

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS KABUPATEN KARAWANG

Teguh Hartanto¹, Ruslan Abdul Gani², Citra Resita³

^{1, 2, 3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat Indonesia

Jln. HS. Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Kec. Telukjambe Timur, Kabupaten Karawang

¹e-mail: tgh.hartanto22@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Klari. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Klari yang berjumlah 20 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Klari yang berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik sebesar 10%, yang berkategori sedang 65%, yang berkategori kurang sebesar 25% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Klari adalah sedang.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, futsal.

Abstract

This study has the aim to be achieved, namely to find out the level of physical fitness in students who take futsal extracurricular activities at SMA Negeri 1 Klari. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey with data collection techniques using TKJI tests and measurements aged 16-19 years. The subjects in this study were students who took futsal extracurricular activities in SMA Negeri 1 Klari, totaling 20 children. Data analysis techniques using quantitative descriptive analysis as outlined in the form of percentages. Based on the results of research and discussion, the level of physical fitness is obtained for students who take futsal extracurricular activities at SMA Negeri 1 Klari which are categorized as very good at 0%, those that are good at 10%, those in the medium category at 65%, those who are less at 25% and those who are less. 0%. The results of this study can be concluded that the level of physical fitness of students participating in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 1 Klari is moderate.

Keywords: Physical fitness, extracurricular, futsal.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan bagi manusia dalam kehidupan, agar jasmani dan derajat sehatnya terjaga secara baik Prasetyo (2015), peran olahraga

dalam menunjang terciptanya sumber energy manusia yang mempunyai kualitas jasmani yang bagus sudah tak diragukan lagi. Selain berguna untuk jasmani, olahraga juga berperan dalam pengembangan karakter bangsa. Olahraga sanggup melahirkan kebiasaan yang bagus seperti jujur, disiplin, sportif, tanggung jawab, dan kerja sama Siti Kosasih (2013: 1). Kebugaran jasmani adalah sebuah faktor paling utama ketika melakukan suatu aktivitas gerak fisik dengan mempunyai kualitas tubuh yang bugar dan prima maka akan dipastikan sanggup menyelesaikan tugas dengan tanpa terlalu merasa lelah pada tubuhnya atau tidak terlalu berarti, tingkat produktifitas yang baik dapat ditentukan oleh tingkat kebugaraan jasmaninya Saputro (2018). Untuk menanamkan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama terhadap guru olahraga yang ada disekolah. Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup terutama mengajar. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Definisi tingkat kebugaran jasmani yaitu ukuran dari kesanggupan seseorang untuk dapat melakukan aktifitasnya sehari-hari. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang maka tingkat kesanggupan untuk melaksanakan aktivitas cenderung semakin baik pula, terutama dari segi fisik ataupun stamina. Suryana (2016).

Kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal menjadi sangat penting bagi penampilannya baik dalam latihan maupun pada saat pertandingan dan menjadi sangat penting dalam menjaga prestasi yang sudah diraih, dalam penelitian ini yang menjadi hal penting adalah kondisi kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang masih dianggap jauh dari harapan standar kebugaran jasmani pada pemain futsal sesuai pada jenjangnya. Olahraga futsal, merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima pemain dan dimainkan baik didalam ruangan maupun diluar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter Murhananto (2016). Futsal merupakan olahraga permainan yang para pemainnya diajarkan bermain dengan perpindahan bola yang begitu sangat cepat, dari menyerang dan bertahan, dan juga perputaran pemain tanpa bola ataupun waktu yang pas Sukma

& Kurniawan, Febi, (2019). Futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dimainkan satu timnya berjumlah lima pemain, kedua tim tersebut bermain memasukan bola ke dalam gawang, dan mengumpulkan gol sebanyak mungkin agar keluar menjadi sebuah tim pemenang. Menjadi seorang atlet futsal berprestasi tidaklah gampang, sebab seorang atlet futsal dituntut untuk bisa menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan futsal dengan baik sehingga dapat menunjang permainannya dilapangan Firmansah (2019).

Dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kebugaran jasmani yang baik. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak Gugun (2018). Salah satu syarat untuk dapat bermain futsal dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti *controlling* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Dari sekian banyak ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMAN 1 Klari ternyata ekstrakurikuler futsal merupakan kegiatan yang paling banyak digemari. Berdasarkan argumentasi diatas dapat di kesimpulan bahwa keberhasilan dari sebuah latihan ditentukan oleh para pelatih dalam membuat perencanaan program yang tersusun serta latihan secara terencana, dapat diukur berdasarkan pada karakteristik atlet dan dengan mengacu pada prinsip latihan serta 4 aspek dalam latihan. Peran pelatih sangat menentukan dari peningkatan kebugaran jasmani atletnya dengan membuat program latihan yang tersusun secara sistematis terencana secara bagus, pasti keterampilan dan kondisi kebugaran fisik jasmani atletnya akan sangat baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat bugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Klari menggunakan alat ukur tes kebugaran jasmani (TKJI), berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di lapangan belum sesuai dengan harapan, kondisi kebugaran jasmani atlet ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Klari yang masih terlihat

kurang berpengaruh dalam penampilan atlet baik pada saat latihan dan juga saat pertandingan.

Dari hasil pembahasan tersebut peneliti tertarik ingin meneliti bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Klari. Hasil penelitian Madjid (2016) bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganyar dalam kategori sedang. Secara penelitian sama mengukur tingkat kebugaran jasmani namun sampel berbeda karena peneliti melihat karakteristik siswa dan kondisi lingkungan sekitar pasti memiliki perbedaan juga, antara sekolah yang memiliki fasilitas lengkap dan tidak, sekolah dipertanian dan dipedesaan pasti berbeda juga maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan akan dijadikan bahan evaluasi untuk pelatih dalam menyiapkan program latihan selanjutnya. Kebaruan dari penelitian ini adalah mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet ekstrakurikuler futsal dengan cara melakukan tes beberapa siswa terlebih dahulu agar terfokus dengan menggunakan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada usia 16-19 tahun.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal pada SMAN 1 Klari yang berjumlah 20 orang. Adapun penarikan anggota sampling dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Istilah lain dari sampel jenuh yaitu sensus, dimana sensus seluruh anggota populasi dijadikan sampel Sugiyono (2013). Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-19 tahun yang meliputi : (1) Lari 60 meter (*sprint*), (2) Angkat Tubuh (*pull up*) 60 detik, (3) Baring Duduk (*sit up*) 60 detik, (4) Loncat Tegak (*vertical jump*), (5) Lari 1200 meter (Andriyani, 2017). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif presentasi menggunakan kriteria kelompok dengan klasifikasi baik sekali, baik,

sedang, kurang dan kurang sekali. dengan menggunakan penghitungan Deskripsi Prosentase Hanief & Himawanto (2017).

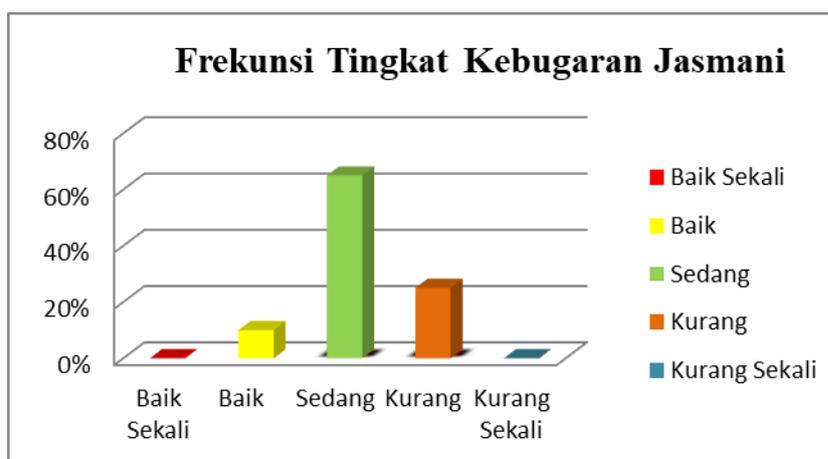
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari data yang terkumpul dan hasil perhitungan bahwa adanya perbedaan kemampuan kondisi kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal pada skor tertinggi 19 dan skor terendah 12.

