

**KONTRIBUSI PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA TANGAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA DI SMA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Untuk Meperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi*



Oleh:
AIRATNAHAMIDAH
2100529

PROGAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS
PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN
INDONESIA
2025

LEMBAR PENGESAHAN

AIRATNAHAMIDAH

**KONTRIBUSI PERMAINAN BOLA TANGAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA DI SMA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

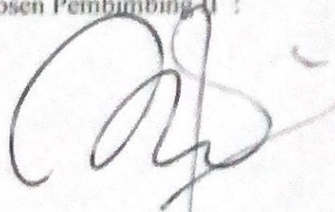
Dosen Pembimbing I :



Prof. Dr. H. Sueipto, M.Kes. AIFO
NIP. 196106121987031002

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Dosen Pembimbing II :



Trimartini, M. Pd.
NIP. 920200119821008201

Mengetahui, Ketua program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M. Pd.
NIP. 1971010520002121001

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI
KONTRIBUSI PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA TANGAN
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA DI SMA

Oleh : Airatnahamidah

NIM 2100529

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI Bandung

© Airatnahamidah 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

2025

Skripsi ini dilindungi hak cipta. Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau
sebagian, dengan dicetak ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari
penulis.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**KONTRIBUSI PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA TANGAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA DI SMA**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 18 April 2025



Airatnahamidah
NIM. 2100529

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatu Alhamdulillahirobilalamin puji dan syukur panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan menyelesaikan studinya di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Indonesia. Skripsi yang berjudul “Kontribusi Pembelajaran Bola Tangan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA” adalah syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan, dengan ini penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna, karena keterbatasan ilmu pengetahuan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu, penulis memohon maaf dan menerima saran dan kritikan yang baik untuk penulis. Dan penulis berharap semoga skripsi ini diterima dan bermanfaat bagi pembaca.

Bandung, 18 April 2025



Airatnahamidah

NIM. 2100529

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim.

Alahamdulillahirobilalamin terimakasih kepada Allah SWT karena kehendak Nya penulis mampu melewati dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Pembelajaran Bola Tangan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA” dengan baik. Kemudian kepada pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, khususnya kepada :

1. Dr. H. Carsiwan, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu, memfasilitasi dan mendukung proses menyelesaikan skripsi.
2. Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes. AIFO selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, motivasi, arahan, serta kemudahan dari awal masa bimbingan hingga terselesaikannya proses pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Trimartini, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi, dan kemudahan dari awal perkuliahan, bimbingan hingga terselesaikannya proses pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas ilmu yang telah diberikan selama penulis menyelesaikan masa studi di Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas ilmu yang telah diberikan selama penulis menyelesaikan masa studi di Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Kepala sekolah SMAN 1 Lembang yang telah memberi izin penelitian dan memberikan kelancaran kepada penulis selama penelitian.
7. Orang tua saya yang bernama Ibu Nining Supinah dan bapa Aang Komara, yang selalu endoakan saya tiada henti serta selama ini telah memberikan semuanya demi saya selama saya hidup hingga saat ini. Karena saya sadar kalau tanpa orang tua tidak dapat menyelesaikan apapun itu termasuk skripsi.

8. Keluarga saya termasuk teh Cicy, keluarga besar H. Usman, dan keluarga besar Hj Alis yang selalu mendoakan saya sehingga menjadi penyemangat kuliah dan menyelesaikan skripsi.
9. Pelatih angkat besi saya, Hj Maman Suryaman, Om Simon, aa Gingin, dan Alm Agus Gumilar . Yang membantu dan mendukung selama saya kuliah dan berkegiatan di olahraga angkat besi.
10. Sodara seperjuangan saya Kevin, Dinda, Farel, Difa, Rizka, Santi, Ayesa, Yolan, Azhar, dan Ferdy.
11. Teman teman kosan saya Agisna, Hasni, Indi, dan Sofi yang selalu memberikan tempat untuk saya bersinggah setelah pulang dari kampus dan selalu meminjamkan barang yang selalu saya butuhkan.
12. Rekan rekan guru SDIT Insan Karimah dan SDN Malakasari yang selalu mendorong saya untuk menyelesaikan pendidikan sarjan .
13. Rekan rekan PABBSI saya Amoy, Reva, A Ibet, Bang Agus, Ana, Fauzan, A hendra, Rendi, Teh Mia dan Imelda yang selalu menyemangati saya.
14. Teman-teman seperjuangan hidup saya Jodi, Rima, Dini, Puapa, Dea, dan Aji yang membantu saya saat mendaftar kuliah.
15. Rekan rekan ASC yang telah kebersamai saya dan memberikan lapangan pekerjaan Teh uni, Teh Siti, Teh Bela, A agus, dan A iki.
16. Guru saya Pak Denda Wismana yang selalu meotivasi, mendukung, dan membantu saya dari awal pendafrtran kuliah hingga akhir.
17. Serta kekasih saya Dian Barokah yang senan tiasa membantu dan mendukung dalam perkulihan sampai dengan nyelesaikan skripsi.
18. Terakhir. Terima kasih kepada wanita sederhana yang memilki beribu mimpi, namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis diriku sendiri, Airatnahamidah. Terima kasih sudahh berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri. Syukuri dan rayakan kehadiranmu sebagai berkah dimana pun kau menginjakan kaki. Jangan sia-siakan usaha dan doa yang selalu kau langitkan. Allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu. Semoga langkah kebaikan selalu

menyertai, dan semoga Allah selalu meridhoi setiap langkahmu serta menjaga dalam lindungan Nya.

Segala kebaikan yang dilakukan kepada penulis dalam prosen menyusun skripsi itu sangat berarti bagi penulis. Semoga segala kebaikan yang telah dilakukan kepada penulis di balas dengan yang lebih baik oleh Allah SWT baik di dunia maupun di akherat. Dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu di bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

ABSTRAK

Kontribusi Pembelajaran Bola Tangan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa

Airatnahamidah

Ayrtnhmdh26@gmail.com

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat

Pembimbing I : Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes. AIFO

Pembimbing II : Trimartini, M. Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi pembelajaran permainan bola tangan terhadap kebugaran jasmani siswa di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang aktivitas belajar dan mendukung penerapan gaya hidup sehat pada peserta didik. Permainan bola tangan sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang bersifat dinamis, melibatkan berbagai gerakan motorik seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap, sehingga memiliki potensi untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Lembang tahun ajaran 2024/2025, dengan jumlah sampel sebanyak 63 siswa yang terdiri dari dua kelompok, yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan dan siswa yang tidak mengikuti kegiatan tersebut. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Rata-rata nilai kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lebih tinggi (Mean = 3.20) dibandingkan kelompok non-ekstrakurikuler (Mean = 2.52). Begitu pula pada nilai pembelajaran bola tangan, kelompok ekstrakurikuler memiliki nilai rata-rata sebesar 4.71, sedangkan kelompok non-ekstrakurikuler sebesar 4.00. Hasil uji T menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0.05$) pada kedua variabel. Selain itu, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa pembelajaran bola tangan memberikan kontribusi sebesar 67% terhadap kebugaran jasmani siswa ($R^2 = 0.670$). Siswa yang mengikuti pembelajaran bola tangan menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi secara keseluruhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembelajaran permainan bola tangan memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif kegiatan fisik yang efektif di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Bola tangan, Kebugaran jasmani, aktivitas fisik, siswa SMA.

