

**DESKRIPSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET DRUMBAND  
KOTA BEKASI DAN KOTA BANDUNG PADA PEKAN OLAHRAGA  
PROVINSI JAWA BARAT TAHUN 2022**

*(Studi Ex Post Facto)*

**SKRIPSI**

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



Oleh

Twio Baltiro Chagi

Nim 1607458

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG**

**2023**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**TWIO BALTIRO CHAGI**

**1607458**

**DESKRIPSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET DRUMBAND  
KOTA BEKASI DAN KOTA BANDUNG PADA PEKAN OLAHRAGA  
PROVINSI JAWA BARAT TAHUN 2022**

**(Studi *Ex Post Facto*)**

Disetujui dan disahkan

**Pembimbing 1**



**Dr. H. Yunyun Yudianta, M.Pd.**  
**NIP. 196506141990011001**

**Pembimbing 2**



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

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Dr. Yusuf Hidayat, M.Si**  
**NIP. 19680830199903100**

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung Pada Pekan Olahraga Provinsi Jawa Barat Tahun 2022”** 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, Januari 2023  
Yang membuat pernyataan,

Twio Baltiro Chagi  
1607458

**DESKRIPSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET DRUMBAND  
KOTA BEKASI DAN KOTA BANDUNG PADA PEKAN OLAHRAGA  
PROVINSI JAWA BARAT TAHUN 2022  
(Studi *Ex Post Facto*)**

Oleh

Twio Baltiro Chagi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

© Twio Baltiro Chagi

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

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

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung Pada Pekan Olahraga Provinsi Jawa Barat Tahun 2022. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam penyusunan karya tulis ini, penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna, baik isi, teknik penyajian, maupun dalam susunan bahasa disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pemahaman penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk memperbaiki karya tulis ilmiah lainnya.

Bandung, Januari 2023

Twio Baltiro Chagi

NIM 1607458

## 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. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd, sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, penulis ucapkan terima kasih telah memberikan kesempatan untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang selalu memberikan motivasi kepada penulis agar menempuh masa perkuliahan dengan baik.
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas segala arahan positif dan motivasi yang tidak pernah kering diberikan sejak pertama kali masuk hingga mengantarkan penulis menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. H Yunyun Yudiana, M.Pd dan bapak Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu meluangkan waktunya dalam

kesibukannya untuk membimbing, mengarahkan, memberi masukan, petunjuk, sumbangan pikiran dan dorongan semangat dengan penuh ketulusan, keikhlasan, kesabaran, atas ilmu dan pengalaman yang beliau berikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan yang telah memberikan motivasi, semangat dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.

6. Seluruh Bapak, Ibu dosen dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu, bimbingan, motivasi, bantuan, informasi, serta pengertian selama penulis menjalankan.
7. Kepada Yth. Ketua PDBI Kota Bekasi PDBI Kota Bandung, kepala pelatih dan pemain drumband, khususnya seluruh pelatih yang telah membimbing sekaligus telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
8. Kedua orang tua tercinta Bapak Viktor Aris Sujatmiko dan Ibu Sunarsi, serta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan cinta, kasih sayang, perhatian moril dan material, semangat dan dukungan yang mengalir tiada henti, pengorbanan, nasihat yang sangat berarti serta do'a yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis skripsi ini.
9. Keluarga Bandung tersayang Bapak Arif Wahyudi, Fuji Akbar, Shyfa Rahma Putri, Wulan. yang senantiasa memberikan dukungan, terima kasih sudah menjadi penyemangat kehidupan di Bandung.
10. Terimakasih Kepada Marsha Amalia Ramadhani., telah menjadi sosok rumah yang selama ini saya cari-cari. Telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik meluangkan tenaga, pikiran, materi maupun moril kepada penulis dan senantiasa sabar menghadapi saya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga sekarang ini.
11. Sahabat-sahabat Marching Band Bandung, Bekasi, Jakarta yang selalu ada memberikan semangat, do'a, dukungan, dan senantiasa mengingatkan penulis hal-hal membangun dari awal perkuliahan sampai dengan akhir perkuliahan.
12. Euphonium, alat kesayangan yang selalu mengibur dan menemani penulis dari awal perkuliahan sampai dengan akhir perkuliahan.
13. Team GSC Corps yang selalu membantu saat penelitian berlangsung dan saling menyemangati.

