

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
PESANTREN DENGAN SISWA SEKOLAH UMUM PADA TINGKAT SMP  
DI KECAMATAN LEMBANG**

(Studi Deskriptif di SMP Umum dan Pesantren Kecamatan Lembang)

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh

**Muhammad Rizal**

**1507532**

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

**2019**

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
PESANTREN DENGAN SISWA SEKOLAH UMUM PADA TINGKAT SMP  
DI KECAMATAN LEMBANG**

Oleh

Muhammad Rizal

1507532

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

©Muhammad Rizal

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2019

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

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

Muhammad Rizal, 2019

*PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH PESANTREN DENGAN SISWA SEKOLAH UMUM  
PADA TINGKAT SMP DI KECAMATAN LEMBANG*

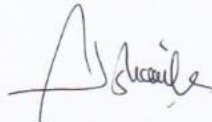
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**MUHAMMAD RIZAL**

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
PESANTREN DENGAN SISWA SEKOLAH UMUM PADA TINGKAT SMP  
DI KECAMATAN LEMBANG**

disetujui dan disahkan oleh Pembimbing :

**Pembimbing I,**



**dr. Lucky Angkawidjaja R. M.Pd.**

**NIP:197103282000121001**

**Pembimbing II,**



**Lukmannul Haqim Lubay. M.Pd**

**NIP:197508122009121004**

**Mengetahui**

**Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.**

**NIP:196808301999031001**

## ABSTRAK

**Muhammad Rizal, 1507532, Program Studi Pendidikan Jasmani, Judul: Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Pesantren Dengan Siswa Sekolah Umum Pada Tingkat SMP di Kecamatan Lembang. Pembimbing I dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd, Pembimbing II Lukmanul Hakim Lubay, M.Pd**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Pesantren dengan siswa Sekolah Umum pada tingkat SMP di Kecamatan Lembang. Menggunakan metode *ex post facto* dan penelitian deskriptif Kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VII dari SMP Sekolah Umum yaitu SMP Negeri 1, SMP Negeri 3, dan SMP Negeri 5 lalu kelas VII dari SMP sekolah Pesantren yaitu Darul Hikam International School, Darun Nasya, dan PP Baitul Izzah di Kecamatan Lembang dengan total populasi sebanyak 161 siswa pesantren dan 865 siswa sekolah umum. Sampel dalam penelitian ini yaitu 80 siswa dari pesantren dan 172 siswa dari sekolah umum. Teknik pengambilan sampel adalah *sample jenuh* dan *sample random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil dari penelitian ini yaitu Tingkat kebugaran jasmani siswa putri sekolah pesantren berada pada norma yaitu Lari 50 meter = 11.01 (Kurang), Pull up = 8 (kurang), sit up = 26 (baik), vertical jump = 30 (sedang), dan lari 800 meter = 5.04 (kurang), sedangkan siswa putri sekolah umum berada pada norma yaitu Lari 50 meter = 10.91 (Kurang), Pull up = 9 (kurang), sit up = 27 (baik), vertical jump = 28 (sedang), dan lari 800 meter = 5.03 (kurang), selanjutnya untuk siswa putra sekolah pesantren yaitu Lari 50 meter = 9.44 (Kurang), Pull up = 6 (sedang), sit up = 40 (sangat baik), vertical jump = 39 (kurang), dan lari 1000 meter = 4.80 (kurang), sedangkan siswa putra sekolah umum yaitu Lari 50 meter = 9.33 (Kurang), Pull up = 5 (kurang), sit up = 37 (baik), vertical jump = 40 (sedang), dan lari 1000 meter = 5.98 (kurang). Hasil perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah pesantren dengan siswa sekolah umum pada tingkat SMP di kecamatan Lembang diketahui bahwa nilai sig = 0.036 dibulatkan menjadi  $0.03 < 0.05$ , karena nilai sig lebih kecil dari pada nilai  $\alpha$  maka  $H_1$  diterima, kesimpulan dalam penelitian ini bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa pesantren lebih baik secara signifikan dari pada siswa sekolah umum.