ABSTRACT

The Contribution of Handball Learning to Students' Physical Fitness

Airatnahamidah

Ayrtnhmdh26@gmail.com

Physical Education Health and Recreation

Indonesian University of Education, Bandung, West Java

Advisor I: Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes. AIFO

Aduvisor II: Trimartini, M. Pd

This study aims to determine the contribution of handball learning activities to students' physical fitness at the senior high school (SMA) level. Physical fitness is an essential aspect that supports learning activities and promotes a healthy lifestyle among students. As a dynamic physical activity, handball involves various motor movements such as running, jumping, throwing, and catching, and therefore has the potential to comprehensively improve students' physical fitness components. This research uses a descriptive quantitative method with a comparative approach. The population consisted of all students at SMA Negeri 1 Lembang in the 2024/2025 academic year, with a total sample of 63 students divided into two groups: those who participated in handball extracurricular activities and those who did not. The instrument used to measure physical fitness was the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara/TKPN). The results showed a significant difference between the two groups. The average physical fitness score of students who participated in handball extracurricular activities was higher (Mean = 3.20) compared to the non-extracurricular group (Mean = 2.52). Similarly, in handball learning scores, the extracurricular group scored an average of 4.71, while the non-extracurricular group averaged 4.00. The t-test results indicated a significant difference ($p < 0.05$) in both variables. In addition, regression analysis showed that handball learning contributed 67% to students' physical fitness ($R^2 = 0.670$). Students who engaged in handball learning demonstrated a generally higher level of physical fitness. These findings indicate that handball learning contributes positively to improving students' physical fitness and can serve as an effective alternative physical activity in school settings.

Keywords: *Extracurricular Activities, Handball, Physical Fitness, Learning Outcomes, Physical Education*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
BAB II TUNJAUN PUSTAKA	9
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani	9
2.2 Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.1 Komponen Kebugaran jasmani	14
2.3 Ekstrakurikuler.....	16
2.4 Bola Tangan.....	17
2.5 Penelitian Terdahulu	19
2.6 Kerangka Berpikir	24
2.7 Hipotesis penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Metode Penelitian	25
3.2 Partisipan	26
3.3 Populasi dan sampel	26
3.3.1 Populasi	26
3.3.2 Sampel.....	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.4.1 Indeks Masa Tubuh (IMT).....	27