Tabel 1. Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani

No	Interval	F	F%	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	0	0%	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	2	10%	Baik (B)
3.	14 – 17	13	65%	Sedang (S)
4.	10 – 13	5	25%	Kurang (K)
5.	5 – 9	0	0%	Kurang sekali (KS)
Jumlah		20	100%	



Gambar 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Tahun 2020

Berdasarkan pada tabel 1 dan gambar 1, terlihat bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Klari yang berjumlah 20 orang, yang berada pada klasifikasi baik sekali 0 siswa (0%), pada klasifikasi baik 2 siswa (10%), pada klasifikasi sedang 13 siswa (65%), pada klasifikasi kurang ada 5 siswa (25%), dan pada kategori kurang sekali ada 0 siswa (0%). Hasil dari penelitian bahwa tingkat kondisi kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Klari ada pada klasifikasi sedang dengan jumlah 13 siswa sekitar 65 %.

Pembahasan Penelitian

Dengan kondisi kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Klari yang berada pada kategori sedang (13 orang atau sekitar 65%) ini menjadi perhatian khusus bagi pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Klari, karena harus dapat terus meningkatkan kualitas kebugaran jasmani para pemainnya. Olahraga futsal memerlukan kondisi kebugaran yang baik karena olahraga futsal termasuk kedalam olahraga permainan yang terus bergerak dan membutuhkan ketahanan fisik yang kuat karena dalam pertandingan futsal memerlukan teknik bermain dan strategi yang mumpuni. Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Peningkatan kinerja atlet futsal dapat dilaksanakan dengan program latihan yang terstruktur dan tertata dengan baik agar pencapaian prestasinya bisa tercapai, komponen dalam program latihan yang paling penting ada empat aspek diantaranya (1) aspek fisik (2) aspek teknik, (3) aspek strategi dan (4) aspek mental (Mubarok, 2019).

Dalam pencapaian suatu prestasi olahraga seharusnya ada usaha yang dilakukan dan dapat diukur serta dievaluasi melalui pembinaan dari dini, keterampilan secara teknik, strategi, dan taktik serta dengan pendekatan yang sesuai agar tercapai tujuan latihannya. Upaya yang dilakukan untuk pembinaan olahraga prestasi yaitu pembinaan olahraga melalui aspek-aspek latihan yang perlu diperhatikan yaitu aspek fisik, teknik, taktik, dan mental, oleh sebab itu perlunya sebuah latihan supaya terciptanya komposisi yang baik dari seluruh

aspek tersebut Mubarok & Mudzakir (2020). Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa merupakan aktivitas yang positif, pengaruhnya langsung pada siswa dan diharapkan bisa meningkatkan hasil belajar serta prestasi siswa baik akademik maupun non akademik Yani & Subekti (2020).

Begitu pula dalam hal kemampuan kondisi fisik. Permainan futsal memiliki perbedaan yang sangat khas dengan cabang olahraga lainnya. Salah satu karakteristik olahraga futsal yaitu membutuhkan daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dalam kurun waktu yang cukup lama (Gugun, 2018). Dalam permainan futsal pemain harus bisa menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal serta memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik pula, karena permainan futsal memiliki gerakan yang cepat dan dinamis yang menyebabkan pemain futsal perlu memiliki kebugaran jasmani yang baik serta menguasai teknik dasar futsal yang berguna agar pemain tetap bermain dengan baik dalam situasi apapun. Agar sesuai dengan target dari pelatih dan meraih prestasi sesuai dengan harapan, ini merupakan tugas dari pelatih supaya para atletnya mampu bersaing dengan atlet dari sekolah lain. Kebugaran jasmani yaitu pondasi utama bagi atlet dalam setiap latihannya. Keadaan kebugaran atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet diantaranya indeks masa tubuh, kekuatan otot, sistem syaraf, keterampilan, koordinasi gerak kekuatan anaerob dan daya tahan.

Kebugaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan “kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu system efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruh pembuluh darah dalam tubuh (Maulana & Kiram, 2019). Kondisi kebugaran seseorang dapat ditingkatkan dengan adanya pelatihan yang terstruktur dengan baik, prestasi atlet sangat ditentukan oleh faktor latihan, dengan pelatihan program kebugaran jasmani tersebut akan bisa mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan fisiologisnya sehingga akan mewujudkan peningkatan prestasi yang lebih baik. Dalam pencapaian derajat kebugaran jasmani agar lebih maksimal harus intensif dalam menjalankan program latihan fisik sesuai dengan komponen kebugaran jasmani dengan pendekatan atau metode yang sesuai dengan petunjuk pelaksanaannya (Santoso,

2016). Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, faktor turunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat (Pratiwi et al., 2018).

Biasanya kebugaran jasmani disebut juga dengan kebugaran tubuh atau fisik (*physical fitness*), apabila kondisi fisik siswa sehat dan bugar dipastikan tingkat konsentrasi akan lebih meningkat pada saat proses interaksi pembelajaran baik di kelas maupun diluar kelas (Gani & Achmad, 2020a). Program pelatihan kebugaran jasmani lebih menekankan pada program keterampilan kondisi jasmani diantaranya lari 60 meter, angkat tubuh (*pull-up*) selama 1 menit, baring duduk (*sit-up*) selama 1 menit, loncat tegak (*vertical jump*), program pelatihan yang dibuat harus merujuk pada komponen tes kebugaran jasmani agar tercapai hasil yang maksimal. Penelitian ini juga didukung oleh beberapa data hasil penelitian yang diteliti oleh Prabowo (2013) dengan hasil penelitian yaitu dapat dilihat bahwa siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul dari 26 siswa putra (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 3 siswa (11,54%) dalam kategori baik, 19 siswa (73,08%) dalam kategori sedang, 4 siswa (15,38%) dalam kategori kurang sekali, dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali.

Perbedaan penelitiannya dengan peneliti yaitu subyek yang diteliti, peneliti melakukan penelitian pada atlet ekstrakurikuler futsal, selain itu juga didukung oleh hasil penelitian Gani & Achmad (2020) terlihat bahwa kondisi kebugaran jasmani mahasiswa klub renang UNSIKA yang berjumlah 20 orang, yang berada pada klasifikasi baik sekali 2 orang (10%), pada klasifikasi Baik 4 orang (20%), pada klasifikasi sedang 7 orang (35%), pada klasifikasi kurang ada 4 orang (20%), dan pada kategori kurang sekali ada 3 orang (15%). Hasil dari penelitian bahwa tingkat kondisi kebugaran jasmani atlet renang UNSIKA ada pada klasifikasi sedang dengan jumlah 7 orang sekitar 35 %. Penelitian juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Irsanty (2019) dengan hasilnya yaitu terlihat bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru yang berjumlah 10 orang, yang berada pada klasifikasi baik sekali 0 orang (0%), pada klasifikasi Baik 1 orang (10%), pada

klasifikasi sedang 3 orang (30%), pada klasifikasi kurang ada 3 orang (30%), dan pada kategori kurang sekali ada 4 orang (40%). Hasil dari penelitian bahwa tingkat kondisi kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru ada pada klasifikasi kurang sekali dengan jumlah 4 orang sekitar 40 %.. Dengan adanya penelitian yang mendukung dengan peneliti ini akan lebih menguatkan bahwa faktor kebugaran jasmani itu merupakan faktor penting dalam menunjang tercapainya prestasi seseorang lebih maksimal, dan setiap program pelatihan yang disusun akan tercapai tujuan pelatihannya karena atlet memiliki tingkatan kondisi kebugaran yang jauh lebih baik.