14. Seluruh Mahasiswa PJKR D 2016 yang telah memberikan dukungan dan masukan.
15. Seluruh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2016 yang telah memberikan dukungan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis skripsi ini.
16. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan karya tulis skripsi ini, semoga selalu diberikan kebahagiaan, kemudahan, rahmat, karunia, serta dilancarkan dalam segala urusan oleh Allah SWT.

Seluruh bantuan dan amal baik tersebut, sangat besar artinya bagi penulis dan sungguh tidak ternilai harganya. Semoga segala kebaikan dan ketulusan tersebut dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin Yaa Robal'alamin.

Bandung,



## ABSTRAK

**Twio Baltiro Chagi. 1607458. “Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung Pada Pekan Olahraga Provinsi Jawa Barat Tahun 2022”. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. Pembimbing I: Dr.H Yunyun Yudiana, M.Pd dan Pembimbing II: Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd**

Kebugaran jasmani merupakan hal yang penting bagi atlet drumband dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya pada pekan olahraga provinsi 2022, didalam kebugaran atlet drumband tentunya terdapat komponen-komponen yang perlu kita test untuk mengetahui kategori kebugaran setiap atlet, Peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani di dua unit drumband yang berbeda dan apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani atlet drumband tersebut. Metode penelitian yang di gunakan pada penelitian ini yaitu studi *Ex Post Facto* dengan desain kausal komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 24 atlet drumband Kota Bekasi dan 24 atlet drumband Kota Bandung yang menjadi sampel dalam penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik *sample jenuh*. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah TKJI (test kebugaran jasmani indonesia) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani setiap atlet. Hasil penelitian dianalisis menggunakan *independent sample T test* pada *SPSS*, menyatakan data hasil tingkat kebugaran jasmani atlet drumband berdasarkan perolehan medali yang di dapat yaitu Kota Bandung sebagai peraih medali emas dan Kota Bekasi sebagai peraih medali perunggu, ditemukan hasil yaitu perbedaan dengan nilai sig.0.030 dan dengan nilai rata-tingkat kebugaran jasmani atlet drumband Kota Bekasi 16,12 yang artinya dalam norma tes kebugaran jasmani termasuk dalam kategori sedang, sedangkan atlet drumband Kota Bandung 18,08 yang artinya dalam norma tes kebugaran jasmani termasuk dalam kategori baik.

maka hasil penelitian tersebut terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani atlet drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung pada pekan olahraga Provinsi Jawa Barat tahun 2022, bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet drumband Kota Bandung lebih baik daripada atlet drumband Kota Bekasi dengan selisih -1.96.

**Kata Kunci: , Kebugaran Jasmani, Marching Band, Drumband**

## ABSTRACT

**Twio Baltiro Chagi. 1607458. “Description of the Physical Fitness Level of Drumband Athletes in Bekasi City and Bandung City at the 2022 West Java Province Sports Week”. Faculty of Sports and Health Education Universitas Pendidikan Indonesia. Advisor I: Dr.H Yunyun Yudiana, M.Pd and Advisor II: Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd**

Physical fitness is important for drumband athletes in everyday life, one of which is in the 2022 provincial sports week, in the fitness of drumband athletes of course there are components that we need to test to find out the fitness category of each athlete. different drumband units and whether there are differences in the level of physical fitness of the drumband athletes. The research method used in this study is an Ex Post Facto study with a comparative causal design with a quantitative approach. As many as 24 drumband athletes from Bekasi City and 24 drumband athletes from Bandung City were sampled in this study, sampling using a saturated sample technique. The instrument used in this study was the TKJI (Indonesian physical fitness test) to measure the physical fitness level of each athlete. The results of the study were analyzed using the independent sample T test on SPSS stating the results of the data on the level of physical fitness of drumband athletes based on the medals obtained, namely the City of Bandung as the gold medalist and the City of Bekasi as the bronze medalist. The results found were the difference with the sig.0.030 value and with the the average value of the physical fitness level of the Bekasi City drumband athletes is 16.12, which means that in the norms of the physical fitness test it is included in the moderate category, while the Bandung City drumband athletes are 18.08, which means that in the norms of the physical fitness test it is included in the good category.

So the results of this study show that there are differences in the level of physical fitness of the drumband athletes from Bekasi City and the City of Bandung at the West Java Province sports week in 2022, that the physical fitness level of the Bandung City drumband athletes is better than the Bekasi City drumband athletes with a difference of -1.96.

***Keywords: Physical, Fitness, Marching Band, Drumband***

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABLE.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Secara Teoritis .....	6
1.5.2 Secara Praktis .....	6
1.6 Batasan Masalah.....	7
1.6.1 Batasan Konseptual .....	7
1.6.2 Batasan Populasi.....	7
1.7 Struktur Organisasi.....	7
BAB II.....	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Deskripsi Teori .....	9
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	11
2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.4 Cara Mengukur Kebugaran Jasmani.....	19

2.2	Pengertian Prestasi ..... <b>DAFTAR ISI</b> .....	19
2.2.1	Hakikat Olahraga Prestasi.....	20
2.2.2	Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi .....	22
2.3	Drumband .....	23
2.3.1	Drumband Dalam Olahraga .....	26
2.3.2	Karakteristik Drumband.....	29
2.3.3	Karakteristik Atlet Drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung.....	32
2.4	Latihan Drumband.....	34
2.4.1	Latihan Instrumen Tiup ( <i>Brass Section</i> ) .....	35
2.4.2	Latihan Instrumen Pukul ( <i>Percussion</i> ).....	37
2.4.3	Latihan Alat Bendera ( <i>Colour Guard</i> ) .....	38
2.4.4	Program Latihan Drumband Kota Bekasi .....	39
2.4.5	Program Latihan Drumband Kota Bandung .....	40
2.5	Tes Kebugaran Jasmani .....	41
2.5.1	Penelitian Terdahulu.....	42
2.6	Kerangka Berpikir .....	43
2.7	Hipotesis .....	43
BAB III.....		45
METODE PENELITIAN .....		45
3.1	Metode Penelitian.....	45
3.2	Desain Penelitian.....	46
3.3	Lokasi dan Subyek Penelitian .....	47
3.4	Populasi, Sampel, dan Sampling .....	48
3.4.1	Populasi.....	48
3.4.2	Sampel.....	48
3.5	Instrumen Penelitian.....	49
3.5.1	Tes Kebugaran Jasmani (TKJI).....	50
3.6	Langkah-Langkah Penelitian.....	57
3.7	Analisis Data .....	57
x		
3.8	Prosedur Pengolahan Data.....	58
3.8.1	Deskriptif Data.....	58
3.8.2	Uji Normalitas .....	58

3.8.3 Uji Homogenitas .....	<b>DAFTAR ISI</b> .....	59
3.8.4 Uji T .....		59
3.9 Uji Hipotesis.....		60
<b>BAB IV</b> .....		<b>61</b>
<b>TEMUAN &amp; PEMBAHASAN</b> .....		<b>61</b>
4.1 Temuan Penelitian.....		61
4.1.1 Deskripsi Data Temuan Penelitian .....		61
4.2 Uji Prasyarat Analisis .....		64
4.2.1 Uji Normalitas .....		64
4.2.2 Uji Homogenitas .....		65
4.2.3 Uji Hipotesis .....		65
4.3 Pembahasan .....		70
4.3.1 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Drumband Kota Bekasi dan Atlet Drumband Kota Bandung .....		70
4.3.2 Deskripsi Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Drumband Kota Bekasi dan Atlet Drumband Kota Bandung.....		70
<b>BAB V PENUTUP</b> .....		<b>73</b>
5.1 Kesimpulan .....		73
5.2 Implikasi.....		73
5.3 Keterbatasan Penelitian.....		74
5.4 Rekomendasi .....		74
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

2.1	Hasil Penentuan Sampel Pemain Drumband Kota Bekasi .....	40
2.2	Hasil Penentuan Sampel Pemain Drumband Kota Bekasi .....	40
3.1.	Hasil Penentuan Sampel Pemain Drumband Kota Bekasi .....	49
3.2	Hasil Penentuan Sampel Pemain Drumband Kota Bekasi .....	49
3.3	Kriteria Penilaian Lari Sprint 50 dan 60 meter.....	51
3.4	Kriteria Penilaian Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ) .....	52
3.5	Kriteria Penilaian Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) .....	53
3.6	Kriteria Penilaian Lompat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	54
3.7	Kriteria Penilaian Lari Jauh.....	54
3.8	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	55
3.9	Formulir Hasil Tes Kebugaran Jasmani .....	55
3.10	Rumus Norma Kebugaran Jasmani.....	56
4.1	Demografi Subjek Penelitian.....	61
4.2	Uji Normalitas Data.....	64
4.3	Uji Homogenitas.....	65
4.4	Uji Parametrik Independent T test (level TKJI atlet Drumband)....	66
4.5	Perbedaan Masing-Masing Komponen Kebugaran Jasmani Atlet Drumband Kota Bandung dan Kota Bekasi.....	67
4.6	Kebugaran Jasmani Atlet Drumband Kota Bandung dan Atlet Drumband Kota Bekasi .....	68
4.7	Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Drumband Kota Bandung dan Kota Bekasi.....	69