3.4.2	Tes V Sit and Reach.....	29
3.4.3	Tes <i>Sit Up</i> 60 detik.....	31
3.4.4	Tes <i>Squad Thrust</i> 30 detik	33
3.4.5	Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER).....	35
3.4.6	Wawancara	37
3.5	Analisis Data.....	39
3.5.1	Rata Rata Skor	40
3.5.2	Uji Normalitas	40
3.5.3	Uji Linearitas	41
3.5.4	Uji Regresi Sederhana.....	41
3.5.5	Uji T	42
3.5.6	Data Wawancara	42
3.5.7	Validitas Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		43
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	43
4.1.1	Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).....	44
4.1.2	Hasil Tes V Sit and Reach	46
4.1.3	Hasil Tes Sit Up 60 Detik	48
4.1.4	Hasil Tes Squad Thrust 30 Detik	50
4.1.5	Hasil Tes Pacer	52
4.1.6	Hasil Nilai Bola Tangan.....	54
4.2	Hasil Uji Anlisis Statistik.....	55
4.2.1	Uji Normalitas	55
4.2.2	Uji Linearitas	56
4.2.3	Uji Hipotesis	57
4.3	Hasil Wawancara: Aspek Afektif Siswa	60
4.4	Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		65
5.1	Kesimpulan	65
5.2	Implikasi	65
DAFTAR PUSTAKA.....		67
LAMPIRAN		73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Penelitian	24
Gambar 3. 1 Tes V Sit and Reach	30
Gambar 3. 2 Sikap Sit Up.....	32
Gambar 3. 3 Sikap Squad Thrust	34
Gambar 3. 4 Pacer test.....	37
Gambar 4. 1 Grafik Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Siswa Ekstrakurikuler	44
Gambar 4. 2 Grafik hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Siswa Non Ekstrakurikuler.....	46
Gambar 4. 3 Grafik Hasil Tes V Sit and Reach Siswa Ekstrakurikuler.....	47
Gambar 4. 4 Grafik Hasil Tes V Sit and Reach Siswa Non Ekstrakurikuler.....	48
Gambar 4. 5 Grafik Hasil Tes Sit Up 60 detik Siswa Ekstrakurikuler	49
Gambar 4. 6 Grafik Hasil Tes Sit Up 60 detik Siswa Non Ekstrakurikuler	50
Gambar 4. 7 Grafik Hasil Tes Squad Thrust 30 detik Siswa Ekstrakurikuler	51
Gambar 4. 8 Grafik Hasil Tes Squad Thrust 30 detik Siswa Non Ekstrakurikuler.....	52
Gambar 4. 9 Grafik Hasil Tes Pacer Siswa Ekstrakurikuler.....	53
Gambar 4. 10 Grafik Hasil Tes Pacer Siswa Non Ekstrakurikuler	54
Gambar 4. 11 Grafik Hasil Nilai Bola Tangan.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Penilaian IMT.....	29
Tabel 3. 2 Norma Penilaian Tes V Sit and Reach	31
Tabel 3. 3 Sikap Sit Up	33
Tabel 3. 4 Sikap Squad Thrust	35
Tabel 3. 5 Pacer test.....	37
Tabel 3. 6 Rumus Proporsi TKPN.....	39
Tabel 3. 7 Capaian Tes Kebugaran Jasmani.....	39
Tabel 4. 1 Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Ekstrakurikuler	43
Tabel 4. 2 Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Non Ekstrakurikuler.....	43
Tabel 4. 3 Distribusi hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Siswa Ekstrakurikuler	44
Tabel 4. 4 Hasil perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Siswa Ekstrakurikuler	45
Tabel 4. 5 Distribusi hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Non Ekstrakurikuler	45
Tabel 4. 6 Hasil perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Ekstrakurikuler	46
Tabel 4. 7 Distribusi Hasil Tes V Sit and Reach Siswa Ekstrakurikuler	46
Tabel 4. 8 Distribusi Hasil Tes V Sit and Reach Siswa Non Ekstrakurikuler	47
Tabel 4. 9 Distribusi Hasil Tes Sit Up 60 detik Siswa Ekstrakurikuler.....	48
Tabel 4. 10 Distribusi Hasil Tes Sit Up 60 detik Siswa Non Ekstrakurikuler	49
Tabel 4. 11 Distribusi Hasil Tes Squad Thrust 30 detik Siswa Ekstrakurikuler	50
Tabel 4. 12 Distribusi Hasil Tes Squad Thrust 30 detik Siswa Non Ekstrakurikuler.....	51
Tabel 4. 13 Distribusi Hasil Tes Pacer Siswa Ekstrakurikuler	52
Tabel 4. 14 Distribusi Hasil Tes Pacer Siswa Non Ekstrakurikuler	53
Tabel 4. 15 Hasil Perhitungan Nilai Bola Tangan.....	51
Tabel 4. 17 Distribusi uji Normalitas Data.....	56
Tabel 4. 18 Distribusi Uji Linieritas Data.....	56
Tabel 4. 19 Distribusi Uji Regresi Linier Sederhana.....	57
Tabel 4. 20 Distribusi Uji T Data	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	73
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 3 Surat Balasan Sekolah.....	75
Lampiran 4 Data Hasil Tes	76
Lampiran 5 Dokumentasi.....	86
Lampiran 6 Riwayat Hidup.....	88