SIMPULAN

Didasarkan pada hasil penelitian dan analisis data yang disajikan terkait tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Klari, maka kesimpulannya adalah bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal berada pada kategori sedang, atau sekitar 65%, ini berarti kualitas kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal harus terus ditingkatkan. Dari hasil penelitian ini bahwa pentingnya tes kebugaran jasmani bagi ekstrakurikuler olahraga khususnya ekstrakurikuler futsal. Dengan dilakukannya tes kebugaran jasmani secara periodik akan dipastikan tingkat kebugaran jasmani atlet semakin meningkat. Untuk para pelatih dan ekstrakurikuler olahraga lainnya, perlu melakukan tes kebugaran jasmani pada setiap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Tes tersebut harus dilakukan secara periodik agar mendapatkan kondisi kebugaran jasmani yang optimal sehingga akan berkontribusi dalam pencapaian hasil pertandingan yang ditargetkan serta meraih prestasi yang diharapkan baik dari pemain maupun pihak sekolah yang menargetkan harus berprestasi agar mampu bersaing dengan sekolah lain sederajatnya.

DAFTAR PUSTAKA

Andriyani, F. D. (2017). Tes dan pengukuran untuk evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga. *Ngatman, 1*(1), 57–58.

- Firmansah, Y. D., Hernawan, & Widiastuti, A. W. (2019). Meningkatkan Keterampilan Dribbling Futsal Melalui Metode Bermain Yandri. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 76–84.
- Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020a). Physical Fitness Swimming Athlete In UNSIKA. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.784>
- Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020b). Physical Fitness Swimming Athlete In UNSIKA. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.784>
Physical
- Gugun, G. (2018). Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal Speed*, 1(1), 30–39.
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik Pendidikan* (eka Fatria (ed.); 1st ed.).
- Irsanty, N. P. (2019). Ekstrakurikuler Bola basket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru. *Penelitian*.
- Madjid, I. (2016). Tingkat Kesegaran Jasmani, Peserta Ekstrakurikuler Futsal, SMA Negeri 1 Karanganom. *Jp.Jok*, 1, 1–9.
- Maulana, A., & Kiram, Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 24–28.
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149.
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28–40. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381>
- Prabowo, M. H. (2013). *tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di sman 1 bantul*. 26(4), 1–37.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). Effect of Plyometric Front Cone Hops Training and Counter Movement Jump Training to Power and Strenght of Leg Muscles. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 105–119.
- Santoso, D. A. R. I. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas Pgri Banyuwangi. *Kejora*, 1(1), 37–46.
- Saputro, Y. D. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Kelas VIII MTS Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 92–101.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Alfabeta (ed.); 1st ed.).
- Sukma, M., & Kurniawan, Febi, F. (2019). Survei Self Confidance pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN Se-Kecamatan Klari Kabupaten Karawang. *Jurnal Speed*, 2(November), 31–38.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35706/speed.v2i2.3377>

Suryana, T. A. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Xi Program MIA dan Program IIS di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto Thimang Ady Suryana. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(1), 136–140.

Yani, A., & Subekti, R. G. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric (*Shooting*) Terhadap Hasil Tinggi Loncatan dalam Ekstrakurikuler Bola Voli yang pengaruhnya langsung pada siswa dan diharapkan dapat meningkatkan hasil digemari . Menurut Rohendi & Suwandar (2017 : 14), permainan bola voli a. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 83–92.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1705>