

**PENGARUH METODE KOOPERATIF TIPE JIGSAW TERHADAP HASIL
BELAJAR TOLAK PELURU PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMP
UNGGULAN AL-ITTIHAD MOJOWARNO
TAHUN AJARAN 2014/2015**

Artikel Ilmiah

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam memperoleh gelar Sarjana Strata Satu
Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga



**HARY NURRAHMAD
NIM. 1381365**

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JANUARI 2020**

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMP DAN MTs SE-KECAMATAN TARIK SIDOARJO TAHUN 2019

Hary Nurrahmad

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang

ABSTRAK

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah. Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah perlu untuk diketahui khususnya oleh guru pendidikan jasmani. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMP/MTs se-kecamatan Tarik-Sidoarjo tahun 2019. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif., populasi adalah peserta didik SMP/MTs se-kecamatan Tarik-Sidoarjo tahun 2019 yang berjumlah 2817 peserta didik dan sampel penelitian sebanyak 45 peserta didik, Analisis data menggunakan frekuensi relative (persentase).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat kebugaran siswa laki-laki SMP/MTs se-kecamatan Tarik-Sidoarjo tahun pelajaran 2019/2020 dengan perolehan nilai tertinggi berada pada kategori sedang dengan prosentase 90,9% berjumlah 20 siswa, kategori baik dengan prosentase 9,1% berjumlah 2 siswa, Sedangkan kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali masing-masing 0%. Tingkat kebugaran siswa perempuan SMP/MTs se-kecamatan Tarik-Sidoarjo tahun pelajaran 2019/2020 tertinggi berada pada kategori sedang dengan prosentase 78, 3% berjumlah 18 sisiwa, kategori kurang dengan prosentase 21,7% berjumlah 5 siiswa, Sedangkan kategori baik sekali, baik dan kurang sekali masing-masing 0%. Hasil penelitian ini perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variable lain ataupun penelitian yang bersifat eksperimental, Dapat dijadikan salah satu wacana mengenai kelebihan dan kelemahan tingkat kebugaran jasmani dan untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian ini

Kata kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

Physical education learning is a means to reach the physical fitness level of students in school. The success of physical education and health programs implemented in schools needs to be known especially by physical education teachers. The aim of this research is to find out the level of physical fitness in SMP / MTs students in the Pull-Sidoarjo sub-district in 2019. This study uses descriptive research. The population is SMP / MTs students in the Pull-Sidoarjo sub-district in 2019. which amounted to 2817 students and the study sample were 45 students, data analysis using relative frequency (percentage).

The results showed that the fitness level of junior high school / MTs male students in the district of Tarik-Sidoarjo in the academic year 2019/2020 with the highest score was in the medium category with a percentage of 90.9% totaling 20 students, a good category with a percentage of 9.1% there are 2 students, while the categories are very good, less and less than 0% each. The level of fitness of female students in SMP / MTs in the Pull-Sidoarjo sub-district in the academic year 2019/2020 was in the medium category with a percentage of 78, 3% totaling 18 students, less category with a percentage of 21.7% totaling 5 students, while the excellent category, good and very little 0% each.

The results of this study need to be carried out further research by adding other variables or research that is experimental, can be used as a discourse about the strengths and weaknesses of physical fitness level and for that further researchers should develop and perfect this research instrument.

Keyword: Physical Fitness Level

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik. Hal ini sama dengan yang diungkapkan oleh Juliantie, dkk. (2012) Pendidikan jasmani merupakan alat pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga sebagai media untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Menurut Abduljabar (2010) mengungkapkan “pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan”. Pengertian tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa:

Manakala pikiran (mental) dan tubuh disebut dua unsur yang terpisah, Pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisik... melalui pemahaman sisi fitrah manusiaketika sisi keutuhan individu adalah suatu fakta yang tidak dapat dipungkiri, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui fisik. pemahaman ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, emosional, dan estetika.

Pendidikan jasmani yang perlu dijadikan bagian kurikulum kependidikan pada setiap jenjang pendidikan yang ada. Program pendidikan jasmani yang berkualitas dapat memberikan kontribusi pada setiap domain pembelajaran. Namun demikian kontribusi pendidikan jasmani terhadap pendidikan sangat bergantung pada komitmen guru untuk melaksanakan program yang berkualitas dan mendukung peserta didik untuk belajar di sekolah dan bekerja di masyarakat.

