

Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Sijunjung

Intan Miftahuljannah¹, Indri Wulandari², Yuni Astui³, Rosmawati⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia¹²³⁴

1intanmiftahuljannah@gmail.com, 2indriwulandari@fik.unp.ac.id, 3yuniastui@fik.unp.ac.id,

4rosmawati@fik.unp.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.105>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket, Siswa SMA, Ekstrakurikuler

Abstrak : Masalah dalam ini penelitian yaitu menurunnya prestasi bolabasket yang diduga disebabkan oleh kondisi fisik pemain. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat profil kondisi fisik pemain basket putri SMAN 5 Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian di lapangan Bolabasket Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Sijunjung. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Sijunjung yaitu di lapangan bolabasket Jl. Ambacang Tinggi Indah No. 90 Nagari Sumpur Kudus, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada 25-2 Mei Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan tes berupa tes daya tahan, kelincahan, kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian ini dari 15 orang pemain Bolabasket Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Sijunjung: 1) Daya tahan dengan total skor 32, 2) Kelincahan dengan total skor 38, 3) Kecepatan dengan total skor 38, dan Daya ledak otot tungkai dengan total skor 37. Secara keseluruhan kondisi fisik pemain bolabasket putri Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Sijunjung memiliki rata-rata 2,416 (dibulatkan 2) pada kategori kurang. Secara keseluruhan kemampuan kondisi fisik Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Sijunjung berada pada kategori Kurang/Rendah dan dengan rata-rata 2,42.

Keywords : Physical Condition, Basketball, High School Students, Extracurricular

Abstract : The problem in this research is the decline in basketball performance which is thought to be caused by the physical condition of the players. The aim of this research is to look at the profile of the physical condition of the male basketball players at SMAN 5 Sijunjung. This type of research is descriptive research. The research location is the girls' basketball court at State High School 5 Sijunjung.. This research is uses a purposive sampling technique. This research instrument uses tests in the form of endurance, agility, speed and explosive power of leg muscles. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis. The results of this research from 15 women's basketball players at State High School 5 Sijunjung: 1) Endurance with a total score of 32, 2) Agility with a total score of 38, 3) Speed with a total score of 38, and leg muscle explosive power with a total score 37. The overall physical condition of female basketball players at State High School 5 Sijunjung has an average of 2.416 (rounded by 2) in the poor category. Physical Condition for Girls' Basketball at State High School 5 Sijunjung is in the Poor/Low category with an average of 2.42.

PENDAHULUAN

Pada era seperti sekarang ini, olahraga merupakan salah satu media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan. Olahraga tidak hanya sekedar pengisi waktu luang saja namun sudah menjadi sebuah kebiasaan.

Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Menurut (Akmal, 2019) untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan olahraga hendaknya dimulai dari usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik.

Selain itu, olahraga juga bukan hanya bersifat rekreasi akan tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok (Rosmawati, 2016).

Olahraga tidak hanya dilakukan pada kalangan masyarakat saja akan tetapi pada dunia pendidikan olahraga merupakan salah satu pelajaran yang wajib untuk dipelajari (Candra, 2023).

Pendidikan merupakan hal yang tidak dapat untuk dipisahkan dengan kehidupan manusia. Pendidikan akan mengembangkan semua potensi dalam diri manusia (Astuti, et., al., 2020). Itu semua terbentuk melalui proses pembelajaran.

Proses pembelajaran adalah interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran dapat dilaksanakan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Annisa, 2015).

Penjaskesrek adalah proses pendidikan melalui pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dirancang secara sistematis, guna merangsang pertumbuhan serta perkembangan fisik, keterampilan

motorik, keterampilan berpikir, emosional, social dan moral (Saputra & Okilanda, 2022).

Dalam proses pembelajaran siswa diperkenalkan bermacam-macam olahraga. Apabila siswa minat lebih terhadap salah satu cabang olahraga maka siswa tersebut bisa mengikuti kegiatan yang berada diluar jam Pelajaran dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan minat dan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya (Zulbahri et al., 2020).

SMA Negeri 5 Sijunjung mengadakan beberapa ekstrakurikuler baik akademik maupun non akademik di antaranya kimia, biologi, public speaking, pramuka, debat, musik, videografi bolavoli, bolabasket, bola kaki dan futsal. Salah satu ekstrakurikuler yang cukup diminati adalah bolabasket.

Permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang sering diselenggarakan hampir di setiap sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler dan cukup digemari oleh banyak siswa.

Begitu pula di SMA Negeri 5 Sijunjung cabang olahraga bolabasket merupakan cabang olahraga yang cukup digemari oleh siswa baik putra maupun putri. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket berjumlah 25 orang siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 15 siswa putri.

