

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo

Redinal Ramma Riga

Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence Author : redinalramma@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis di desa perintis kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah siswa sekolah sepak bola cikal perintis dengan sampel 15 siswa. Instrumen kebugaran jasmani yang digunakan adalah tes : Tinggi/Berat, Vertical Jump, Sprint 20M, Kelincahan Mata Panah, Yo-Yo Intermittent Recovery Test. Data yang diperoleh merupakan data kasar yang kemudian diklasifikasi sesuai dengan norma-norma baku yang tertera kemudian dianalisis dan dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo yang berkategori Baik 0% dengan jumlah 0 orang, yang berkategori Sedang 40% dengan jumlah 6 orang, dan yang berkategori Buruk 60% dengan jumlah 9 orang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Sepak Bola.

Physical Fitness Level Of Soccer School Students Cikal Perintis In The Perintis Village, Rimbo Bujang District, Tebo Regency

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of the pioneering pioneer soccer school students in the pioneer village, Rimbo Bujang sub-district, Tebo district. This type of research is a quantitative approach that uses a survey method with test and measurement data collection techniques. The population of this research is the pioneering football school students with a sample of 15 students. The physical fitness instruments used are: Height/Weight, Vertical Jump, 20M Sprint, Arrow Agility, Yo-Yo Intermittent Recovery Test. The data obtained is rough data which is then classified according to the standard norms listed and then analyzed and interpreted, namely by categorizing the data. Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that the Physical Fitness Level of the Cikal Perintis Football School Students in the Perintis Village, Rimbo Bujang District, Tebo Regency which is in the Good category 0% with a total of 0 people, the Medium category 40% with a total of 6 people, and the Bad category 60 % with a total of 9 people.

Keywords: *Physical Fitness Level, Football.*

PENDAHULUAN

Pentingnya pembinaan olahraga di sekolah secara khusus ialah karena olahraga bisa membangun kepribadian serta mengembangkan kepribadian budi pekerti dan budi luhur serta watak ataupun moral dan inisiatif. Dikarenakan penyelenggaraan pembinaan olahraga bagi individu dan masyarakat, menyimpan pendidikan yang positif, disisi lain olahraga bisa menghapuskan rasa perselisihan daerah dan suku yang berbeda serta juga olahraga dapat menumbuhkan rasa persatuan dan kesatuan nasional. Hal tersebut bisa dilihat di berbagai pertandingan ataupun kejuaraan olahraga seperti PON (Pekan Olahraga Nasional) yang mempertandingkan macam-macam olahraga dan salah satunya ialah sepak bola (Endie, 2019)

Sepak bola adalah satu dari cabang olahraga yang dimainkan per tim dan satu tim memiliki masing-masing 11 anggota pemain, atau yang biasa disebut dengan tim kesebelasan. Permainan sepak bola ini mempunyai tujuan utama yaitu tiap-tiap tim wajib memasukan bola pada gawang lawan dan juga menjaga gawangnya sendiri agar tidak kebobolan bola dari tim lawan. Satu tim akan dikatakan sebagai pemenang apabila tim tersebut dapat memasukan bola ke gawang lawang dengan sebanyak banyaknya, dan bila skor sama maka pertandingan tersebut dinyatakan seri atau draw. Pada permainan sepak bola tiap-tiap tim atau kesebelasan wajib memiliki pemain yang mempunyai keterampilan teknik dan kondisi fisik yang prima untuk bermain selama 90 menit ataupun lebih, supaya dapat memberikan permainan tim yang menyeluruh, selaras dan konsisten, (Nosa. A. S & Faruk. M, 2013).

SSB Cikal Perintis merupakan salah satu sekolah sepak bola yang dibuat di Desa Perintis, Kecamatan Rimbo Bujang, Kabupaten Tebo, Provinsi Jambi. SSB Cikal Perintis didirikan pada Desember Tahun 2018, dikhususkan untuk umum di Kecamatan Rimbo Bujang. SSB cikal perintis tergolong masih baru dari SSB lainnya di daerah Tebo dan khususnya di Kecamatan Rimbo Bujang. Peneliti melakukan observasi awal pada bulan Februari 2021 untuk melihat permasalahan yang dialami. Adapun beberapa permasalahan yang terjadi di SSB Cikal Perintis diantaranya: 1) belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa latihan Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis, dan 2) masih kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis Di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo”.

