

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 AAROSBAYA DAN SMP NEGERI 6 BANGKALAN

Moh. Nurul

*S-1 Pendidikas Jasman, Kesehatan, dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan
perguruan dan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia (STKIP PGRI) Sumenep
mohnurul20@yahoo.com*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dengan SMP Negeri 6 Bangkalan. 2) untuk mengetahui manakah yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dengan SMP Negeri 6 Bangkalan. Jenis penelitian ini adalah penelitian perbandingan (*comparative resarch*). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *random sampling*. Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa pada penilitian ini menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Analisis data menggunakan *mann-whitney test*. Berdasarkan hasil perhitungan data diperoleh hasil: nilai rata-rata dari hasil tes TKJI untuk siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya memiliki nilai rata-rata sebesar 19,20 (kategori baik); standar deviasi sebesar 2,156; varian sebesar 4,648; nilai maksimal sebesar 24; nilai minimal 13. Sedangkan nilai rata-rata dari hasil tes TKJI untuk siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Bangkalan memiliki nilai rata-rata sebesar 19,90 (kategori baik) ; standar deviasi sebesar 3,033; varian sebesar 9,197; nilai maksimal sebesar 25; nilai minimal 11. Maka dari hasil analisis uji *Paired Sample T Tets* yang diperoleh nilai $T_{hitung} - 1,053 < T_{tabel} 1,672$. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Arosbaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan. Jadi ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani anatara siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dengan SMP tingkat kebugaran jasmani anatara siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dengan SMP Negeri 6 Bangkalan. Hal ini menunjukkan bahwa hwa siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Bangkalan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dengan selisih rata-rata 0,70.

Kata kunci: *Tingkat Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Pertama, Kelas tujuh.*

Abstract

The purpose of this research is: 1) to know the difference of physical fitness level between students of class VIII SMP Negeri 1 Arosbaya with those in SMP Negeri 6 Bangkalan. 2) to find out which one is better in the level physical fitness between students of class VIII SMP Negeri 1 Arosbaya and those in SMP Negeri 6 Bangkalan. This type of research is a comparative research. The research sampling is using random sampling method. To measure the level of physical fitness of students, in this research, the researcher used TKJI (Tests Fitness Physical Indonesia) and the data analysis is using mann-whitney test. Based on the results of the data calculation, it is obtained the following results: the average value of the TKJI the results for students of grade VIII SMP Negeri 1 Arosbaya has an average score of 19.20 (good category); standard deviation of 2.156; variance of 4,648; maximum value of 24; minimum value of 13. Meanwhile, the average value of the TKJI test results for students of grade VIII SMP Negeri 6 Bangkalan has an average score of 19.90 (good category); standard deviation of 3.033; variance of 9.197; maximum value of 25; minimum value 11. So from the analysis of Paired Sample t-test, it is obtained the T value $-1.053 < t_{tabl} 1.672$. in other words, there is a difference in the level of physical fitness between students of class VIII in SMP Negeri 6 Bangkalan. In conclusion, there is a significant difference between the level of physical fitness between students at class VIII SMP Negeri 1 Arosbaya and those of SMP Negeri 6 Bangkalan. This shows that the students of grade VIII SMP Negeri 6 Bangkalan have better physical fitness level than the students of grade VIII SMP Negeri 1 Arosbaya with an average difference of 0.70.

Keyword : *Level of Physical Fitnes, SMP, Seventh Class.*

PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (dalam Sagala, 2011) pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain intruksional, untuk membuat belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan Nasional. Selain meningkatkan kebugaran jasmani pendidikan jasmani juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Keberhasilan siswa dalam belajar dipengaruhi oleh kemampuan, kemauan, makanan yang bergizi, dan kondisi tubuh yang baik. Kondisi tubuh yang baik apabila tingkat daya tahan aerobiknya baik. Tingkat daya tahan aerobik yang baik dapat diperoleh dengan melakukan kegiatan olahraga secara teratur Depdinas, 2004: 10 (dalam Setiyawan, 2015).

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes kebutir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik ,dengan urutan pelaksanaan tesnya (Nurhasan, 2000).

Kebugaran Jasmani (*physical fitness*) bisa diartikan sebagai kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk melakukan

penyesuaian terhadap pemberian beban fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Beban fisik yang dimaksudkan di sini adalah berbagai pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Selain itu kebugaran jasmani sering disebut sebagai sesuatu keadaan ketika tubuh memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Dalam beberapa penelitian sebelumnya bahkan aspek kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi dalam performa olahraga. Bola basket merupakan cabang olahraga yang cukup kompleks dimana melibatkan berbagai aspek kebugaran jasmani di dalamnya (Hidayatullah, 2018). Selain dalam olahraga prestasi kebugaran jasmani juga menjadi perhatian bagi pembelajaran pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun diluar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat Afriwardi 2011(dalam Huda, 2015).

Tingkat kebugaran jasmani merupakan kebutuhan semua orang yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun derajat yang rendah. Demikian juga dengan siswa SMP Negeri 1 Arosbaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan. Berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara dengan guru mata pelajaran (penjasorkes) diketahui pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya mereka mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Yang dimaksud kondisi kebugaran adalah kondisi siswa yang dalam mengikuti aktivitas disekolah baik pelajaran praktik maupun kegiatan pelajaran di dalam kelas. Dari hasil observasi ini juga diperoleh bahwa siswa kelas VIII memiliki keaktifan belajar yng baik didalam proses pembelajaran dalam kelas. Hal ini yang membuat peneliti memilih siswa kelas

VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan.

Siswa Sekolah Menengah pertama (SMP) merupakan individu yang sedang mengalami transisi terutama dalam perilaku yang di pengaruhi oleh perkembangan psikologis dan sosial. Masa ini tergolong pada masa menuju remaja, sehingga pertumbuhan dan perkembangannya sesuai dengan tugas perkembangan remaja. "Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi siswa, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh anak sekolah" (Sadly, 2014).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini termasuk penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif, yaitu "penelitian diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya" (Maksum, 2012). Variabel dalam penelitian ini, yaitu kebugaran jasmani adalah sesuatu keadaan ketika tubuh memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Arosbaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan. Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan

wakil dari penelitian (Maksum, 2012). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya (berjumlah 10 kelas) dan SMP Negeri 6 Bangkalan (berjumlah 6 kelas). Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan Simple random sampling. Simple random sampling merupakan teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk di pilih menjadi anggota sampel (Maksum, 2012). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis dengan perhitungan statistik yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows evaluation 25 maka deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Tingkat Kebugaran Jasmani SMP Negeri 1 Arosbaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan

Deskripsi	SMP Negeri 1 Arosbaya	SMP Negeri 6 Bangkalan
Rata-rata / Mean	19,20	19,90
Standar Deviasi (SD)	2,156	3,033
Varian (S)	4,648	9,197
Nilai Minimal	13	11
Nilai Maximal	24	25

Berdasarkan hasil analisis tabl 1 di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya memiliki nilai rata-rata sebesar 19,20, nilai standar deviasi sebesar 2,156, dan nilai varian sebesar 4,648. dengan nilai minmal sebesar 13 dan nilai

maksimal sebesar 24. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Bangkalan memiliki nilai rata-rata sebesar 19,90, nilai standar deviasi sebesar 3,033, dan nilai varian sebesar 9,197. dengan nilai minmal sebesar 11 dan nilai maksimal sebesar 25. Dari hasil analisis berserta penjelasan di atas maka dapat diasumsikan bahwa ada perbedaan antara tingkat kebugara jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dengan SMP Negeri 6 Bangkalan. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-smirnov Test* dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikan dari hasil hitung *Kolmogorov-smirnov* berada dibawah nilai alpha (5%) atau 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sedangkan jika nilai signifikan dari nilai hitung *Kolmogorov-smirnov* di atas nilai alpha (5%) atau 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Berikut ini hipotesis dari pengujian normalitas :

Tabel 2. Perhitungan Normalitas

Kebugara n jasmani	Kolmogo rov- smirnov		Keteran gan
	Sig.	z	
SMP Negeri 1 Arosbaya	0,063	0,05	Normal
SMP Negeri 6 Bangkala n	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat di jelaskan bahwa nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dengan nilai signifikan lebih besar dari pada nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $Sig > \alpha$ ($0,063 > 0,05$) berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Serta nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Bangkalan

dengan nilai signifikan lebih besar dari pada nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $Sig > \alpha$ ($0,200 > 0,05$) berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui variasi data dalam sebuah kelompok.

Tabel 3. distribusi hasil uji homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,141	8	19	,083

Berdasarkan tabel 3 di atas hasil uji homogenitas diatas menggunakan cara levane test diperoleh hasil penghitungan signifikansi $0,085 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian dari kedua kelompok diatas memiliki varian yang sama atau bersifat homogen. Bagian ini berisi analisis penelitian. Selain itu, disini juga dibahas tentang hasil yang telah diperoleh dalam penelitian Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya dilakukan pengujian perbedaan rata-rata dengan menggunakan *Statistical Program For Solution Science (SPSS) For Windos evalalution 25*, yang nilai disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Uji beda kebugaran jasmani siswa kelas VIII Menggunakan Uji Paired Sample T Test

TKJI	Mean	T_h	T_t	Sig.
SMP Negeri 1 Arosbaya	19,20	1,053	1,672	0,301
SMP Negeri 6 Bangkalan	19,90			

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai dari perhitungan menggunakan rumus *t* diperoleh nilai rata-rata siswa SMP Negeri 1 Arosbaya sebesar 19,20 sedang siswa SMP Negeri 6 Bangkalan memiliki rata-rata sebesar 19,90. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 6 Bangkalan memiliki

tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa SMP Negeri 1 Arosbaya. Berdasarkan hasil uji t tersebut diperoleh nilai t_h sebesar - 1,053 dengan signifikan 0,301 nilai t_t sebesar 1,699 oleh karena nilai $t_h < t_t$ (- 1,053 < 1,672) dan sig 0,301 lebih kecil dari 0,05 (sig < 0,05), hasil ini berarti ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan.

Pembahasan ini didasarkan pada analisis yang telah dilakukan untuk menjelaskan kenapa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan. Diketahui bahwa siswa SMP Negeri 6 Bangkalan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa SMP Negeri 1 Arosbaya.

Dengan melihat data tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMP Negeri 1 Arosbaya dengan SMP Negeri 6 Bangkalan terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini disebabkan beberapa faktor yaitu aktifitas fisik, kebiasaan olahraga pada SMP Negeri 1 Arosbaya tidak tercukupi dengan maksimal, sehingga kebugaran jasmaninya masuk kategori baik. Hal tersebut dikarenakan kegiatan siswa sebelum sekolah digunakan untuk bermain, tidur dan pola hidup tidak terprogram dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugara jasmani menurut TKJI Usia 13-15 tahun di SMP Negeri 1 Arosbaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan. berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa dari 30 siswa SMP Negeri 1 Arosbaya terdapat 2 siswa yang tergolong baik sekali dengan nilai 22, 12 siswa yang tergolong baik dengan nilai 18-21, 14 siswa tergolong sedang dengan nilai 15-17, dan 2 siswa tergolong kurang dengan nilai 11-12. Sedangkan dari 30 siswa SMP Negeri 6 Bangkalan terdapat

10 siswa yang tergolong baik sekali dengan nilai 22-25, 13 siswa tergolong baik dengan nilai 18-21, 6 siswa tergolong sedang dengan nilai 14-17, dan 1 siswa tergolong kurang dengan nilai 10-11.

1. Tes Lari 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil tes menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya yang memiliki kategori baik sekali 1 siswa, kategori baik 16 siswa, kategori sedang 13 siswa. Sedangkan siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Bangkalan yang memiliki kategori baik sekali 9 siswa, kategori baik 15 siswa, kategori sedang 5 siswa, kategori kurang 1 siswa. Sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa mayoritas kecepatan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan dalam kategori baik.

2. Tes *Pull Up*

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Hasil tes menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya yang memiliki kategori baik sekali 2 siswa, kategori baik 10 siswa, kategori sedang 15 siswa, kategori kurang 2 siswa. Sedangkan siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Bangkalan yang memiliki kategori baik sekali 9 siswa, kategori baik 15 siswa, kategori sedang 6 siswa. Sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa mayoritas kekuatan dan ketahanan otot bahu siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dalam kategori sedang dan SMP Negeri 6 Bangkalan dalam kategori baik.

3. Tes *Sit up*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Hasil tes menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya yang memiliki kategori baik sekali 2 siswa, kategori baik 17 siswa, kategori

sedang 9 siswa, kategori kurang 2 siswa. Sedangkan siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Bangkalan yang memiliki kategori baik sekali 9 siswa, kategori baik 14 siswa, kategori sedang 6 siswa, kategori kurang 1 siswa, kategori kurang sekali 1. Sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa mayoritas kekuatan dan ketahanan otot perut siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan dalam kategori baik.

4. Tes *Vertical Jump*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui tenaga eksplosif tungkai. Hasil tes menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya yang memiliki kategori baik sekali 1 siswa, kategori baik 13 siswa, kategori sedang 15 siswa, kategori kurang 1 siswa. Sedangkan siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Bangkalan yang memiliki kategori baik sekali 11 siswa, kategori baik 11 siswa, kategori sedang 7 siswa, kategori kurang 1 siswa. Sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa mayoritas tenaga eksolosi tungkain siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dalam kategori sedang dan SMP Negeri 6 Bangkalan dalam kategori baik sekali.

5. Tes Lari 1000 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan. Hasil tes menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya yang memiliki kategori baik 16 siswa, kategori sedang 13 siswa. Sedangkan siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Bangkalan yang memiliki kategori baik sekali 2 siswa, kategori baik 16 siswa, kategori sedang 11 siswa, kategori kurang 1 siswa. Sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa mayoritas kecepatan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Arosbaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan dalam kategori baik.

KESIMPULAN

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah dan hasil penelitian tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Arosbaya dengan SMP Negeri 6 Bangkalan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa SMP Negeri 1 Arosbaya dengan SMP Negeri 6 Bangkalan dengan rata-rata 19,20 dan 19,90. (2) Siswa SMP Negeri 6 Bangkalan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dengan nilai rata-rata 19,90 dari pada siswa SMP Negeri 1 Arosbaya dengan rata-rata sebesar 19,20, dengan demikian selisih nilai rata-rata sebesar 0,70.

Berdasarkan simpulan di atas, maka selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah: (1) Bagi Peneliti, hasil penelitian ini bukan merupakan kesimpulan secara umum, penelitian masih perlu dikembangkan lagi, sehingga penelitian ini perlu dikaji ulang dengan menggunakan sampel yang lebih banyak lagi sehingga akan didapat hasil yang lebih signifikan. (2) Bagi Sekolah, perlu adanya sosialisai kepada kepala sekolah, guru, siswa yang bersangkutan dan terutama SMP Negeri 1 Arosbaya bahwa tingkat kebugaran jasmani siswanya masuk kategori baik. Perlu adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga dn meningkatkan kebugaran jasmani yang disampaikan guru penjasorkes kepada siswa, adanya pemberitahuan hasil tes TKJI kepada orang tua siswa, agar orang tua dapat memantau meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan melakukan aktifitas olahraga di luar jam sekolah. (3) Bagi Siswa, hendaknya siswa lebih memperbanyak aktifitas fisik baik pada saat pembelajaran penjasorkes di sekolah maupun aktifitas fisik di luar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayatullah, F. Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Journal Sport Area*, 3(1), 28-35.
- Huda, M.M. (2015). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP NEGERI 5 Sidoarjo*. Disertasi, tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Surabaya, Surabaya.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya Unesa University Pres Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sadly, B. (2014). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMP yang Berada di Perkotaan Dan di perdesaan*. Disertai, tidak diterbitkan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Olahraga Universitas Lampung, Lampung.
- Setiyawan, A. (2015). *Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo₂ Max) Siswa Kelas XI Tata Boga SMK Ma'arif 2 Tempel Sleman Yogyakarta*. Disertai, tidak diterbitkan. Fakultas olahraga Universitas NEGERI Yogyakarta, Yogyakarta.

Biografi Penulis

Moh. Nurul



Penulis adalah lulusan Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP PGRI Sumenep. Pendidikan terakhir penulis adalah Program Sarjana(S1) Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP PGRI Sumenep, lulus tahun 2018.