Pendidikan jasmani pun dapat berkontribusi kepada tujuan pendidikan dalam berbagai cara yaitu: 1) Kontribusi unik terhadap perkembangan total peserta didik, karena pendidikan jasmani dalam kurikulum merupakan mata pelajaran yang mempromosikan pengembangan gerak dan kebugaran jasmani, 2) Kontribusi terhadap nilai kesehatan dan kesejahteraan yang dapat mudah dikenal oleh peserta didik, 3) Kontribusi terhadap kesiapan belajar peserta didik, dengan peserta didik yang memiliki badan yang sehat dapat belajar lebih efektif, memiliki energi lebih untuk melaksanakan tugas-tugasnya, 4) Kontribusi terhadap integrasi semua pelajaran yang ada di sekolah kedalam suatu keutuhan yang bermakna, dan mampu melihat inter-relasi yang terjadi.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung

seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Tingkat kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kebugaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi. Rusli Lutan (2010) mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai ketrampilan jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, peranan guru pendidikan jasmani adalah mengarahkan peserta didik pada setiap pembelajaran maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga tersebut dapat tercapai. Dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah dasar dijelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama adalah membantu peserta didik untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, keterampilan gerak dasar, serta berbagai aktivitas jasmani agar dapat memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan secara harmonis serta mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Guru pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani peserta didik, karena itu guru pendidikan jasmani harus mampu membawa peserta didik ke dalam situasi menyenangkan dalam setiap pembelajaran. Program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilakukan di sekolah merupakan program dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didik. Depdikbud (1997:4) kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari

secara efisien dan efektif dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya

Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia sekolah untuk pencapaian kebugaran jasmani selanjutnya, kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar peserta didik, karena peserta didik dengan status kebugaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban peserta didik tiap hari. Tingkat kebugaran jasmani seseorang terutama anak sekolah dasar banyak di pengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor latihan atau aktivitas fisik, pola gaya hidup, pola makan yang di dalamnya termasuk asupan gizi, pola istirahat, dan faktor lingkungan dimana faktor - faktor tersebut saling berkaitan dan saling mendukung untuk tercapainya kesehatan maupun kebugaran jasmani

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah. Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah perlu untuk diketahui khususnya oleh guru pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan perlu mengetahui tentang keadaan kebugaran jasmani peserta didik baik secara individu maupun secara keseluruhan di sekolah. Pengetahuan ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani tersebut dalam setiap pembelajaran. Pemantauan status kebugaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi peserta didik untuk peningkatan kebugaran jasmaninya. Bagi guru juga penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran olahraga di sekolah

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan di halaman sekolah dan di lapangan yang berada di sekitar sekolah. Materi pembelajaran yang diberikan guru sebagian besar olahraga dalam bentuk permainan, sebagai contoh yaitu permainan sepak bola, permainan bola voli, dan permainan kasti. Sedangkan materi pelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik seperti atletik jarang sekali diberikan. Hal tersebut dikarenakan setiap kali diberikan materi atletik peserta didik selalu

menolaknyanya dengan alasan kurang menyenangkan. Alat dan fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di masing masing sekolah dasar sangat kurang. Kebanyakan setiap SMP/MTs hanya memiliki satu atau dua buah bola sepak, dan beberapa buah bola kasti. Dengan hanya mengandalkan program pendidikan jasmani yang hanya dua jam pelajaran setiap minggu dan beberapa kegiatan ekstrakurikuler disekolah tentunya tidak akan tercapai kebugaran jasmaninya. Melakukan latihan fisik atau berolahraga jika dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani. Dengan hanya mengandalkan aktivitas jasmani yang dilakukan pada waktu pembelajaran olahraga di sekolah saja, apakah mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Aktivitas kebugaran jasmani terutama bagi peserta didik yang masih dalam taraf tumbuh dan berkembang jika dilakukan secara rutin akan bermanfaat bagi tubuh seperti halnya: kecakapan dalam berolahraga, kapasitas belajar meningkat, kesehatan tubuh terjaga, akan tertanam sikap percaya diri dan disiplin