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). "Pengertian pendidikan jasmani. Ilmu Pendidikan." *Http://File.Upi.Edu/Direktori/Fpok/Jur._Pend._OlahragA/19650909199121-Bambang_Abduljabar/Pengertian_Penjas.Pdf*.
- Agus Mahendra. (2000). *Bola Tangan*.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA UKM FUTSAL UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2022). Physical Activity Module in Health Sports Physical Education Learning on Physical Fitness and Health. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 716–722. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100412>
- Arbaan. (2015). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Article History. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Article History*. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes>
- Arikunto. (2017). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*.
- Asyfendi, M. A., & Wisnu, H. (2023). Minat Siswa terhadap Ekstrakurikuler Bola Tangan di SMAN 1 Driyorejo. *Jurnal Basicedu*, 7(3), 1601–1608. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i3.5763>
- Bambang Hermansah. (2018). Pengaruh Latihan Bola Digantung Terhadap Hasil Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Tangan Kelas Viii Smp N 5 Indralaya Utara. . *Dosen Universitas Pgri Palembang, Prosiding Dosen Universitas Pgri Palembang Edisi 18*.
- Bhakti dan ardi. (2022). KONDISI FISIK ATLIT BOLATANGAN PADA MASA "LOCKDOWN." *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6465386>
- Bompa. (1999). *Teori Pereodisasi dan Metodologi Pelatihan* (Edisi ke-4.).

- Çıplak, M. E., Eler, S., Joksimović, M. J., & Eler, N. (2019). The Relationship between Body Composition and Physical Fitness Performance in Handball Players. In *International Journal of Applied Exercise Physiology* *www.ijaep.com* (Vol. 8, Issue 1). *www.ijaep.com*
- Coulter, M., McGrane, B., & Woods, C. (2020). 'PE should be an integral part of each school day': parents' and their children's attitudes towards primary physical education. *Education* 3-13, 48(4), 429–445. <https://doi.org/10.1080/03004279.2019.1614644>
- Dahliyana. (2017). *Open Access* (Vol. 15, Issue 1).
- Darmawan, I. (2017). UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS. In *JIP* (Vol. 7, Issue 2). <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Derbachew, A., & Mekuria, A. (2019). Comparison of Handball Project Trainees with Non Trainee Students in Physical Fitness and Academic Achievement the Case of Bench Maji Zone; Ethiopia. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 24, 55–61. <https://doi.org/10.9790/0837-2401055561>
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Kebugaran Jasmani*.
- Eszter, B., Bíró, M., & Müller, A. (2016). *IMPACT OF TEACHING HANDBALL ON THE IMPROVEMENT OF TARGET ACCURACY OF STUDENTS IN CONSIDERATION FOR THE IMPACT ASSESSMENT OF THE PROJECT " HANDBALL AT SCHOOL "*. <https://www.researchgate.net/publication/313774332>
- Fortanier, A. C., Venekamp, R. P., Boonacker, C. W. B., Hak, E., Schilder, A. G. M., Sanders, E. A. M., & Damoiseaux, R. A. M. J. (2019). Pneumococcal conjugate vaccines for preventing acute otitis media in children. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2019, Issue 5). John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858>
- Gangga, A. , dan A. (2021). *admin,+16.+2412-7386-1-ED+Gangga*.

- Hermassi, S., Hayes, L. D., Bragazzi, N. L., & Schwesig, R. (2021). Physical Fitness and Academic Performance in Normal Weight, Overweight, and Obese Schoolchild Handball Players in Qatar: A Pilot Study. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.616671>
- Ilmiah, J., & Bina Guna Medan, S. (2024). PENGARUH MATERI PEMBELAJARAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA THE INFLUENCE OF PHYSICAL FITNESS ACTIVITY LEARNING MATERIALS ON IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS. In *JURNAL ILMIAH STOK BINA GUNA MEDAN* (Vol. 12, Issue 1).
- Inriyani, W. & S. (2017). *PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TERHADAP PRESTASI BELAJAR IPS MELALUI MOTIVASI BELAJAR*. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Junpentus Sembiring, Bobby Helmi, & Hardodi Sihombingl. (2022). *Volume 2 Nomor 2 Maret 2022*. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Karcher, C., & Buchheit, M. (2014). On-Court Demands of Elite Handball, with Special Reference to Playing Positions. *Sports Medicine*, 44(6), 797–814. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0164-z>
- keliat, lubis, helmi. (2019). PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KECUKUPAN GIZI. In *Nomor* (Vol. 7, Issue 2). Oktober.
- Kesatria Gulo, R., Junika Abelia Putri, R., Prana Sitepu, P., Uda Tarigan, P., Friendlyman Gea, P., Perwira Siregar, P., Anugrah Silaban, P., Pandapotan Girsang, P., Br Pardede, P., Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Alamat, S., Alumuniun Raya No, J., & Mulia Medan, T. (2023). *STUDI ANALISIS PERMAINAN TRADISIONAL EGRANG TERHADAP KEBUGARAN JASMANI UNTUK SISWA SD NEGERI DESA DOULU KECAMATAN BERASTAGI ANALYTICAL STUDY OF THE TRADITIONAL STILT GAME ON PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS STATE PRIMARY SCHOOL OF DOULU VILLAGE, BERASTAGI DISTRICT*.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER

- OLAHRAGA. 56 | *Wahana Dedikasi Copyright@Imam Mahfud*, 3.
<https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i21.5374>
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan Atau Penelitian Kesehatan*.
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*, 3(2).
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12578>
- Oktafandi dan Wahyudi. (2015). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 01 Tahun. 166–170*.
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Oktaviani dan wibowo. (2021). *ifakaharina,+2.+16060464048+NUR+AYU+OKTAVIANI+20201211+ok+7-18 (1)*.
- Oxyzoglou, N., Kanioglou, A., & Ore, G. (2009). Velocity, agility, and flexibility performance after handball training versus physical education program for preadolescent children. *Perceptual and Motor Skills*, 108(3), 873–877.
<https://doi.org/10.2466/PMS.108.3.873-877>
- Pamot Raharjo, H. (2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport History Article _____ Keywords (Vol. 2, Issue 1)*.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Bola Tangan di SMK Kabupaten Purworejo Muhammad Zuhdan Tamami, S., Pamot Raharjo, H., & Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J. (2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport History Article _____ Keywords (Vol. 2, Issue 1)*.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Saat, A. K., Dosen, I., Kesehatan, J., Fakultas, R., Keolahragaan, I., Tingkat, P., Jasmani, K., Fakultas, K., & Komaini, A. (2016). 207 2).
- Salih, M. M. M., Hashim, R. S., & Kasim, M. A. (2021). Forecasting Achievement Sports through Cooperative Learning in Handball Training in Physical

- Education. *Annals of Applied Sport Science*, 9(3), 0–0.
<https://doi.org/10.52547/aassjournal.953>
- Satrio, B., & Winarno, M. E. (2019). Quality of sports physical fitness extracurricular participants. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 312. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13069
- Setiawan, E., Iwandana, D. T., Festiawan, R., & Bapista, C. (2020). Improving handball athletes' physical fitness components through Tabata training during the outbreak of COVID-19. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 375–389. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14347
- Sucipto, A. S. M. A. M. W. (2023). Perbedaan Model Pembelajaran Tradisional dan Kooperatif Dalam Peningkatan Keterampilan Bermain Futsal. *Journal of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training E-ISSN 2620-7699 | P-ISSN 2541-7126*.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, Moh. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Suherman. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Susilana. (2015). *Media Pembelajaran: Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan, Dan Penilaian*.
- Tanami dan Raharjo. (2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport History Article _____ Keywords* (Vol. 2, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Teresa Lleixa. (2016). *lleixa2016 (1). Sagepub.Co.Uk/JournalsPermissions.Nav*.

- Wardani. (2020). *Metode Penelitian atau Statistika untuk Penelitian*.
- Widoyoko. (2012). *Evaluasi Program Pembelajaran atau Teknik Penyusunan Instrumen*.
- Yahya dan Amirza. (2019). *139-281-1-SM*.
- Yayan Alpian, M. Pd. S. W. A. M. Pd. , U. Wiharti. , N. M. Soleha. (2019). Pentingnya_Pendidikan_Bagi_Manusia. *Buana Pengabdian*, 1(1), 1.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013). The effects of a self-talk intervention on elementary students' motor task performance. *Early Child Development and Care*, 183(7), 924–930. <https://doi.org/10.1080/03004430.2012.693487>.