**Kata Kunci: Perbandingan, Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Umum, Siswa Sekolah Pesantren.**

## ABSTRACT

**Muhammad Rizal, 1507532, Physical Education And Recreation Program, Title: Comparison Of Physical Fitness Level Students Of School Pesantren With Public School Students at SMP Level in Lembang District. Supervisor I Dr. Lucky, M. Pd, Supervisor II Lukmanul Hakim Lubay, M. Pd**

The purpose of this research is to know the physical fitness level of students of Pesantren school with public school students at SMP level in Lembang district. Using the post facto ex method and quantitative descriptive research. The population in this study is class VII of Junior High School, namely SMP Negeri 1, SMP Negeri 3, and SMP Negeri 5 and then class VII from SMP Sekolah Pesantren namely Darul Hikam International School, Darun Nasya, and PP Baitul Izzah in Kecamatan Lembang with a total population of 161 Pesantren and 865 general school students. The samples in this study were 80 students from Pesantren and 172 students from public schools. Sampling techniques are saturated samples and random sampling samples. The instrument used in this study is the Indonesian physical Fitness test (TKJI). The result of this research is the physical fitness level of the students of the school's daughter was on the norm ie Sprint 50 meters = 11.01 (less), pull up = 8 (less), sit up = 26 (well), vertical jump = 30 (medium), and run 800 meters = 5.04 (less), while the general school's daughter students are on the normio Sprint 50 meters = 10.91 (less), pull up = 9 (less), sit up = 27 (well), vertical jump = 28 (Medium), and run 800 meters = 5.03 (less), next to the son of the school of Pesantren namely sprint 50 meters = 9.44 (less), pull up = 6 Medium), sit up = 40 (very good), vertical jump = 39 (less), and run 1000 meters = 4.80 (less), while students of public school are sprint 50 meters = 9.33 (less), pull up = 5 (less), sit up = 37 (good), vertical jump = 40 (medium), and run 1000 meters = 5.98 (less). Comparative results of physical fitness level students of Pesantren school with public school students at SMP level in Lembang district is known that the value of sig = 0036 rounded up to  $0.03 < 0.05$ , because the value of GIS is smaller than Indigo ALPA then H1 accepted, the conclusion in this study that the physical fitness level of pesantren students is better than the general school students.

**Keywords: comparison, physical fitness, public school students, school students Pesantren.**

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Struktur Organisasi .....	6
<b>BAB II</b> .....	<b>7</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.1 Hakekat Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.2 Esensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	8
2.2 Kebugaran Jasmani .....	9
2.2.1 Pengertian kebugaran jasmani.....	9
2.2.2 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	9
2.2.3 Komponen Kebugaran Jasmani. ....	10
2.2.4 Manfaat Kebugaran Jasmani .....	13
2.3 Pesantren .....	14

2.3.1	Pengertian Pesantren .....	14
2.3.2	Kurikulum Pesantren.....	14
2.3.3	Fungsi dan Tujuan Pendidikan Pesantren .....	15
2.3.4	Unsur-Unsur Dalam Pendidikan Pesantren .....	16
2.3.5	Jenis-jenis Pesantren .....	17
2.4	Sekolah .....	17
2.4.1	Pengertian Sekolah.....	17
2.4.2	Kurikulum Sekolah .....	18
2.4.3	Fungsi Pendidikan.....	18
2.5.	Penelitian Yang Relevan .....	19
2.6.	Kerangka Pemikiran.....	20
2.7.	Hipotesis.....	21
<b>BAB III</b>	.....	<b>22</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>22</b>
3.1	Desain Penelitian .....	22
3.2	Partisipan .....	24
3.3	Populasi dan Sampel .....	24
3.4	Instrumen Penelitian .....	31
3.5	Prosedur Penelitian .....	43
3.6	Analisis Data.....	45
3.6.1	Uji Normalitas .....	45
3.6.2	Uji Homogenitas .....	46
3.6.3	Uji T (Perbandingan) .....	47
3.6.4	Teknik Analisis Data Persentase .....	48
<b>BAB IV</b>	.....	<b>49</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>49</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	49
4.1.1	Uji Normalitas .....	49
4.1.2	Uji Homogenitas .....	51
4.1.3	Uji Hipotesis .....	52

4.2 Pembahasan .....	56
<b>BAB V .....</b>	<b>60</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>60</b>
5.1 Kesimpulan .....	60
5.2 Implikasi .....	60
5.3 Rekomendasi .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>65</b>



## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2009). Manajemen Pendidikan Jasmani Olahraga. PJKR,FPOK,UPI. Bandung.
- Abduljabar, B. & Juliantine, T. (2017). Manajemen Pendidikan Jasmani Olahraga. PJKR, FPOK, UPI, Bandung.
- Adrianto, Eko.H & Ningrum, Dina, NA. (2010). Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Alamsyah, Firda Nur (2016) PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA PERKOTAAN DAN PEDESAAN DI KABUPATEN KUNINGAN. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Al Hana, R. (2012). Perubahan-Perubahan Pendidikan Di Pesantren Tradisional (Salafi). *Tadris Jurnal Pendidikan Islam Volume 7 Nomor 2 Desember 2012*.
- Alwi, M. (2013). Pondok Pesantren Ciri Khas, Perkembangan, Dan Sistem Pendidikannya. *Jurnal Lentera Pendidikan, Vol.16 No.2*.
- Amrizal. (2011). Sekolah Versus Pesantren Sebuah Perbandingan Menuju Format Baru Mainstrem Lembaga Pendidikan Nasional Peniada Dikotomik. *Jurnal Sosial Budaya, Vol.8 No.01 Januari-Juni*.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al Mudarris Jurnal Of Education p ISSN : 2620-5831 / e ISSN : 2620-4355*.
- Arikunto, S. (2013,2006, 2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta.
- Benny Niara Ayu. (2013). *Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan futsal di SMP1 paseh Kabupaten Bandung 2013*. FPOK.UPI.
- Chandra, A. (2011). Rendah, Kebugaran Jasmani Masyarakat Indonesia. Diakses dari kompas.
- Cucu, S. (2014). *Cucu Suanda, 2014 Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAPada Lembaga Pendidikan Berbasis Pondok Pesantren Terpadu Dengan Siswa Reguler Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*.
- Darajat,J. & Abduljabar, B. (2013). Aplikasi Statistika Dalam Penjas Lengkap Dengan Penghitungan SPSS. Bandung.
- Dewi, Kormia. dkk. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan

Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan “Secret Method”\*). *Jurnal Virgin, Jilid 1, Nomor 1, Januari 2015.*

Ghofur, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Latihan *Ladder Drill Single Punch Ickey Shuffle* Dan *Ladder Drill Double Punch, Side To Side Jump* Terhadap Kelincahan, Kecepatan Dan Power Otot Lengan. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online).*

Hasan, K. (2016). Survey Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pada Pemain Bola Basket (Studi Pada SMP Negeri 1 Sukodono) *Jurnal Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Pemain BolaBasket.*

Ibrahim, A. Pengertian Sekolah Dan Fungsi Sekolah. Diakses Dari Laman:  
<https://googleweblight.com/pengertiandefinisi.com/pengertian-sekolah-dan-fungsi-sekolah/ID>.

Iramyanti, S. dkk. (2103). Kontribusi Persepsi Siswa Tentang Kemampuan guru Mengelola Pembelajaran, Kemampuan Verbal, Dan Ekpetaksi Karir Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Inggris Siswa Kelas IX IPA Pada SMA Negeri Di Kecamatan Tabanan. *Jurnal Program Pascasarjana UPI.2013.*

Juniati. (2019). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Sepaktakraw PPLP Selawesi Selatan.

Komariyah, L. dkk. (2017). Kesehatan Olahraga *Sports Medicine*. FPOK, UPI, Bandung.

Kurniawan, S. (2014). Masjid Dalam Lintasan Sejarah Umum Islam. *Jurnal Khatulistiwa – Jurnal Of Islam Studies Vol. 4, No.2 September 2014.*

Kurniawan, M. & Sudijandoko, S. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Pada Pegawai Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Mei Juli 2019 hal 201-206*

Mahendra, A. (2015). Filsafat Pendidikan Jasmani. FPOK, UPI, Bandung.

Maidar. (2017). Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Tunarungu. *Suara Guru Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial,Sains dan Humaniora Vol 3, No. 4.*

Mulyani, R. & Widiastuti. (2017). Model Latihan Endurance Berbasis Jurus Tunggal Tangan Kosong Untuk Usia Remaja. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, 08 (2,) Oktober 2017.*

Muttaqien, D. (1999). Sistem Pendidikan Pondok Pesantren (Sebuah Alternatif Mengatasi Kegagalan Sistem Pendidikan Barat) *JPI FIAI Jurusan Tarbiyah Volume V Tahun IV Agustus 1999.*

Natalika, Desi (2014) PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP YANG TINGGAL DI DAERAH PEGUNUNGAN DAN PANTAI. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.

