruh Latihan Kicking Motion Terhadap Jauhnya Tendangan Bola Dalam Permainan Sepakbola Sisiwa Ku 15 Tahun Di Ssb Selabora Fik UNY Pada Tahun 2010.Jurnal.FIK.UNY
48. Subagyo, Irianto.(2010).Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun.Tesis tidak diterbitkan.Yogyakarta:PPs UNY.