

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN
BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKULIKULER**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*



Disusun oleh :

Anissa Aprillia Tambunan

1703526

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

Anissa Aprillia Tambunan, 2023

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR
SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER**

Universitas Pendidikan Indonesia | respository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR HAK CIPTA

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN
BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKULIKULER**

Oleh

Anissa Aprillia Tambunan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Anissa Aprillia Tambunan 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Anissa Aprillia Tambunan
1703526

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN
BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKULIKULER**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Bandung,

Pembimbing I



Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.
NIP. 197912282005011002

Pembimbing II



Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd.
NIP. 198908292019031012

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan M.Pd.
NIP. 197101052002121001

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain Terhadap Hasil Belajar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler**” ini sepenuhnya karya sendiri. Tidak ada didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain Dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2023
Yang membuat pernyataan,

Anissa Aprillia Tambunan
NIM. 1703526

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan limpahan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “**Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain Terhadap Hasil Belajar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler**”. Skripsi ini dapat selesai dengan disertai bantuan dari berbagai pihak baik yang terlibat langsung maupun tidak langsung dan tak lupa kami mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu menyelesaikan pembuatan skripsi ini.

Dalam menyusun skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kesalahan dan kekurangan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun, terimakasih.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa hambatan dan kesulitan selalu ada, namun karena adanya bantuan, dorongan dan do'a dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya terutama kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, semangat, do'a serta segala upaya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Ucapan terima kasih, juga penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, sebagai bentuk penghargaan, penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan prasarana selama perkuliahan, serta atas izinnya dalam proses penelitian skripsi ini.
2. Dr. H. Carsiwan M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi.
3. Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd, selaku dosen pembimbing satu pada pengerjaan skripsi ini, yang telah memberikan banyak sekali ilmu berupa saran-saran dan pelajaran yang dapat di ambil dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Reshandi Nugraha, M.Pd., selaku dosen pembimbing dua pada pengerjaan skripsi ini, yang telah memberikan ilmunya dalam penulisan maupun saran-saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Para staff dosen mengajar PJKR dan karyawan FPOK UPI yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan memberikan kemudahan bagi penulis selama menempuh perkuliahan.

6. Orang tua saya Bapak dan Mamah yang senantiasa mencurahkan kasih sayang sepanjang masa yang begitu tulus dan ikhlas, serta memberikan dukungan berupa moril dan materil yang tiada terhingga dari semenjak dilahirkan hingga sekarang bisa menyelesaikan kuliah.
7. Teruntuk Adik-adikku yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kekasih tersayang tercinta terlope pokoknya ter ter lah yang senantiasa memberikan dukungan, penguatan, pengorbanan, kasih sayang, kesabaran, dan doa yang secara terus menerus sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabatku yang sudah memberi semangat dan dukungan dengan sabar, bawel, marah-marah wae meni sebel sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi, semoga selalu diberikan kebahagiaan, kemudahan, rahmat, karunia, serta dilancarkan dalam segala urusan oleh Allah SWT.

ABSTRAK

Anissa Aprillia Tambunan (1703526) Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain Terhadap Hasil Belajar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler. Skripsi ini dibimbing oleh Pembimbing I Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd. Pembimbing II Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, 2023.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan kebugaran jasmani dan keterampilan bermain terhadap hasil belajar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampel jenuh, sampai akhirnya didapatkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang siswa. Peneliti melakukan penelitian menggunakan instrument Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)* dan Nilai rapot pelajaran PJOK . Analisis pada penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS (Statistikal Product and Service Solution) versi 25.0 IBM for window*. Berdasarkan analisis data uji korelasi dapat dilihat bahwa signifikansi kebugaran jasmani dan permainan bola besar bernilai 0,000 maka diketahui bahwa nilai signifikansi $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel ini berhubungan atau berkorelasi. Besarnya koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,975 yang mengandung pengertian bahwa hubungan variabel bebas (Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain) terhadap variabel terikat (Hasil Belajar) adalah sebesar 97,5 %.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Keterampilan Bermain, Hasil Belajar

ABSTRACT

Anissa Aprillia Tambunan (1703526) The Relationship between Physical Fitness and Playing Skills on the Learning Outcomes of Students Who Participate in Extracurricular Activities. This thesis is supervised by Advisor I Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd. Supervisor II Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd. Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Sports and Health Education, University of Education Indonesia, 2023.

The purpose of this study was to find out how the relationship between physical fitness and playing skills has to do with learning outcomes for students who take part in extracurricular activities at SMAN 6 Bandung. In this study, researchers used a quantitative descriptive research method. The population used in this study were students who took part in extracurricular activities at SMAN 6 Bandung. The sampling technique in this study was a saturated sample, until finally the sample in this study was 50 students. Researchers conducted research using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument, Game Performance Assessment Instrument (GPAI) and PJOK lesson report cards. The analysis in this study used SPSS software (Statistical Product and Service Solution) version 25.0 IBM for windows. Based on the analysis of the correlation test data, it can be seen that the significance of physical fitness and big ball game is worth 0.000, so it is known that the significance value is <0.05 so it can be concluded that these two variables are related or correlated. The magnitude of the coefficient of determination (R Square) is 0.975 which implies that the relationship between the independent variables (Physical Fitness and Playing Skills) to the dependent variable (Learning Outcomes) is 97.5%.

Keywords: Physical Fitness, Playing Skills, Learning Outcomes

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Masalah	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.7 Struktur Organisasi.....	11
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORI.....	12
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani	12
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	12
2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
2.1.3 Unsur-unsur Kebugaran Jasmani.....	13
2.1.4 Faktor Kebugaran Jasmani.....	15
2.1.5 Manfaat Kebugaran Jasmani	17
2.1.6 Prinsip - Prinsip Meningkatkan Kebugaran Jasmani	19

2.1.7 Cara Mengukur Kebugaran Jasmani	20
2.2 Hakikat Keterampilan	20
2.3 Hakikat Bermain.....	22
2.4 Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar	26
2.5 Hasil Belajar.....	28
2.6 Pengertian Ekstrakurikuler	30
2.6.1 Tujuan Ekstrakurikuler.....	34
2.6.2 Fungsi Ekstrakurikuler	35
2.7 Kerangka Berfikir.....	35
2.8 Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III.....	38
METODE PENELITIAN.....	38
3.1 Metode Penelitian.....	38
3.2 Desain Penelitian.....	38
3.3 Populasi dan Sample	39
3.4 Instrumen dan Teknik Pengambilan Data	40
3.5 Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV	56
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Temuan.....	56
4.1.1. Deskripsi Lokasi Penelitian	56
4.1.2. Identitas Sekolah.....	56
4.1.3. Deskripsi Penelitian.....	57
4.1.4. Uji Asumsi.....	57
4.2 Pembahasan.....	62
BAB V.....	65
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	65
5.1 SIMPULAN	65
5.2 IMPLIKASI	65
5.3 REKOMENDASI.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN	69

DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	83
---------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian	39
Gambar 3. 2 Posisi Lari 50 meter	42
Gambar 3. 3 Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	43
Gambar 3. 4 Sikap Daggu Melewati Palang Tunggal	43
Gambar 3. 5 Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk.....	44
Gambar 3. 6 Sikap Permulaan Baring Duduk.....	45
Gambar 3. 7 Sikap duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	46
Gambar 3. 8 Papan Loncat Tegak.....	47
Gambar 3. 9 Sikap Menentukan Raihan Tegak	47
Gambar 3. 10 Sikap Meloncat Setinggi Mungkin.....	48
Gambar 3. 11 Posisi Start 1200 meter.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun.....	49
Tabel 3. 2 Norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun.....	50
Tabel 3. 3 Pengamatan Penampilan Bermain Bola Basket dan Voli.....	52
Tabel 3. 4 Pengamatan Penampilan Permainan Net.....	53
Tabel 3. 5 Format Penilaian GPAI Bola Basket dan Voli	53
Tabel 3. 6 Format Penilaian GPAI Permainan Net (Tenis Meja).....	53
Tabel 4. 1 Hasil Deskriptif Statistik Variabel Penelitian.....	57
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Data.....	58
Tabel 4. 3 Hasil Uji Linieritas	58
Tabel 4. 5 Hasil Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar.....	59
Tabel 4. 6 Hasil Uji Regresi Presentase Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar	59
Tabel 4. 7 Hasil Keterampilan Bermain Terhadap Hasil Belajar	60
Tabel 4. 8 Hasil Uji Regresi Presentase Keterampilan Bermain Terhadap Hasil Belajar	60
Tabel 4. 9 Hasil Uji Regresi Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Terhadap Hasil Belajar	60
Tabel 4. 10 Hasil Presentase Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Terhadap Hasil Belajar	60
Tabel 4. 11 Hasil Korelasi.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi	70
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	73
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	74
Lampiran 4 Hasil Pengolahan Data	75
Lampiran 5 Dokumentasi	80

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, dan Juliantine. (2017) Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.
- Aldhila, C. A. (2013). Survei Minat Siswa Smp Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Kabupaten Semarang.
- Anderson, R. (2015). Kontribusi Tes Bola Basket Aahperd Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa Di SMA Negeri 3 Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Andriani, R., Wijayanti, S. E., & Wibowo, F. W. (2018). Comparision Of AES 128, 192 And 256 Bit Algorithm For Encryption And Description File. In 2018 3rd International Conference on Information Technology, Information System and Electrical Engineering (ICITISEE) (pp. 120-124). IEEE.
- Arikunto, S. (2006). Data Penelitian Deskriptif. Management Penelitian Analisis.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Tindakan Kelas. Bumi Aksara.
- Bocarro, J., Kanters, M. A., Casper, J., & Forrester, S. (2008). School physical education, extracurricular sports, and lifelong active living. *Journal of teaching in physical education*, 27(2), 155-166.
- Brusseau, T. A., Finkelstein, T., Kulinna, P. H., & Pangrazi, C. (2014). Health-related fitness of American Indian youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(2), 257–261. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.893050>
- Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin K. (2009). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: Putra Nugraha
- Bundick, M. J. (2011). Extracurricular activities, positive youth development, and the role of meaningfulness of engagement. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 57–74. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536775>
- Chan, Y. K. (2016). Investigating the relationship among extracurricular activities, learning approach and academic outcomes: A case study. *Active Learning in Higher Education*, 17(3), 223–233. <https://doi.org/10.1177/1469787416654795>
- Covay, E., & Carbonaro, W. (2010). After the bell: Participation in extracurricular activities, classroom behavior, and academic achievement. *Sociology of Education*, 83(1), 20-45.
- Depdiknas. (2014). Permendikbud No. 146 Tahun 2014. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta. Andi Offset.

- Dyson, B., Griffin, L. L., & Hastie, P. (2004). Sport Education, Tactical Games, and Cooperative Learning: Theoretical and Pedagogical Considerations. *Quest*, 56(2), 226–240. doi:10.1080/00336297.2004.10491823
- Emzir. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. Pt Raja Grafindo Persada.
- Faidillah K. (2006). “Dasar – Dasar Latihan Kebugaran”. Yogyakarta: Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Feldman, A. F., & Matjasko, J. L. (2005). The role of school-based extracurricular activities in adolescent development: A comprehensive review and future directions. *Review of educational research*, 75(2), 159-210.
- Feldman, A. F., & Matjasko, J. L. (2007). Profiles and portfolios of adolescent school-based extracurricular activity participation. *Journal of adolescence*, 30(2), 313-332.
- Gracia-Marco, L., Tomas, C., Vicente-Rodríguez, G., Jiménez-Pavón, D., Rey López, J. P., Ortega, F. B., Lanza-Saiz, R., & Moreno, L. A. (2010). Extra curricular participation in sports and socio-demographic factors in spanish adolescents: The AVENA study. *Journal of Sports Sciences*, 28(13), 1383–1389. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.510846>
- Hartadji, R. H., Rubiana, I., & Millah, H. (2017). KAJIAN ILMIAH KEPERLATIHAN BERBASIS SPORT SCIENCE (Upaya Peningkatan SDM Pelatih Taekwondo Pengcab. Taekwondo Kota Tasikmalaya). *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 3(2).
- Hidayat, Yandhi. (2010). “Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta.” Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta
- Jackson, A. S. (2006). The evolution and validity of health-related fitness. *Quest*, 58(1), 160–175. <https://doi.org/10.1080/00336297.2006.10491877>
- Juliantine, d. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Keating, X. D., Chen, L., Guan, J., Harrison, L., & Dauenhauer, B. (2009). Urban minority ninth-grade students’ health-related fitness knowledge. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(4), 747–755. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599616>
- Lazar, R. E., & Kulinna, P. H. (2002). Experiences with health-related fitness portfolios in physical education. *European Journal of Physical Education*, 7(1), 63–78. <https://doi.org/10.1080/1740898020070106>
- Mahendra, Agus (2015). *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.

- Mappeasse, M. Y. (2009). Implikasi Pendidikan Jasmani dan Pemanfaatannya Programmable Logic Controller (PLC). *Jurnal Mediatek*, Vol. 1 No. 2 : 1-6.
- Metzler, W., M. (2000). *Instructional Models For Physical Education*. GEORGIA STATE UNIVERSITY
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Nixon, J.E., Jewett, A.E. (1980). *an Introduction to Physical Education 9th Edition*. Philadelphia: Saunder College.
- Nurkholis. (2013). pendidikan dalam upaya memajukan teknologi. *Kependidikan*, 1(1), 24–44.
- Parker, M. B., & Curtner-Smith, M. (2005). Health-related fitness in sport education and multi-activity teaching. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334872>
- Prusak, K., Wilkinson, C., Pennington, T., Graser, S. V., Prusak, K., Wilkinson, C., Graser, S. V. (2016). Using Object Lessons to Teach Health-related Fitness Concepts, 3084(June). <https://doi.org/10.1080/07303084.2008.10598242>
- Reverdito, R. S., Galatti, L. R., Carvalho, H. M., Scaglia, A. J., Côté, J., Gonçalves, C. E., & Paes, R. R. (2017). Developmental Benefits of Extracurricular Sports Participation Among Brazilian Youth. *Perceptual and Motor Skills*, 124(5), 946–960. <https://doi.org/10.1177/0031512517724657>
- Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Ross, J. G., Pate, R. R., Delpy, L. A., Gold, R. S., & Svilar, M. (1987). New healthrelated fitness norms. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 58(December), 66–70.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas
- Seow, P. S., & Pan, G. (2014). A literature review of the impact of extracurricular activities participation on students' academic performance. *Journal of Education for Business*, 89(7), 361-366.
- Siedentop. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. California: Field
- Setiawan, D. (2014). *Pengaruh Model Teaching Games for Understanding (TGfU) dan Model Direct Instruction terhadap Self-esteem dan Keterampilan Bola Voli di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)*.
- Sugiono. 2007. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

- Sugiyono. (2009). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, F. 2013. Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 Dan 4 Sekolah Dasar, Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, (online), 9,(1),: 0216-1699, (f_suharjana@uny.ac.id),
- Suherman, A. (2009). Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Suyitno, Y., Kesuma, D., Somarya, D., Robandi, B., Nuryani, P., Setiasih, O., ... Kurniasih. (2014). landasan pendidikan. bandung: Sub Koordinator MKDP Landasan Pendidikan Departemen Pedagogik FIP UPI.
- Tarigan, B. (2011). Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Eidos.
- Tarigan, B. (2012). Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Eidos.
- Tarigan, Beltasar. (2017). Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga (Sebuah Analisis Kritis). Bandung: Eidos
- Tomoliyus, T., Sumaryanti, S., & Jatmika, H. M. (2016). Development of validity and reliability of net game performance-based assessment on elementary students' achievement in physical education. *Asian Journal of Assessment in Teaching and Learning*, 6, 41-49.
- Utama, B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas dalam pendidikan jasmani. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(April), 1–9.
- Widyawan, D. (2013). Pengaruh Model Pembelajaran Personal Terhadap Peningkatan Jumlah Waktu Aktif Belajar Siswa Pada Pembelajaran Penjas (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Y. S Santoso Giriwoyo. (2005). Manusia dan Olahraga. Bandung: Penerbit ITB.