Penelitian ini memiliki manfaat yang signifikan bagi siswa di Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis, terutama dalam konteks peningkatan kebugaran jasmani sebagai landasan utama performa olahraga. Kebugaran jasmani merupakan elemen dasar dalam menunjang aktivitas olahraga, terutama cabang sepak bola yang membutuhkan daya tahan, kecepatan, kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi tubuh (Sharkley, 2011; Sajoto, 2016; Suryono, 2016). Melalui pengukuran dan evaluasi kebugaran, siswa dapat memahami kondisi fisik mereka secara objektif dan menyeluruh, sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam perencanaan latihan individual maupun tim (Fenanlampir & Faruq, 2015; Akbar et al., 2015). Evaluasi tersebut juga membantu pelatih memberikan program latihan yang sesuai dan terukur bagi masing-masing pemain (Sugiyono, 2015; Milsidayu & Kurniawan, 2015). Selain itu, peningkatan kebugaran jasmani berkorelasi erat dengan peningkatan keterampilan teknis seperti tendangan, dribbling, passing, dan shooting (Endie, 2019; Warta Kusuma et al., 2019), serta mengurangi risiko cedera selama latihan dan pertandingan (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Hal ini penting dalam mengembangkan minat dan motivasi siswa dalam berolahraga, serta menanamkan budaya hidup sehat sejak dini (Atesya et al., 2019; Yulianti, 2018).

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap dunia pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya dalam pengembangan metode pelatihan dan pembinaan atlet usia dini. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi kebijakan

pelatih dan pengelola SSB dalam menyusun program latihan fisik yang berbasis ilmiah dan sesuai dengan kebutuhan anak usia sekolah (Nugroho & Lismadiana, 2016; Pujianto & Insanisty, 2017). Penelitian ini juga memperkuat temuan dari berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi dengan keterampilan teknis (Garciana, 2019; Suwo, 2019), persepsi kinestetik (Ferawati, 2018; Akbar, 2018), serta performa atletik secara keseluruhan (Candrawati & Ilahi, 2018; Tamim, 2017). Oleh karena itu, penelitian ini mendukung pentingnya penguatan aspek kebugaran sebagai dasar dalam sistem pembinaan olahraga nasional, khususnya untuk sepak bola usia muda. Di sisi lain, penelitian ini juga menguatkan pentingnya pengukuran yang valid dan reliabel dalam menilai kondisi kebugaran, seperti menggunakan tes Yo-Yo Intermittent Recovery (Akbar et al., 2015), tes kesegaran jasmani (Pendriyon et al., 2016), maupun tes persepsi kinestetik (Asyari, 2017; Baskoro, 2016), sehingga hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara akademik dan praktis. Penelitian ini juga berkontribusi dalam pengembangan model-model latihan seperti latihan pliometrik, latihan kekuatan otot, maupun variasi metode pembelajaran jasmani di sekolah dan klub olahraga (Shodiq & Sugihartono, 2019; Edwan et al., 2017; Sugihartono & Pujianto, 2019).

METODE

Pendekatan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, Sujarweni (2014:39) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan- penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur- prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis Di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo. Hasil dari penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis, perlu dideskripsikan pula secara masing-masing berdasarkan item tes yang dilakukan sesuai norma yang baku. Data yang diperoleh dari 5 (lima) item tes, berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis Di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo:

Hasil analisis data dari indikator tes tinggi/berat berdasarkan perhitungan Tes BC SOCCER diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang, buruk. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis berdasarkan tes tinggi/berat.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tes Tinggi/ Berat

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
176 cm – sd, 68 kg - sd	3	0	0%
161 cm - 175 cm, 55 kg -67 kg	2	10	67%
Dst – 160 cm, Dst – 54 kg	1	5	33%
Jumlah		15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa yang mendapat nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 10 siswa (67%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 5 siswa (33%).

Hasil analisis data dari indikator tes loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes BC SOCCER diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang, buruk. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis berdasarkan tes loncat tegak (*Vertical Jump*).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
56 cm – sd	3	6	40%
32 cm – 55 cm	2	8	53%
Dst – 31 cm	1	1	7%
Jumlah		15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa yang mendapat nilai 3 berjumlah 6 siswa (40%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 8 siswa (53%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 1 siswa (7%).

Hasil analisis data dari indikator tes sprint 20 M berdasarkan perhitungan Tes BC SOCCER diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang, buruk. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis berdasarkan tes spring 20 meter.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tes Sprint 20M

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
Sd – 2,59 detik	3	1	7%
2,60 – 3,79 detik	2	9	60%
3,80 – Dst detik	1	5	33%
Jumlah		15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa yang mendapat nilai 3 berjumlah 1 siswa (7%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 9 siswa (60%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 5 siswa (33%).

1. Tes Kelincahan Mata Panah

Hasil analisis data dari indikator tes kelincahan mata panah berdasarkan perhitungan Tes BC SOCCER diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang, buruk. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis berdasarkan tes kelincahan mata panah.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tes Kelincahan Mata Panah

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
Sd – 8,19 detik	3	0	0%
8,20 detik – 9,97 detik	2	3	20%
9,98 detik - Dst	1	12	80%
Jumlah		15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa yang mendapat nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 3 siswa (20%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 12 siswa (80%).

2. Tes *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* (YIRT)

Hasil analisis data dari indikator tes yo - yo berdasarkan perhitungan Tes BC SOCCER diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang, buruk. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis berdasarkan tes *yo-yo intermittent recovery test* (YIRT).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tes Yo-Yo Intermittent Recovery (Yo–Yo)

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
Level 20 – sd	3	2	13%

Level 12 – Level 19	2	13	87%
Dst – Level 11	1	0	0%
Jumlah		15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa yang mendapat nilai 3 berjumlah 2 siswa (13%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 13 siswa (87%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo yang berkategori Baik 0% dengan jumlah 0 orang, yang berkategori Sedang 40% dengan jumlah 6 orang, dan yang berkategori Buruk 60% dengan jumlah 9 orang. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola Cikal Perintis di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo adalah Buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri, (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar. Padang: Sukabina Press.
- Akbar., A. I, Hasanudin., D, & Purnamasari., I. (2015). Uji Validitas Dan Reliabilitas *Yo-Yo Intermittent Recovery Test*. Jurnal Kevelatihan Olahraga, 7 (2), 36-47.
- Akbar, A. K. (2018). Analisis Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Memanah Atlet Panahan Kota Palopo. Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar, 4(2), 115-127. Retrieved from <http://ejournal.stkipmegarezky.ac.id/index.php/Penjaskesrek/article/download/97/69>
- Ariansyah. 2017. Hubungan Keseimbangan dan Keseimbangan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dolly Chagi pada Atlet UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Taekwondo. [skripsi]. Bengkulu. (ID). Universitas Bengkulu.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: Wineka Media.
- Asyari A.F. 2017. Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Keseimbangan Tungkai Dengan Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Putra Sabuk Kuning Usia 18 Tahun Taekwondo Thjc Bandar Lampung. [skripsi]. Lampung. (ID). Universitas Bandar Lampung.
- Atesya, Selvi, Rahayu, T. 2019. Activity Model of Playing “My Hero is My Mother” to Improve Basic Movement Skills of Mild Mental Retarded Children. Journal Physical Education, Helath and Recreation Vol. 4 No1 (2019), 52-61. 10.24114/pjkr.v4i1.14182
- Atesya Selvi, K, Rahayu, T, dkk. 2018. Model Pembelajaran Gerak Dasar melalui Aktivitas Bermain bagi Siswa SDLB C Kelas 2. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Negeri Semarang.
- Aqib.Z, Ali M. (2016). Kumpulan Metode pembelajaran. Bandung : CV.Yrama widya.
- Barlian, Eri. 2016. Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Padang: Sukabina Press.
- Baskoro, D. A. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Vo2 Max dan Persepsi Kinestetik Terhadap Akurasi Tembakan Jarak 50 Meter. ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 5(3), 130-133. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/download/11605/7123>
- Candrawati, Y., & Ilahi, B. R. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Pada Smk Negeri Di Kota Bengkulu. Kinestetik, 2(1), 44-48.
- Djumidar, (2015). Dasar-dasar Atletik. Jakarta : Universitas Terbuka

- Edwan, E., Sutisyana, A., & Restu Ilahi, B. (2017). Pengaruh metode latihan plyometric terhadap kemampuan jumping smash bola voli siswa ekstrakurikuler SMPN 1 bermari ilir Kabupaten Kepahiang. *Jurnal Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 67-70. doi: 10.33369/jk.v1i1.3380
- Endie, Riyoko. (2019). Pengaruh permainan sepak bola terhadap peningkatan kebugaran jasmani. *Jurnal Olympia*. Vol 1 (1) universitas PGRI Palembang: 29-35
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CVANDI OFFSET.
- Fenanlampir. A. dan Faruq. M.M. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Ferawati, F. (2018). Pengaruh Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Handspring On Vault Atlet Persani Sulawesi Selatan. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 3(2), 90-98. Retrieved from <http://ejournal.stkipmegarezky.ac.id/index.php/Penjaskesrek/article/download/63/42>
- Garciana, M. (2019). Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Terhadap Kemampuan Jump Service Atlet Putra Club Caroline Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 3(1), 57-62.
- Ghulam N. F. 2018. *Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo*. Bekasi : PT Golden Terayon press.
- Hardiyono, B. 2019, "Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel" *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 18 (2), Juli – Desember 2019: 72 – 78 DOI: <https://doi.org/10.24114/jik.v18i2.15844>.
- Herianto, H., Yarmani, Y., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2018). Analisis kemampuan open spike pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMPN 18 Kota Bengkulu. *Jurnal Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 27-33. doi: 10.33369/jk.v2i2.6713
- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. (2017). Hubungan Variasi Modifikasi Bola Karet Untuk Meningkatkan Keterampilan Servis Bawah Sepak Takraw. *Kinestetik*, 2(2), 215–225. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8744>
- Lingga, Universitas Yarmani, dan Tono. 2017. "Pengaruh Latihan Beban Gaya Pegas Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Karate Inkanas Kota Bengkulu". *Jurnal Kinestetik*, Vol. 1 (2).
- Maharani, L.W. 2016. *Profil Kemampuan Fisik Karate Gunungkidul Porda Kabupaten 2015 [Skripsi]*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Milsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Mylsidayu, Apta. (2015). *Psikologi olahraga*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat VO2MAX Pemain Sepak bola Sekolah Sepak bola Bima Junior Kota Bukit tinggi. *Jurnal Penjakora*. Vol 4(2): 18-27
- Nugroho, S. & Lismadiana. (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepak bola (SSB) Gama Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*: 4(1), 98-110.
- Pendriyon, Ramadi, & Juita, A. (2016). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 015 Jake Kuantan Tengah. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi: Universitas Riau*.
- Pitria, Tono, dan Arwin. 2019. "Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara". *Jurnal Kinestetik*, Vol. 3 (1).
- Pratama, Wisnu. (2015). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil Smash Kedeng Sepak Takraw Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pemulutan Barat. *Artikel Ilmiah*, 1-11.
- PSSI. (2021). Pasal 35 Ayat 1 dan 2. Retrieved from <https://www.pssi.org.com>.
- Pujianto, D dan Insanisty, B . 2017. *Dasar Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu.

- Sajoto, Mohammad. 2016. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Saptiani, D., Sugiyanto, S., & Syafrial, S. (2019). Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap akurasi servis atas bola voli pada peserta putri ekstrakurikuler di SMAN 2 Seluma. *Jurnal Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 42-50. doi: 10.33369/jk.v3i1.8810
- Setiawan, A. A. (2019). Analisis Kemampuan Koordinasi Dan Kecepatan Reaksi Siswa Tuna Grahita Dan Autis (Studi Kasus Di SLB Negeri Autis Center) Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 19-28.
- Sharkley, J. Brian. (2011). *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Shodiq, A., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dalam Meningkatkan Tinggi Lompatan Spike Pada Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di Man 2 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 29-33.
- Singgih I. J. 2016. Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMAN 1 Sleman. [skripsi]. Sleman.(ID). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto, B., & Sugiyanto, S. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V Sd Negeri
- Sugihartono, T., & Pujiyanto, D. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Servis Atas Melalui Penerapan Latihan Menggunakan Dumbbell Pada Siswa Kelas X Ips 6 Sma Plus Negeri 7 Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 125-131.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. FPOK IKIP Padang.
- Suryono, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan persepsi kinestetik terhadap keterampilan groundstrokes tenis lapangan pada siswa SD. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 220–231. Retrieved from https://journal.uny.ac.id/index.php/j_olahraga/article/download/10901/85/31
- Sutanto, Teguh. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Smpn 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. *Kinestetik*, 1(1).
- Suwo, R. (2019). Pengaruh Kecepatan Reaksi Tangan, Terhadap Kemampuan Forehand Topspin (Path Analysis Pada Atlet Tenis Meja UNSIKA Karawang 2016). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 21-25. Retrieved <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/download/1703/1348>
- Tamim, M. H. (2017). Pengaruh metode latihan (resiprokal dan inklusi) persepsi kinestetik terhadap teknik overhead lob forehand bulu tangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 71–80. Retrieved from https://journal.uny.ac.id/index.php/j_olahraga/article/download/12806/93/82
- Tangkudung, James dan Apta Mylsidayu. 2017. *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Warta Kusuma Cucu Prad, S. Y. A. H. R. U. D. I. N. (2019). Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Keseimbangan, Konsentrasi Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1). Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/26919/24/636>
- Wijaya, R., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Tangan Terhadap Kecepatan Memanjat Pada Olahraga Panjat Tebing di Ukm Pecinta Alam Universitas Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 20–27.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Yulianti, Mimi. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Jurnal Sport Area*. 3(1), 56-57
- Yuwono, dkk. (2015). “Latihan Split Jump dan Knee Tuck Jump Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Kemampuan Melakukan Smash Kedeng”. *Journal of Sport*

Sciences and Fitness, 4 (3)

Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. (2018). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77-88. Retrieved from <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/download/68/55>