## DAFTAR GAMBAR

2.1	Mouthpiece .....	35
2.2	Kerangka Berpikir.....	43
3.1	Desain Kausal Komparatif.....	47
3.2	Langkah-langkah Penelitian .....	57
4.1	BMI Atlet Laki-laki Kota Bandung .....	62
4.2	BMI Atlet Laki-laki Kota Bekasi.....	62
4.3	BMI Atlet Perempuan Kota Bandung .....	62
4.4	BMI Atlet Perempuan Kota Bekasi .....	63
4.5	Diagram Garis TKJI Atlet Drumband Kota Bekasi dan Atlet Drumband Kota Bandung.....	69

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran A.1 Identitas Responden

Lampiran A.2 Lembar Tes



## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Hatmisari, D. (2008). Pedoman dan Materi Pelatih Tingkat Dasar. Jakarta : Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Al-Uqshari, Y. (2006). Menuju puncak prestasi tanpa batas. Jakarta: Gema Insani Press.
- Anjasmara. (2013). *Hubungan Antara Self..., Anjasmara Nur Prambayu, Fakultas Psikologi UMP, 2017*. 10–21.
- Apel, Willi., Harvard Dictionary Of Music, Second Edition Revised and Large, The Belkanap Press Of Howard University Press, Cambridge, Massachusetts, USA, 1972.
- Ardiansyah, H. (2013). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Kelas Xii Jurusan Administrasi Pekantoran Di Smk Nu 01 Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013*. <https://lib.unnes.ac.id/19237/>
- Arif, K. (2013). Hubungan antara motivasi berprestasi dan flow akademik. *Calyptra*, 2(1), 1–12.
- Arifin. Z. (2012). Evaluasi pembelajaran. Jakarta: Dirjen Pendidikan
- Arsadinata, B. (2015). *Peraturan Adalah*. <https://bayuarsadinata.wordpress.com/2015/07/16/peraturan-adalah-2/>
- Arsil. 2000. Pembinaan Kondisi Fisik, Padang : FIK UNP
- Bänteli-Niederer, I. (2011). Physical fitness in preschool children: Correlates and intervention effects. *Inauguraldissertation Zur Erlangung Der Würde Eines Doktors Der Philosophie Vorgelegt Der Medizinischen Fakultät Der Universität Base*, 1–87. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Basri, H., Pjkr, D., & Universitas, F. (2018). *Hasan Basri: Dosen PJKR FKIP Universitas Islam 45 Bekasi 43. IX(1)*, 43–52.
- Bindner, Brian (16 Mei 2019). "Dalam Kenangan Claude Gordon". *Kuningan Musik Online* . Diakses tanggal 09 Januari 2023 .
- Boyle PA, Buchman A, Wilson R, et al: Association of muscle strength with the risk of Alzheimer disease and rate of cognitive decline in community-dwelling older persons. *Arch* 2009; 66(11):1339-1344
- Bompa, T.O. Periodization theory and methodology of training. United states: Human kinetics. 2009
- Brownell. (1981). Locus of control. Diambil pada tanggal 16 Januari 2023 ,dari <https://www.google.com/search?q=locus+of+control+adalah&aq=chrome.2.69i57j0i512j0i22i30j0i15i22i30j0i22i30i6.6687j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

- Cleland V., Venn A., Fryer J., Dwyer T, and Blizzard L. 2005. Parenteral Exercise Is Associated With Australian Childrens Extracurricular Sport Partipation and Cardiorespiratory Fitnes: A Cross Sectional Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Vol. 2:3.doi:10.1186/147-5868-2-3
- Crowe M, Andel R, Pedersen NL, Johansson B, Gatz M. Does participation in leisureactivitiesleadto reducedriskofalzheimers'disease. A prospective study ofSwedishtwins. *J Gerontol*.2003; 58(5):259-55.
- Depdikbud. (2005). Undang-Undang RI No.3, Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional Prestasi.
- Depdiknas. (2002). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Destiana, I. (2015). *Komunitas Marching Band Gita Pakuan*.  
[https://www.academia.edu/28553451/KOMUNITAS\\_MARCHINGBAND\\_GITA\\_PAKUAN](https://www.academia.edu/28553451/KOMUNITAS_MARCHINGBAND_GITA_PAKUAN)
- Dewi, C. (2018). *Tingkat Disiplin Siswi Asrama Samirono*.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). "Panduan Latihan Kebugaran". Yogyakarta: Lukman Offset
- Edward (1973). Pengertian Olahraga Diambil pada tanggal 16 Januari 2023 ,dari <https://www.google.com/search?q=olahraga+menurut+para+ahli&oq=olahraga+menurut+pasa&aqs=chrome.1.69i57j0i22i30i3.9730j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan* . Jakarta: Akademika Presindo.
- Giam. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta Barat: Binarupa Aksara
- Giri, I Made Ariasa. 2006. *Yoga Asanas, Pranayama dan Meditas*. Denpasar: IHDN Press.
- Gumilar, dkk. 2018. Komunitas Olah Raga untuk Kaum Urban Bandung: Membangun Jaringan Komunikasi Melalui Media Sosial. *Jurnal Riset Komunikasi*. Volume 1 Nomor 1:159-160
- Gunarso, S.D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Helmi, A. F. (1996). *jenis disiplin*. 32–41.  
<https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/download/13484/9663>

- Hermawan, M. S. (2013a). *Marching\_Band\_dan\_Drum\_Band\_di\_Indonesia*.
- Hermawan, M. S. (2013b).  
MARCHING\_BAND\_SEBAGAI\_PENDIDIKAN\_BERKARA. *Pendidikan*.
- Irianto, D.P. (2002). Dasar kepelatihan . Yogyakarta: CV Andi Office
- Ismaryati.2008. Tes dan Pengukuran Olahraga,Surakarta: UNS Press
- Jhon. (2014). *Disiplin dalam olahraga*.  
<http://mandasportcenter.blogspot.com/2014/03/disiplin-dalam-olahraga.html>
- Juniati, N. W., & Widiani, I. W. (2017). *latar belakang pendidikan*.
- Kurniawan. (2010). Ekstra Kurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa di Lingkungan Pendidikan Sekolah. *Id. DOAJ. Org (Education Journal)*, 15, 240–263.  
[http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132313281/semornas\\_fik\\_uny\\_\(Faidillah\\_1\).pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132313281/semornas_fik_uny_(Faidillah_1).pdf)
- Mustofa, A. (2019). *karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler*.  
<https://radarkudus.jawapos.com/read/2019/03/26/127639/menumbuhkan-karakter-siswa-melalui-kegiatan-ekstrakurikuler>
- Negara, Jajat DK & A, Bambang. (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bahan ajar FPOK UPI. Bandung.
- Nugroho, D. (2018). *karakteristik remaja*.  
[https://eprints.uny.ac.id/56539/1/SKRIPSI\\_DWI\\_NUGROHO\\_PJKR\\_2012.pdf](https://eprints.uny.ac.id/56539/1/SKRIPSI_DWI_NUGROHO_PJKR_2012.pdf)
- Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya. Unesa University Press
- Pekik, D., Irianto. (2016). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahragawan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Andi
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6, 119–129.
- Purtle, Jeff (11 Mei 2016). "Siswa Claude Gordon" . *Purtle.com* . Diakses tanggal 09 januari 2023.
- Purtle, Jeff (14 September 2016). "Perusahaan Musik Claude Gordon" . *Purtle.com* . Diakses tanggal 09 januari 2023
- Roffiq, A., Qiram, I., & Rubiono, G. (2017). *Musik dan gerak*. *September*, 35–40.
- Santosa, A. (2010). Langkah pasti mempertahankan promosi melanjutkan prestasi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Setiyawan. (2013). jurnal disiplin. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sin, T. H. (2005). Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kelelahan Fakultas

Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Ilmu Keolahragaan, Disiplin Atlet Dalam Latihan*, 240–251.

<http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/download/46/18/>

Soemanto, W. (2006). Psikologi pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta

Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media

Syahputra, Y. (2016). survei prestasi olahraga dan prestasi akademik atlet peraih medali popda smp kontingan Cilacap Tahun 2016. Skripsi, sarjana, tidak diterbitkan. UNNES, Semarang.

Tarigan, Beltasar. (2017). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga (Sebuah Analisis Kritis)*. Bandung: Eidos

Wiarso, Giri. 2015. Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran. Yogyakarta: Graha Ilmu.

WHO. (2007). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization.