



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG  
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA  
SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 BARANTI**

*SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS WHO TAKE  
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT BARANTI 3 JUNIOR HIGH  
SCHOOL FOOTBAL*

**AHYAR SULTAN**

**PROGRAM STUDI S1  
JURUSAN PENJASKESREK  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
TAHUN 2019**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG  
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA  
SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 BARANTI**

***SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS WHO TAKE  
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT BARANTI 3 JUNIOR HIGH  
SCHOOL FOOTBAL***

**ABSTRAK**

Ahyar Sultan.2019. *Survei Tingkat Kesegaran jasmani siswa yang mengikutiekstrakurikuler olahraga sepak bola SMP Negeri 3 Baranti*. .Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, di bimbing oleh Irvan Sir, (Pembimbing I) dan M. Adam Mappaompo(Pembimbing II).

Penelitian bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepak bola SMP Negeri 3 Baranti. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepak bola SMP Negeri 3 Baranti, dengan jumlah sampel 26 siswa. Dari hasil penelitian menunjukkan :Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola SMP Negeri 3 Baranti Dominan Berkategori kurang.

Kata Kunci :*survey, tingkat kesegaran jasmani,*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniyah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya

menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki

pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik- metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Tujuan Pendidikan Jasmani diantaranya meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga,

aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*), mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, serta mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. Pendidikan Jasmani diselenggarakan di setiap jenjang sekolah mulai dari

Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), ataupun di sekolah-sekolah yang sederajat.

1. Fungsi dari Pendidikan Jasmani meliputi beberapa aspek yaitu aspek organik, aspek *neuromuskuler*, aspek perseptual, aspek kognitif, aspek sosial, serta aspek emosional. Salah satu fungsi Pendidikan jasmani melalui aspek *neuromuskuler* adalah mengembangkan keterampilan olahraga, seperti sepakbola, softball, bolavoli, bolabasket, baseball, atletik, tenis yang meliputi tenis lapangan dan tenis meja, beladiri dan lain sebagainya. Setiap sekolah mengembangkan keterampilan

dan materi-materi tersebut melalui kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga maupun seni. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Dan salah satu olahraga yang paling diminati

siswa di lembaga pendidikan atau sekolah adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun didesa. Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola, bahkan sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita. Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.

Permainan dilakukan di atas lapangan rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-78 meter. Di kedua ujung lapangan terdapat gawang, yang masing-

masing berukuran panjang 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter. Masing-masing tim harus menggunakan seragam saat bertanding, yang mana masing-masing seragam diberi nomor punggung. Adapun seragam yang dikenakan saat bertanding tidak boleh memiliki warna yang serupa supaya tidak membingungkan wasit yang memimpin pertandingan. Lamanya permainan dalam sepakbola adalah 2x45 menit ditambah istirahat 10 menit.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola 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 sepakbola dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan

sepakbola ada beberapa macam, seperti *controlling* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Pengusaan teknik-teknik dasar permainan sepakbola tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan sepakbola dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan sepakbola salah satunya adalah pengusaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam

bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain sepakbola. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain sepakbola selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan di lapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain sepakbola.

SMP Negeri 3 Baranti merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Sidrap lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Baranti. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler sepakbola yang diikuti oleh 26 siswa. Pada saat bermain sepakbola selama 2x45 menit siswa mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Sedangkan untuk sarana dan prasarana di sekolah SMP Negeri 3 Baranti terdapat bola sepak sebanyak 3 bola serta cone dan rompi berjumlah 1 set.

## **A. Kajian Teori**

### **a. Pengertian Kebugaran**

#### **Jasmani**

Istilah kebugaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik,



pengertian kesegaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kesegaran jasmani menurut Sadoso (1992:19) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, di mana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya.

Pendapat lain menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno, 1992: 9). Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang

berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit.

Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

#### **b. Komponen-Komponen**

##### **Kebugaran Jasmani**

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu:

kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu : daya tahan aerobik, kekuatan otot tubuh, daya tahan otot , fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsurunsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, kekuatan (*power*), waktu reaksi.

Menurut Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008:2) komponen kesegaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

a) Ketahanan jantung dan peredaran darah

*(cardiovascular  
endurance)*

Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur kemampuan melalui tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Dalam hal ini, peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah kita, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya. Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara

terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung yang maksimal. Denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan latihan olahraga adalah 220 dikurangi umur yang dinyatakan dalam satu tahun. Misalnya orang berumur lima tahun, maka denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan olahraga adalah  $220 - 50 = 170$  denyut semenit. Jadi sebaiknya berlatih sampai denyut jantung  $70/100 \times 170 = 119$  denyut per menit.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Burhan Buggin (2006: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format

deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani. Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun. Dengan demikian

instrument ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut.

## **A. Waktu dan Tempat Penelitian**

### **1. Waktu Penelitian**

Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 juli 2019

### **2. Tempat penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Baranti yang beralamat di Jalan Pinrang No.3 Simpo Desa Passeno Kec. Baranti Kab.Sidrap Prov.Sul-sel.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Dalam penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2005: 2)

“variabel adalah gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati”. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel tunggal yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola SMP Negeri 3 Baranti. Secara operasional, yang dimaksud dengan variabel ini adalah komponen kemampuan kondisi fisik cabang olahraga sepakbola yaitu:

#### 1. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini, kecepatan diambil dengan menggunakan tes lari 50 meter dilakukan dua kali dan

diambil skor yang terbaik. ( Sumber .TKJI.2010 )

#### 2. Kekuatan dan ketahanan otot lengan

Kekuatan dan ketahanan otot lengan dalam penelitian ini menggunakan tes gantung angkat tubuh 60 detik. ( Sumber .TKJI.2010 )

#### 3. Kekuatan dan ketahanan otot perut

kekuatan adalah merupakan satu komponen yang sangat dominan dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan gerak aktivitas manusia. Kekuatan yang di ambil dalam penelitian ini adalah kekuatan dan ketahanan otot perut dengan menggunakan tes sit

up selama 60 detik. ( Sumber  
.TKJI.2010 )

#### 4. Daya Ledak

Daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah vertical jump. Tes dilakukan 2 (dua) kali. Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan dengan satuan centimeter. ( Sumber  
.TKJI.2010 )

#### 5. Daya tahan

Dalam sepakbola daya tahan sangat dipentingkan, pemain harus menjalani latihan aerobic untuk menjaga kesegaran jasmani

secara menyeluruh sehingga akan memperbesar kemampuan dalam hal *timing*, kecepatan serta tenaga. Dalam penelitian ini, menggunakan Lari 1000 meter. (Sumber.TKJI.2010)

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola SMP Negeri 3 Baranti

**A.** Secara keseluruhan, diperoleh nilai maksimum sebesar 51,83 dan nilai minimum 48,51. Rata-rata diperoleh sebesar 49,99 dan standar deviasi sebesar 0,98. Median diperoleh sebesar 49,71 dan modus sebesar 49,54. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola SMP Negeri 3 Baranti

**B.** Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola SMP Negeri 3 Baranti secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola SMP Negeri

3 Baranti masuk dalam kategori kurang.

Melihat Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola SMP Negeri 3 Baranti secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan Tingkat Kesegaran Jasmani masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Pemain sebaiknya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh pemain. Sebagai contoh latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain maka program latihan yang dibuat adalah lari dengan waktu yang singkat. Jika latihan

tidak di sesuaikan dengan tujuan maka tujuan latihan tersebut tidak akan tercapai.

Melihat hal tersebut, maka penting bagi pembina serta pelatih untuk meningkatkan kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan Tingkat Kesegaran Jasmani yang tepat untuk masing-masing komponen Tingkat Kesegaran Jasmani yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler secara maksimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola SMP Negeri



3 Baranti. Berikut analisis pada masing-masing item tes

### **Kesimpulan**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola SMP Negeri 3 Baranti yaitu sebanyak 0 siswa(0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebanyak 22 siswa (84,62%), sehingga dapat

disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola SMP Negeri 3 Baranti adalah sebagian besar masuk kategori kurang.

#### **C. Saran**

**D.** . Bagi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola SMP Negeri 3 Baranti, agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi pembina dan pelatih, sehingga kondisi fisiknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.

**E.** 2. Bagi pembina Ekstrakurikuler dan pelatih, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan siswa. Sehingga

diharapkan pembina Ekstrakurikuler maupun pelatih mampu menyusun program latihan secara terstruktur.

F. 3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan cabang olahraga Sepakbola.

#### DAFTAR PUSTAKA

Afristian Ismadraga. (2011). *Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Masuk Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen. Skripsi.* Yogyakarta: FIK UNY.

Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan.* Jakarta: Rajawali Pers.  
Burhan Bugin. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif.* Yogyakarta. Gajah Mada Press.

Burhan Nurgiyantoro, dkk. (2004). *Statistik Terapan.* Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan.* Yogyakarta: Diktat.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching.* Jakarta: C. V. Tambak Kusuma.

Irwansyah. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI.* PT Grafindo Mediatama.

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: SebelasMaret University Press.

- IwanSetiawan. (1996). *LatihanKondisiFisik*. Bandung ITB dan FPOK Bandung. Kuswati. (2009). *Profil Gaya Kepemimpinan Pelatih Karate Pada PerguruanInkai*. Jakarta:RinekaCipta.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Rahma Setiya Adi Darma. (2011). *Status Kondisi Fisik Pelacab Pencak Silat*. Kabupaten Banjarnegara Tahun 2011. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY. Rusli Lutan. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Depdikbud.
- Sri Mulyani. (1983). *PsikologiPendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- SuharsimiArikunto.(1988).*ProsedurPenelitianSuatupendekatanPraktek*.
- Suharto. (1997). *Pedoman dan Modul Peraturan Pelatih Fitness Center Tingkat Dasar*. Depdikbud dan PUSKESJASREK.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Sumarno. (2009). Prestasi Olahraga Indonesia. Diakses dari <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com>