Dalam peraturan resmi bola basket (PERBASI, 2010), tiap tim akan terdiri dari tidak lebih dari dua belas (12) anggota tim yang berhak untuk bermain, termasuk seorang kapten. Oleh sebab itu maka siswa harus bisa memperebutkan 12 kuota yang disiapkan untuk sebuah kompetisi.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya dikenalkan permainan bolabasket saja. Namun siswa juga akan diberikan materi-materi secara detail yang berkaitan dengan bolabasket, mulai dari peraturan permainan bolabasket, teknik dasar, strategi bermain, serta kondisi fisik (Ilham et al., 2019).

Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan dengan seimbang. Dan begitu sebaliknya. (Bafirman, 2018).

Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan menjadi keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat atau setelah mengalami suatu proses Latihan (Amra & Soniawan, 2020).

Peningkatan prestasi dalam bolabasket hanya akan berhasil apabila didukung dengan kemampuan kondisi fisik yang baik. Kondisi ini harus dilatih berulang kali. Artinya dalam olahraga bolabasket diharuskan untuk memiliki kondisi fisik yang baik dan terlatih. (Munif & Pambudi, 2015).

Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular (otot) yang meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) (Rohmah & Muhammad, 2021).

Salah satu karakteristik dasar bolabasket, yaitu pergantian yang cepat antara situasi ofensif dan defensive, memungkinkan pemain untuk menampilkan teknik mereka tetapi juga fantasi dan kreativitas, gairah untuk bersaing, tembakan akrobatik, keinginan untuk penegasan dan pengakuan (Ilham et al., 2019).

Permainan bolabasket, dimainkan dengan satu tangan atau dua tangan dengan cara dioper, dilempar sesuai peraturan dan ketentuan berlaku. Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga bola yang dimainkan berkelompok, terdiri dari dua tim dan setiap timnya memiliki anggota sebanyak lima orang.

Ekstrakurikuler bolabasket pertama kali diadakan di SMA Negeri 5 Sijunjung yaitu pada Januari 2015 bersamaan dengan masuknya bapak Aem Rinanda, S.Pd mengajar di SMA Negeri 5 Sijunjung.

Beberapa kelemahan muncul pada tim basket putri SMA Negeri 5 Sijunjung ini berdasarkan dari pengamatan dan informasi dari pelatih, pemain bolabasket putri SMA Negeri 5 Sijunjung memiliki teknik dasar yang cukup bagus terlihat dari operan antar pemain yang sudah sesuai target.

Namun jika dilihat dari kondisi fisik pemain putri SMA Negeri 5 Sijunjung hanya beberapa pemain yang memiliki postur yang cukup tinggi. Pemain putri SMA Negeri 5 Sijunjung ini kurang maksimal dari segi pertahanan, kecepatan, lompatan, dan segi kelincahannya.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan atau mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh (Mulyanana & Deddy, 2006) penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena.

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Sijunjung yaitu di lapangan bolabasket SMA Negeri 5 Sijunjung di Jl. Ambacang Tinggi Indah No. 90 Nagari Sumpur Kudus, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung. Waktu penelitian ini dilaksanakan

pada 25 April sampai 2 Mei Tahun 2024.

Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti, menurut (Iverson & Dervan, 2017), "Sampel merupakan bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti".

Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, merupakan teknik penarikan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini pemain yang berjumlah 15 orang putri yang akan diteliti.

Data yang diperoleh bersumber dari hasil tes daya tahan, kelincihan, kecepatan, daya ledak otot tungkai terhadap siswa ekstrakurikuler bolabasket putri SMA Negeri 5 Sijunjung tahun 2024.



Gambar 1. Salah Satu Tes Kebugaran Jasmani Daya Ledak Otot Tungkai

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes daya ledak otot tungkai ini bertujuan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket putri SMA Negeri 5 Sijunjung.



Gambar 2. Salah Satu Tes Kebugaran Jasmani Daya Tahan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Bleep test bertujuan untuk mengatur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru yang ditunjukkan melalui pengukuran ambilan oksigen maksimum.



Gambar 2. Salah Satu Tes Kebugaran Jasmani Daya Tahan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan kelincihan.