Nasional, U. S. P. (2003). Undang-undang sistem pendidikan nasional.

Nugraha, Pudjijuniarto. (2019) Analisis tentang tingkat kebugaran jasmani pada santri putra umur 13-19 tahun di yayasan khadijah II Surabaya.

Nurhasan. (2000). Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. FPOK. UPI. Bandung.

Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>

Pujianto, W.T. (2017). Karakteristik Pemikiran Dan Corak Gerakan Dakwa Pondok Pesantren. *Jurnal Ath Thariq Vol.2, No.1 Juli-Desember 2017*.

Qomar, M. (2008). Pesantren Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi. Jakarta.

Rahayu, S. dkk. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*.

Ramli, Muh. (2015). Peran Pesantren Dalam Membentuk Karakter Pemuda. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Hasanudin Makassar. [Forum *Online*] diakses dari <http://pp-shidiqinwara.blogspot.com/2016/05/jenis-jenis-pondok-pesantren.html>

Ratno, P. (2016). Perbandingan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Melalui Jalur SNMPTN Undangan Dengan Jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri SBMPTN FIK UNIMED Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 15(1), Januari-Juni 2016 : 38:47*.

Ridlo, A.Z. (2015). Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan *Power* Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan *Smash* Bulutangkis. *Jurnal Motion, Volume VI, No.2, September 2015*.

Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olympica Vol 1 (1) (2019)*

Saputra, Y.M. dkk. (2007). Modul Matakuliah Filsafat Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi. Bandung. FPOK UPI.

Siahaan, J. (2019). Disruption proses belajar pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains)*.

Sudarsono, S. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN Vol, 11 No. 3 Tahun 2011.*

Suherman, A. (2009). Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani. Bandung.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung.

Sukardi. (2003). Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya. Yogyakarta.

Sulistiono, A. A. (2018). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, 20(2), 223.* <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>

Syaripudin, U. dkk. (2013). Studi Komparatif Penerapan Metode *Hierarchical, K-Means* Dan *Self Orgazizng Maps (SOM) Clustering* Pada Basis Data. *Jurnal Edisi Juli 2013 Vol. VII, No. 1 ISSN 1979-8911.*

Taja, N. & Aziz, H. (2016). Kepemimpinan Kyai Dalam Menjaga Tradisi Pesantren (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Khalafi Al-Mu'awanah Kabupaten Bandung Barat). *Ta'dib Jurnal Pendidikan Islam Vol. V, No.1 November 2016.*

Tarigan, B. (2016). Optimalisasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga. UPI, Bandung.

Thohir, K. (2017). Kurikulum Dan Sistem Pembelajaran Pondok Pesantren Salafi Di Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang Provinsi Banten. *Analytica Islamica, Vol 6, No.1 Januari-Juni.*

Umur, P., Di, T., Khadijah, Y., & Surabaya, I. I. (n.d.). ANALISIS TENTANG TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SANTRI PUTRA UMUR 13-19 TAHUN DI YAYASAN KHADIJAH II SURABAYA Eka Prasetya Nugraha, 231–238.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Wibowo, S. & Kusminto, T.P. (2015). PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA AKTIVITAS SISWA YANG BERMUKIM DI RUMAH DENGAN AKTIVITAS SISWA YANG BERMUKIM DI PONDOK PESANTREN (Pada Siswa Kelas VIII di MTs Attanwir Bojonegoro)

Wicaksono, A. (2015). Penelitian Kausal Komparatif (*Ex Post Facto*). <http://andriew.blogspot.co.id/2015/05/penelitian-kausal-komparatif-ex-post.html> Selasa, 05 Mei 2015.

Widodo, A. & Wahyuni, E.S. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 04 Nomor 01 Tahun 2016.*

Muhammad Rizal, 2019

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH PESANTREN DENGAN SISWA SEKOLAH UMUM PADA TINGKAT SMP DI KECAMATAN LEMBANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

Winarni, A. (2015). Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Daya Tahan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga Volume 03 nomor 01*.

Winarso, W. (2015). Dasar Pengembangan Kurikulum Sekolah. Cirebon.

Yan Indra Siregar. (2010). Peranan Kebugaran Jasmani dalam meningkatkan kinerja. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*.