Salah satu upaya yang dilakukan sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik yaitu dengan diadakannya ekstrakurikuler. Dengan kegiatan ekstrakurikuler bakat para peserta didik akan terus berkembang sesuai dengan minatnya. Selain itu juga untuk membawa waktu luang peserta didik pada kegiatan yang positif. Dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik bisa menggali dan mengembangkan potensi dalam dirinya

Pada pengamatan peneliti mengetahui bahwa, pada kurikulum pendidikan jasmani di SMP/MTs pada mata pelajaran pendidikan jasmani waktu yang sangat terbatas hanya dua jam pelajaran atau satu kali pertemuan dalam satu minggu selain itu menurut guru mata pelajaran pendidikan jasmani di masing-masing sekolah sampai saat ini belum pernah di lakukan tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Rumusan masalah penelitian ini Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMP/MTs Se-kecamatan Tarik-Sidoarjo tahun 2019 ?, sehingga tujuan yang ingin dicapai peneliti adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMP/MTs se-kecamatan Tarik-Sidoarjo tahun 2019

2. Kajian Pustaka

Kebugaran/kebugaran jasmani (*physical fitness*) atau sering hanya disebut kebugaran, mengacu kepada kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas hariannya tanpa kelelahan yang berarti, dan masih memiliki energi cadangan untuk melakukan sesuatu dalam keadaan darurat (Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa didik, Dirjen Olahraga Depdiknas, 2004). Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani. Untuk keberhasilan pelaksanaan tugas, perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap semacam intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan. Misalnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah

3. METODE PENELITIAN

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2016: 53) penelitian deskriptif adalah Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran

b. Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMP/MTs se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo, pada tahun ajaran 2019-2020. Pada penelitian ini di ambil dari peserta didik peserta didik SMP/MTs se- kecamatan Tarik yang terdiri dari MTsN 3 Sidoarjo berjumlah 768 peserta didik NPSN : 20582212 jl.Raya tarik Ds tarik kelurahan tarik , MTSS Darul Hikmah NPSN : 20582213 alamat jl. Raya singogalih kelurahan singogalih yang berjumlah 83 peserta didik , MTSS Singogalih NPSN : 20582214 alamat jalan raya abbas singowardoyo kelurahan singogalih yang berjumlah 21 peserta didik, SMP Al Kahfi Tarik NPSN : 20548978 alamat jl melati 9 singogalih tarik kelurahan singogalih yang berjumlah 110 peserta didik, SMP Negeri 1 Tarik NPSN : 20501753 alamat jl kemuning tarik kelurahan kemuning yang berjumlah 780

peserta didik, SMP Negeri 2 Tarik NPSN : 20501737 alamat desa kedungbocok kelurahan kedung bocok Sidoarjo yang berjumlah 771 peserta didik, SMP PGRI 11 Tarik NPSN : 20501679 alamat jl. Kemuning tarik kelurahan kemuning yang berjumlah 32 peserta didik, SMP Unggulan Al Hidayah NPSN : 69959190 alamat desn munggon rt 10 rw 02 desa tarik kelurahan tarik yang berjumlah 28 peserta didik, SMP Yayasan Pendidikan Maarif 6 Tarik NPSN : 20540037 alamat jl raya kemuning kelurahan kemuning yang berjumlah 224 peserta didik

c. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2014: 203). Dalam penelitian ini dapat diperoleh informasi tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik dengan menggunakan Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada umur 12 s/d 15 tahun

d. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes praktek atau perbuatan dan pengukuran seluruh populasi dan sampel menjalani rangkaian tes dengan runtut sesuai petunjuk pelaksanaan tes

e. Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu teknik yang digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian. Data yang diperoleh dari hasil penelitian berupa data kuantitatif. Analisis data yang benar dan tepat akan menghasilkan kesimpulan yang tepat dan benar. Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan data dari seluruh responden atau sumber terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan (Sugiyono, 2017 : 147). Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Untuk mendapatkan besarnya frekuensi relative (persentase)

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

a. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki

No	Interval	Fekkuensi	Prosentase	Klasifikasi
1	22-25	0	0	Baik Sekali
2	18-21	2	9.1	Baik
3	14-17	20	90.9	Sedang
4	10-13	0	0	Kurang
5	5-9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		22	100	