Gambar 2. Salah Satu Tes Kebugaran Jasmani Kecepatan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Test ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik distribusi frekuensi/ statistik dengan menggunakan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

HASIL

1. Daya Tahan Pemain Bolabasket Putri SMAN 5 Sijunjung

Hasil pengukuran dari daya tahan dengan *bleep test* dari 15 pemain bolabasket putri Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Sijunjung, diperoleh *mean* adalah 2,13, SD yaitu 1,13, skor tertinggi yaitu 5, dan skor terendah adalah 1. Distribusi

hasil data daya tahan pemain bolabasket putri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Daya Tahan

No	Kriteria	Putri SMA	Fa	Fr
1	Kurang Sekali	≤ L1 B4	4	27%
2	Kurang	L1 B5 - L4 B5	8	53%
3	Sedang	L4 B6 - L6 B1	1	7%
4	Baik	L6 B2 - L7 B9	1	7%
5	Baik Sekali	≥ L7 B10	1	7%
Total			15	100%

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat ditarik kesimpulan daya tahan 15 orang pemain bolabasket putri Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Sijunjung, ada 4 orang (27%) pada kategori kurang sekali, ada 8 orang (53%) kurang, ada 1 orang (7%) sedang, ada 1 orang (7%) baik, dan ada 1 orang (7%) baik sekali.

2. Kelincahan Pemain Bolabasket Putri SMAN 5 Sijunjung

Hasil pengukuran dari kelincahan, dari 15 orang pemain bolabasket putri SMA Negeri 5 Sijunjung, diperoleh *mean* adalah 2,53, SD yaitu 1,46, skor tertinggi yaitu 5, dan skor terendah adalah 1. Selanjutnya distribusi hasil data kelincahan pemain bolabasket putri tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Kelincahan

No	Kriteria	Putri	Fa	Fr
1	Baik sekali	≤ 00.07.19	2	13%
2	Baik	00.07.20 – 00.11.20	2	13%
3	Cukup	00.11.21 – 00.15.21	3	20%
4	Kurang	00.15.22 – 00.19.20	3	20%
5	Kurang sekali	≥ 00.19.21	5	33%
Total			15	100%

Berdasarkan pada tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kelincahan 15 orang pemain

bolabasket putri SMA Negeri 5 Sijunjung, ada 5 orang (33%) pada kategori kurang sekali, ada 3 orang (20%) kurang, ada 3 orang (20%) sedang, ada 2 orang (13%) baik, dan ada 2 orang (13%) baik sekali.

3. Kecepatan Pemain Bolabasket Putri SMAN 5 Sijunjung

Hasil pengukuran dari kecepatan, dari 15 orang pemain bolabasket putri SMA Negeri 5 Sijunjung, diperoleh *mean* adalah 2,53, SD yaitu 1,36, skor tertinggi yaitu 5, dan skor terendah adalah 1. Selanjutnya distribusi hasil data kelincahan pemain bolabasket putri tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Kecepatan

No	Kriteria	Prestasi (Detik)	Fa	Fr
1	Baik sekali	4.06-4.50	2	13%
2	Baik	4.51-4.96	1	7%
3	Cukup	4.97-5.40	4	27%
4	Kurang	5.41-5.86	4	27%
5	Kurang sekali	5.87-6.30	4	27%
Total			12	80%

Berdasarkan pada tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kecepatan 15 orang pemain bolabasket putri SMA Negeri 5 Sijunjung, ada 4 orang (27%) kurang sekali, ada 4 orang (27%) kurang, ada 4 orang (20%) sedang, ada 1 orang (7%) baik, dan ada 2 orang (13%) baik sekali.

4. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolabasket Putri SMAN 5 Sijunjung

Hasil pengukuran dari daya ledak otot tungkai, dari 15 orang pemain bolabasket putri SMA Negeri 5 Sijunjung, diperoleh *mean* adalah 2,47, SD yaitu 1,41, skor tertinggi yaitu 5, dan skor terendah adalah 1. Distribusi hasil data daya ledak otot tungkai pemain bolabasket putri tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kriteria	Putri	Fa	Fr
1	Kurang sekali	≤ 18	5	33%
2	Kurang	19 - 26	4	27%
3	Cukup	27 - 34	1	7%
4	Baik	35 - 43	4	27%
5	Baik sekali	≥ 44	1	7%
Total			15	100%

Berdasarkan pada tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai 15 orang pemain bolabasket putri SMA Negeri 5 Sijunjung, ada 5 orang (33%) pada kategori kurang sekali, ada 4 orang (27%) kurang, ada 1 orang (7%) sedang, ada 4 orang (27%) baik, dan ada 1 orang (7%) baik sekali.

5. Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putri SMAN 5 Sijunjung

Hasil pengukuran dari variabel kondisi fisik, dari 15 orang pemain bolabasket putri Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Sijunjung, diperoleh hasil rekapitulasi skor sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Kondisi Fisik

No	Variabel	Skor	Rata-rata
1	Daya Tahan	32	2,416667
2	Kelincahan	38	
3	Kecepatan	38	
4	Daya Ledak Otot Tungkai	37	
Total		145	

Berdasarkan pada tabel di atas, didapatkan skor setiap variabel dimana daya tahan memiliki skor maksimal 32, kelincahan 38, kecepatan 38 dan daya ledak otot tungkai 37.

Jadi, untuk Rata-rata dari hasil tes kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket putri SMA Negeri 5 Sijunjung adalah 2,41 dan berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan kemampuan kondisi fisik Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Sijunjung berada pada kategori Kurang/Rendah dengan rata-rata 2,42. Berdasarkan temuan ini, pelatih harus mampu meningkatkan kondisi fisik atlet guna mendapatkan prestasi yang tinggi.

Salah satu faktor yang mendukung terhadap prestasi olahraga adalah kondisi fisik yang bagus (Wulandari, et. al., 2021). Ekstrakurikuler bolabasket merupakan pendidikan yang bertujuan mengembangkan dan meningkatkan individu yang direncanakan secara sistematis dan mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani.

Permainan bolabasket merupakan permainan tim bertujuan memukul bola kearah bidang permainan lawan untuk mendapatkan poin. Dimainkan oleh dua tim dalam setiap tim terdiri dari lima orang. Untuk mengumpulkan angka atau poin demi poin inilah dibutuhkan keterampilan teknik yang baik (Firdaus & Mario, 2022).

Untuk dapat merancang suatu rangkaian dalam beberapa teknik dalam bolabasket salah satu factor sangat terkait dengan kemampuan kondisi fisik yang dimiliki pemain. Hal ini sesuai dengan (Asnaldi et al., 2018) mengatakan latihan kondisi fisik sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan.

Pentingnya kondisi fisik ini dapat diartikan adalah untk merealisasikan beberapa kemampuan atau keterampilan teknik yang ada dalam cabang olahraga, tanpa memiliki kondisi fisik yang prima berkemungkinan akan banyak terjadinya kesalahan teknik (Sari et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil dari analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab diatas dapat ditarik kesimpulan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 5 Sijunjung bahwa:

Hasil pengukuran dari variabel kondisi fisik, dari 15 orang pemain bolabasket putri SMA Negeri 5 Sijunjung, diperoleh hasil rekapitulasi skor sebagai berikut: 1) Daya tahan dengan total skor 32, 2) Kelincahan dengan total skor 38, 3) Kecepatan dengan total skor 38, dan Daya ledak otot tungkai dengan total skor 37.

Secara keseluruhan hasil dari kondisi fisik pemain bolabasket putri Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Sijunjung memiliki rata-rata kondisi fisik 2,416 (dibulatkan 2) pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, D. K. (2019). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat*. 2(2), 19–24.
- Amra, F., & Soniawan, V. (2020). *The Effect of Agility , Foot-Eye Coordination , and Balance on Dribbling Ability : An Ex Post Facto Research at Balai Baru Football Academy Padang*. 464(Psshers 2019), 759–763.
- Annisa, S. (2015). IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER PEDULI LINGKUNGAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI TRITIH WETAN 05 JERUKLEGI CILACAP. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Edisi 12 Tahun Ke IV Agustus 2015*, 151, 10–17.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Astuti, Y., Erianti, E., Zulfahri, Z., Pitnawati, P., & Arsil, A. (2020). Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 83-91
- Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Candra, H. (2023). The Effect of the Project Based Learning Model with the Case Method and Nutritional Status on Physical Fitness of Learners Class Vii Smpn 21 Padang. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(04), 1332–1342. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i4-02>
- Firdaus, K., & Mario, D. T. (2022). Development of service sensor tools on table tennis net. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(6), 1449–1456. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.06182>
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196–205.
- Ilham, F., Sin, T. H., & Yenes, R. (2019).

- Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2 No 1 Jan(1), 57–62.
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2017). *Buku ajar metodologi penelitian dasar bidang pendidikan* (S. B. Sartika (ed.); 1st ed.).
- Mulyanana, & Deddy. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. PT. Remaja Rosdakarya Bandung. *Bandung: Remaja Rosdakarya*. <https://osf.io/ew5j7/download>
- Munif, A., & Pambudi, A. (2015). KETERKAITAN KONDISI FISIK DENGAN PRESTASI BELAJAR PENJASORKES PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL (Studi Pada Siswa Putra Kelas X dan IX Tim Futsal SMAN 9 Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02(3), 117–123. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11181>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Rosmawati. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal MensSana*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.49>
- Saputra, M., & Okilanda, A. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446–457. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v20i3.10552>
- Sari, D. N., Wulandari, I., Hardiansyah, S., & Zulbahri. (2020). *Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes*. 460(Icpe 2019), 120–123. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.034>
- Wulandari, I., Arnando, M., Jatra, R., & Resky, A. I. (2021). The Effect Arm Muscle Explosive Power and Self Confidence to Speed of Service. *Jurnal MensSana*, 6(2), 109–117.
- Zulbahri, Z., Astuti, Y., . E., . P., & . D. (2020). Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik). *Jurnal Ilmu Keolahraagaan Undiksha*, 8(2), 86. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.30253>