

**PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER
FUTSAL DAN BASKET SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI
BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat dari syarat memperoleh gelar sarjana
pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh
Mohammad Irfan Saefudin
1903347

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

MOHAMMAD IRFAN SAEFUDIN

1903347

PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER
FUTSAL DAN BASKET SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI
BANDUNG

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd.

NIP. 196005181987032003

Pembimbing II



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

NIP. 197101052002121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

NIP. 197101052002121001

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER
FUTSAL DAN BASKET SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI
BANDUNG

Oleh :

Mohammad Irfan Saefudin

1903347

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

© Mohammad Irfan Saefudin, 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

ii

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohammad Irfan Saefudin
NIM : 1903347
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas : Universitas Pendidikan Indonesia

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DAN BASKET SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI BANDUNG” ini beserta seluruh isi di dalamnya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan pengutipan atau penjiplakan (plagiarisme) dengan cara-cara yang tidak sesuai etika ilmu yang berlaku dalam bidang keilmuan yang ilmiah di masyarakat.

Demikian pernyataan keaslian ini saya buat dengan sebenarnya tanpa adanya unsur penipuan dan maksud untuk merugikan pihak lain. Saya sadar sepenuhnya bahwa kejujuran dan etika ilmiah merupakan fondasi penting dalam dunia akademik dan penelitian.

Bandung, Agustus 2023

Penulis

Mohammad Irfan Saefudin

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini hingga selesai, Salawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, Sehingga penulis dapat menyusun penelitian dengan judul **“PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER BASKET DAN FUTSAL SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI BANDUNG”**. Penelitian ini disusun guna melengkapi syarat kelulusan. Penulis mengharapkan hasil dari penelitian ini dapat menghasilkan pemikiran yang berguna bagi masyarakat banyak.

Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga dengan menyusun penelitian ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia pendidikan

Bandung, Agustus 2023

Penulis

Mohammad Irfan Saefudin

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin. Sujud syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt, Tuhan semesta Alam, yang senantiasa menyayangi, menolong, memberikan yang terbaik bagi penulis melalui petunjuk-petunjuk-Nya, sehingga penulis selalu diberikan kekuatan, kesabaran, kemudahan, dan keikhlasan dalam menyusun skripsi ini. Kepada Nabi Muhammad Saw, yang selalu mencintai dan mendoakan seluruh umatnya, dan dengan segenap rasa terima kasih, rasa cinta dan hormat penulis. Penulis ingin mengucapkan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Allah SWT atas rahmat dan perlindungan-Nya yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
2. Nabi Muhammad SAW karena dengan syafaat nya penulis bisa dimudahkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan motivasi dan bimbingannya.
5. Ibu Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing Akademik serta dosen pembimbing skripsi I yang telah mendorong, membimbing, serta memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing Akademik serta dosen pembimbing skripsi II yang telah mendorong, membimbing, serta memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada Bapak Amirudin, Ibu Ratih Herawati, yang senantiasa mendoakan, mencurahkan kasih sayang dan perhatian yang tidak terduga, serta selalu memberikan dukungan moril maupun materil kepada penulis dalam menyelesaikan studi.

8. Dhita Farras Maharani dan Lutfi Roziqin sebagai kaka dan adik kandung saya yang memberikan dukungan sehingga Penulis dapat menyelesaikan studi.
9. Kepada Bapak Kepala Sekolah SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung Dr. Deni Kadarsah, M.Pd yang memberikan izin dan support penelitian
10. Kepada Guru Olahraga SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung Dudi Mulyadi, S.Pd dan Nuryawan S.Pd yang memberikan izin dan support penelitian
11. Kepada Pelatih dan para pemain Futsal SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung Fachmy Noor, S.Pd yang memberikan izin dan support penelitian
12. Kepada Pelatih dan para pemain Basket SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung Fachmy Noor, S.Pd yang memberikan izin dan support penelitian
13. Teman-Teman seperjuangan saya kelas PJKR B 19 memberikan dukungan dan semangat sehingga Penulis dapat menyelesaikan studi.
14. Sahabat-sahabat se perantauan saya teman satu kosan yang selalu memberikan dukungan, motivasi, inspirasi, tenaga, semangat dan menemani dikala suka dan duka dalam menghadapi lika liku perjalanan menuju kesuksesan akademik.
15. Fauzzi Dwi Utumo sebagai sahabat yang selalu memberikan dukungan, motivasi, inspirasi, dan semangat sehingga Penulis dapat menyelesaikan studi

Terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan kontribusi, masukan, dan inspirasi bagi penulis selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis panjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT, dan medoakan semoga yang telah membantu dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini mendapatkan imbalan yang sebaik-baiknya. Amin

ABSTRAK

PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER BASKET DAN FUTSAL SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI BANDUNG

Mohammad Irfan Saefudin

irfansaefudin@upi.edu

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd

Pembimbing II: Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

Latar belakang penelitian ini Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal. Kebugaran jasmani menjadi satu di antara aspek terpenting untuk meningkatkan prestasi olahraga. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler basket. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data melalui observasi secara langsung dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimen menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 sampel dengan jumlah populasi 20 orang yang terdiri dari 10 orang ekstrakurikuler futsal dan 10 orang ekstrakurikuler basket. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji shapiro-wilk, levene statistik, dan paired simple t-test, dengan bantuan aplikasi SPSS 25. Berdasarkan pengolahan dan analisis data, didapatkan hasil penelitian ini menunjukkan hasil uji *Paired Simple T-Test* ditemukan perbedaan rerata kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal dan basket sebesar 1.00 dengan nilai sig $0,117 > 0,05$, dengan demikian terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal dengan siswa ekstrakurikuler basket hanya saja secara statistik antara kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal dan siswa ekstrakurikuler basket tidak signifikan.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Futsal, Basket, Ekstrakurikuler, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS OF BASKETBALL AND FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS OF LABORATORY PERCONTOHAN UPI BANDUNG HIGH SCHOOL

Mohammad Irfan Saefudin

irfansaefudin@upi.edu

Study program Physical Education Health and Recreation

Indonesia University of Education

Pembimbing I: Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd

Pembimbing II: Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

Background of this research Extracurricular activities are a place to develop the potential, talents, interests, abilities, personality, cooperation and independence of students optimally. Physical fitness is one of the most important aspects to improve sports performance. The purpose of this study was to determine the comparison of physical fitness levels between extracurricular futsal and extracurricular basketball students. Data collection in this study used data collection techniques through direct observation with the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) aged 16-19 years. This research is a type of non-experimental research using quantitative descriptive methods by comparing 2 samples with a total population of 20 people consisting of 10 futsal extracurricular and 10 basketball extracurricular. Based on data processing and analysis, the results of this study show the results of the Paired Simple T-Test test found a difference in the average physical fitness of futsal and basketball extracurricular students of 1.00 with a sig value of $0.117 > 0.05$, thus there is a difference in physical fitness between futsal extracurricular students and basketball extracurricular students, it's just that statistically between the physical fitness of futsal extracurricular students and basketball extracurricular students is not significant.

Keywords: Physical Education, Futsal, Basketball, Extracurricular, Physical Fitness

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktik.....	7
1.5 Struktur Organisasi.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Pendidikan Jasmani	9
2.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani	10
2.1.2 Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	10
2.2 Latihan Fisik.....	12
2.2.1 Tujuan latihan fisik.....	13
2.3 Pengertian Ektrakurikuler.....	13
2.4 Permainan Futsal.....	14
2.4.1 Komponen Fisik Futsal.....	15
2.4.2 Teknik Dasar Permainan Futsal.....	15
2.5 Permainan Basket	16
2.5.1 Komponen Fisik Basket.....	17
2.5.2 Tehnik Dasar Basket.....	18
2.6 Kebugaran Jasmani.....	19
2.6.1 Komponen - Komponen Kebugaran Jasmani	20
2.7 Kerangka Berfikir.....	23
2.8 Penelitian Terdahulu.....	24
2.9 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Partisipan	26
3.3 Populasi Dan Sampel.....	27
3.3.1 Populasi.....	27
3.3.2 Sampel	27

3.4 Instrumen Penelitian.....	27
3.4.1 TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia).....	28
3.5 Prosedur penelitian.....	30
3.5.1 Tahap Persiapan.....	30
3.5.2 Tahap Pelaksanaan.....	30
3.5.3 Tahap Analisis dan Penyusunan Laporan.....	30
3.6 Analisis Data.....	31
3.6.1 Uji Normalitas.....	31
3.6.2 Uji Homogenitas.....	31
3.6.3 Uji Hipotesis.....	31
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Deskriptif Data Hasil Penelitian.....	32
4.2 Uji Prasyarat Analisis.....	33
4.2.1 Uji Normalitas.....	33
4.2.2 Uji Homogenitas.....	33
4.2.3 Uji Hipotesis.....	34
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	35
4.4 Keunggulan Penelitian.....	36
4.5 Kelemahan Penelitian.....	36
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	37
5.1 Kesimpulan.....	37
5.2 Implikasi.....	37
5.3 Rekomendasi.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	24
Tabel 3.1 Tes lari 60 m untuk putra	28
Tabel 3.2 Tes angkat tubuh untuk putra (pull-up).....	28
Tabel 3.3 Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 60 detik	29
Tabel 3.4 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	29
Tabel 3.5 Tes lari 1200 meter untuk putra	29
Tabel 3.6 Kriteria penilaian tes kebugaran jasmani	30
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif.....	32
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Shapiro- Wilk.....	33
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Levene Statistic Kebugaran Jasmani.....	34
Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Sample T-Test	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi	42
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	50
Lampiran 4 Instrumen Penelitian.....	51
Lampiran 5 Butir Pertanyaan Wawancara	53
Lampiran 6 Hasil Data Kebugaran Jasmani.....	54
Lampiran 7 Program Latihan	56
Lampiran 8 Uji Analisis.....	58
Lampiran 9 Dokumen Penelitian	60
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	64

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, Bambang. 2013. *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ahmadi. 2008. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa. 1983. *Theory and Methodology Of Training The Key To Athletic Performance*. Iowa Kendall: Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, Setyo. 1988. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Olahraga Suatu Profil Yang Unik*. Malang.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005. *Petunjuk Tekhnis Pengukuran Kebugaran Jasmani, Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Kesehatan Komunitas*. Jakarta.
- Dhimas Fitriasmara. 2015. "Analisis Keunggulan Tim Putra Bola Basket Sidoarjo Pada Porprov Jawa Timur e Journal 2015."
- Fadliyati, R. 2019. "Metode Keperawatan Dan Fisioterapi," (1): 38-66.
- Fenanlampir, Albertus & Muhyi Faruq. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Giriwijoyo Santosa. 2007. *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga, Edisi 7*. Bandung: FPOK-UPI.
- Gunawan, Hendra. 2016. "Perbandingan Hasil Shooting Menggunakan Shotloc, Finger Tape Plaster, Dan Shooting Biasa Dalam Permainan Bola." Universitas Pendidikan Indonesia.
- Justinus Lhaksana. 2011. *Taktik & Strategi FUTSAL Modern*. Jakarta: BE CHAMPION.
- Kebudayaan, Departemen Pendidikan dan. 1994. *N Keputusan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 060/U/1993 Tentang Kurikulum Pendidikan Dasa: Landasan, Program Dan Pengembangan Kurikulum Pendidikan Dasar 9 Tahun: Garis-Garis Besar Program Pengajaran (GBPP) Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) 19*. Malang: Yayasan Taruna Nusantara Indonesia.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Pres.
- Martens, R. 2004. *Succesfull Coaching*. United States: Human Kinetics.

- Mosston, Muska. 1981. *Teaching Physical Education*. Columbus: Merrill Publishing Company.
- Nagara, jajat darajat kusuma, Bambang Abduljabar, and Burhan Hambali. 2019. *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: Bintang WarliArtika.
- Negara, J. D. K., Abduljabar, B., & Hambali, B. 2019. *Aplikasi Statistik Dalam Penjas*. Edited by 3rd. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Nur, Hasri Wandi. 2016. “Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw.” *Jurnal MensSana* 1 (2): 49. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.54>.
- Nurrochmach. 2016. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani & Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Oliver, Dean. 2004. *Basketball On Paper: Rules and Tools for Performance Analysis*. Washington: Potomac Books, Inc.
- Organization, World Health. 2010. “Physical Activity.” <http://www.who.int/> .
- Prianto, David Agus, Maris Aka Satriyo Utomo, Dwindi Abi Permana Abi Permana, Toho Cholik Mutohir, and Suroto. 2022. “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Sidoarjo.” *Jurnal Segar* 10 (2): 49–56. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>.
- Rusli Lutan. 2002. *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi Dan Aplikasinya Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiharto. 2007. *Inovasi Pembelajaran Matematika SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Indonesia: Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono, P. 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno, HP. 1993. *Metodologi Penelitian, Seri Bahan Penataran Pelatihan Tingkat Dasar*. Jakarta: Komite Olah raga Nasional Indonesia Pusat.

- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasman*. Jakarta: Depdiknas.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sukadiyanto. 2010. “Stres Dan Cara Mengurangnya.” <http://core.ac.uk/>.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. SOLO: Esa Grafika.
- Suryadi, Didi. 2022. “Analisis Kebugaran Jasmani Siswa: Studi Komparatif Antara Ekstrakurikuler Bolabasket Dan Futsal.” *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education* 3: 100–110. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280).
- Susworo, Agus DM dan Fitriani. 2008. “Pemahaman Peserta Pembekalan Guru Kelas/ Agama Dalam Mata Pelajaran Penjas Terhadap Pendidikan Jasmani SD Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).” *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Tarigan, Beltasar. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepak Bola: Konsep Dan Metode*. Jakarta: Depdiknas.
- TAUFIQURROHMAN, M. 2016. “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Kelas XI IPA Dan Kelas XI IPS Sekolah MAN 2 Gresik.” *Jurnal Pendidikan Olahraga* ..., no. 2003: 669–73. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/19714>.
- Vannier, M.and Foster.M. 1996. *Teaching Physical Education in Elementary Schools*. Phyladelphia:WB Saounders Company.