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki berada pada interval 14-17 dan masuk dalam kategori masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 20 anak persentase sebesar 90,9%, pada interval 18-21 dalam kategori baik dengan jumlah 2 anak persentase sebesar 9,1%. Sedangkan kategori baik sekali pada interval 22-25, kurang pada interval 10-13 dan kurang sekali pada interval 5-9 masing-masing jumlahnya 0 dan persentase sebesar 0%

b. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putri

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putri

No	Interval	Fekkuensi	Prosentase	Klasifikasi
1	22-25	0	0	Baik Sekali
2	18-21	0	0	Baik
3	14-17	18	78.3	Sedang
4	10-13	5	21,7	Kurang
5	5-9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		23	100	

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa putri berada pada interval 14-17 dan masuk dalam kategori masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 18 anak persentase sebesar 78,3%, pada interval 10-13 dalam

kategori kurang dengan jumlah 5 anak persentase sebesar 21,7%. Sedangkan kategori baik sekali pada interval 22-25, baik pada interval 18-21 dan kurang sekali pada interval 5-9 masing-masing jumlahnya 0 dan persentase sebesar 0%

Berdasarkan deskripsi data di atas survey tingkat kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dengan siswa perempuan SMP/MTs se-kecamatan Tarik-Sidoarjo tahun pelajaran 2019/2020 diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran siswa laki-laki berada pada kategori sedang dengan jumlah 20 anak persentase sebesar 90,9%, pada interval 18-21 dalam kategori baik dengan jumlah 2 anak persentase sebesar 9,1%. Sedangkan kategori baik sekali pada interval 22-25, kurang pada interval 10-13 dan kurang sekali pada interval 5-9 masing-masing jumlahnya 0 dan persentase sebesar 0%, sedangkan tingkat kebugaran siswa perempuan berada pada interval 14-17 dan masuk dalam kategori masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 18 anak persentase sebesar 78,3%, pada interval 10-13 dalam kategori kurang dengan jumlah 5 anak persentase sebesar 21,7%. Sedangkan kategori baik sekali pada interval 22-25, baik pada interval 18-21 dan kurang sekali pada interval 5-9 masing-masing jumlahnya 0 dan persentase sebesar 0%.

Berdasarkan analisis di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan siswa perempuan SMP/MTs se-kecamatan Tarik-Sidoarjo tahun pelajaran 2019/2020. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra lebih baik dari pada tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMP/MTs se-kecamatan Tarik-Sidoarjo tahun pelajaran 2019/2020

4. Penutup

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Tingkat kebugaran siswa laki-laki SMP/MTs se-kecamatan Tarik-Sidoarjo tahun pelajaran 2019/2020 dengan perolehan nilai tertinggi berada pada kategori sedang dengan prosentase 90,9% berjumlah 20 siswa, kategori baik dengan prosentase 9,1% berjumlah 2 siswa, Sedangkan kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali masing-masing 0%. Tingkat kebugaran siswa perempuan SMP/MTs se-kecamatan Tarik-Sidoarjo tahun pelajaran 2019/2020 tertinggi berada pada kategori sedang dengan prosentase 78, 3% berjumlah 18 siswa, kategori kurang dengan

prosentase 21,7% berjumlah 5 siswa, Sedangkan kategori baik sekali, baik dan kurang sekali masing-masing 0%.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hidayat, A. 2010. *Pengelolaan Pendidikan*. Yogyakarta: Kaukaba.
- Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA University Press.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Perencanaan Pengajaran Aplikasi Pada Penjasorkes*. Surabaya: Unesa University Press
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muhammad Miftakul Huda. 2015. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII DAN IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo)*
- Muhajir. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung
- Nurhasan, dkk. 2012. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani: Bersatu Membangun*
- Tim Pengembang STKIP PGRI Jombang. 2019. *Pedoman Penulisan Skripsi STKIP PGRI Jombang*. Jombang : STKIP PGRI Jombang
- Permendikbud 2013. *Kurikulum Pendidikan SMP/MTs. Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta :Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- Robi Prakoso Senaputra. 2017. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki Ruangan Di SMA/SMK Se Kabupaten Sidoarjo*
- Sugiyono. 2017. *Metodelogi Penelitihan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Suherman. 2010. *Bimbingan Belajar*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional