

Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Semester II Pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh Takengon

Budiman, Ashari Efendi, Nopri Abadi Miko, Ahmadi

Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh Jalan Qurata Aini,

Gunung Bukit Kebayakan Takengon Aceh Tengah, Indonesia

budimanummah123@gmail.com, ashariefendi1990@gmail.com,

nopriabadimiko050593@gmail.com, madiamahdi954@gmail.com

Alamat : Jl. Raya Bireuen - Takengon No.2, Bireun Meunasah Capa, Kec. Kota Juang, Kabupaten Bireuen, Aceh 24261

Korespondensi email : budimanummah123@gmail.com

Abstract: *This study aimed to determine the physical fitness level of Physical Education students at the Faculty of Education, University Muhammadiyah Mahakarya Aceh Takengon. The research used a descriptive approach and involved 21 students who participated in the study. The instrument used was the Bleep Test, which measures (VO2 Max) levels. The data analysis technique was descriptive, and the results showed that the students' endurance levels were relatively low, with the lowest score being 20.8 and the highest being 44.5. The findings suggest that more supervision and physical conditioning exercises are needed to improve the physical fitness of the students.*

Keywords: *Physical Fitness, Penjas Students, Faculty of Education, Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh Takengon.*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani paada mahasiswa prodi Penjas di Fakultas ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh Takengon. penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang nantinya akan di tungkan di gambarkan tentang kondisi fisik (VO2Max) mahasiswa Penjas Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh Takengon. Teknik pengambilan sampel menggunakan total Sampling, mahasiswa yang mengikuti berjumlah 21 orang. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik beep test. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis deskriptif pada pelaksanaan tes pengukuran olahraga yang mengukur tingkat VO2Max mahasiswa penjas. Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil beep test menunjukan bahwa tingkat daya tahan yang dimiliki mahasiswa memiliki reteng yang kurang, dapat dilihat dari hasil yang diperoleh memiliki hasil yang terendah 20,8 dan nilai tertinggi dalam tes ini adalah 44,5 Dari perolehan tersebut perlu dilakukan pengawasan lebih lagi dan peningkatan latihan kondisi fisik guna peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani Mahasiswa semester II prodi Penjas Fakultas Ilmu Pendidikan UMMAH Takengon.

1. PENDAHULUAN

Pada hakikatnya Pendidikan Jasmani merupakan kebutuhan setiap individu dalam menjalani kehidupan pendidikan juga merupakan sebuah metode untuk memperbaiki kepribadian setiap individu dengan membina, dan diberikan pengajaran, serta dilakukan dengan pengetahuan selama hidupnya. Pendidikan ini sendiri dapat dilaksanakan melalui pendidikan formal maupun non- formal yang membutuhkan upaya sadar maupun upaya yang dapat beralih. Tercantum dalam UU Republik Indonesia nomor 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif

mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian dirinya, masyarakat, bangsa dan juga negara. Pendidikan dapat dimaknai sebagai peradaban manusia untuk transmisi manusia, yang dimana pendidikan mempunyai arti strategi yang sangat penting dalam mencerdaskan kehidupan suatu bangsa dan negara yang merupakan syarat yang diperlukan meningkatkan kualitas suatu generasi bangsa. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah, berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan membina hidup sehat. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap Mental, dan spiritual serta social), serta membudayakan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Ari Iswanto Dan Esti Widayati, 2021).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan penyelenggaraan pendidikan dalam suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah suatu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan social. Menurut Kanca (2017,p.2) Pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat, dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar terhindar dari kerugian – kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma penggunaan hidup nyata dan hidup yang positif pada anak atau setiap insan manusia.

Dalam hal tersebut dapat terwujud dalam pemerintah memberikan pembinaan pada sekolah - sekolah Dasar. Pendidikan Sekolah Dasar merupakan sebuah lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, yang

dimana masa usia sekolah dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasman, pengembangan keterampilan dengan melalui aksi dan melalui pengaplikasian yang sering dilakukan dilapangan dari pada di rungan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu mata pelajaran yang diberikan disekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmanidan pembinaan hidup sehat untuk tumbuh dan berkembang jasmani, mental, social, dan emosional yang serasi, selaras dan seimban.

Kebugaran jasmani adalah indicator kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari – hari. Kebugaran jasmani merupakan salah satu factor penentu kesehatan serta ketahanan tubuh. Misalnya, semakin anda rutin berolahraga, maka daya tahan tubuh akan lebih baik. Menurut Mulya Ningsih (2010) kebugaran jasmani artinya kemampuan melaksanakan tugas sehari – hari dengan kondisi tubuh tetap bugar.kebugaran jasmani merupakan bagian dari total fitness. Didalam total fitness terdapat beberapa komponen yaitu : Anatomical fitness, physiological fitness dan physikological fitness. Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahaan dari kata physical fitnessyang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik,tanpa mengakibatkan kelelahan Widiastuti, (2015: 13).seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud, (1997:52), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan tekun dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki sisa energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Jadi dapat diartikan kebugaran jasmani kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari - hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu waktu dibutuhkan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan. Kebugaran jasmani mahasiswa yang baik akan menjamin kesisapan mahasiswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan selalu menampilkan penampilan yang optimal. Agar kebugaran jasmani terjag, maka harus ditanamkan sejak dini mungkin dari pendidikan dasar, baik dirumah maupun di sekolah, karena perilaku kebugaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras.

Melalui berbagai bentuk keterampilan gerak dasar dapat meningkatkan aktivitas dan pengembangan kemampuan anak. Kebugaran jasmani bagi perkembangan lanjutan mahasiswa sangat dibutuhkan karena pada masa penguatan yang sangat perlu dengan baik. Kebugaran jasmani bagi mahasiswa dapat memberi manfaat dalam proses belajar mengajar : 1) meningkatkan aktifitas dan bermain, 2) meningkatkan motivasi diri, 3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih serta 4) meningkatkan kesehatan pribadi peserta didik (Ibrahim, 2001: 41). Berdasarkan observasi yang dilakukan pada mahasiswa semester II prodi penjas Fakultas Pendidikan Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh Takengon terdapat permasalahan yang muncul yaitu terdapat penurunan. Sehingga peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “ Tingkat Kebugaran jasmani mahasiswa semester II prodi Penjas Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh Takengon.

2. METODE

Didalam analisis data yang dilaksanakan di kampus FIP UMMAH Takengon peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan diskriptif. Penelitian deskriptif ini untuk mengukur tinggi rendahnya kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Semester II di FIP UMMAH Takengon yang diteliti dengan menggunakan tes MFT (Multi Fitness Tes), sehingga dapat diketahui hasil kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Semester II di FIP UMMAH Takengon. Populasi dalam kegiatan ini adalah Mahasiswa Prodi Penjas Semester II FIP UMMAH Takengon dari jumlah populasi yang ada didapatkan besar sampel yang hadir dan bersedia untuk menjadi responden sebesar mahasiswa/I. pengukuran status kebugaran dilakukan dengan cara bleep test, penelitian ini dilakukan di kampus FIP UMMAH Takengon pelaksanaan tes MFT dilakukan dengan cara yaitu, berlari dengan menggunakan alat tread Mill dengan menggunakan waktu yang telah ditentukan dengan waktu yang telah dibatasi dengan menggunakan stop watch. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Menurut Siyoto dan Sodik (2015:64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Penjas Semester II FIP UMMAH Takengon berjumlah 21 mahasiswa. Pelaksanaan tes MFT dilakukan dengan cara yaitu berlari menggunakan tread mill dengan waktu yang telah ditentukan dengan

menggunakan stop watch. Mahasiswa harus berlari di alat tread mill dengan instrument yang telah ditentukan oleh peneliti.



Gambar.1. beep tes menggunakan tread mill

Alat dan bahan yang diperlukan dalam melakukan tes MFT adalah:

1. Ruangan
2. Tread mill
3. Stopwatch
4. Alat tulis
5. Table pormulir tes MFT
6. Pluit

Langkah – langkah untuk mengukur VO₂Max mahasiswa sebagai berikut:

Perhitungan VO₂ Max nya menggunakan level dan balikan yang dicapai oleh peserta yang diteliti.

1. Setelah mendapatkan hasil level dan balikan pada tes yang dilaksanakan,
2. Maka kategori Vo₂Max nya dapat diketahui pada table sebagai berikut :

Tabel 1. Norma penelitian TES Multistage Fitness Test Putra

No	Kategori	Usia			
		21	22	23	24
1	Baik sekali	>42,4	>44,2	>47,4	>51,4
2	Baik	34,6-42,1	40,2-43,9	42,7-47,1	43,9-50,8
3	Sedang	36,8-34,3	32,1-39,5	35,0-42,4	36,0-43,6
4	Buruk	22,5-26,8	24,6-31,8	27,2-34,6	28,9-35,7
5	Buruk Sekali	<22,1	<24,3	<26,8	<28,3

Tabel 2. Norma Penelitian Tes Multistage Fitness Test Putri

No	Kategori	Usia			
		21	22	23	24
1	Baik sekali	> 37,1	>38,8	>40,2	>40,2
2	Baik	0,2-36,7	33,2-38,5	33,9-40,2	33,9-40,2
3	Sedang	3,9-29,9	26,8-32,9	7,9-33,6	27,9-33,6
4	Buruk	20,7-23,6	21,4-26,2	22,1-27,6	22,1-27,6
5	Buruk Sekali	<20,7	<21,1	<21,8	<21,8

Analisis data yang di pilih adalah deskriptif kuantitatif dimana dari hasil data yang telah dilakukan penelitian akan diolah menggunakan aplikasi SPSS statistic 21 kemudian akan dianalisis berupa table table-tabel serta diagram persentase disajikan kemudian akan ditarik kesimpulan. Penelitian ini menggunakan Tes MFT sebagai alat pokok pengumpulan data dari Vo2Max mahasiswa Prodi Penjas Semester II FIP UMMAH Takengon

3. HASIL DAN DISKUSI

Data penelitian yang diperoleh dengan rata-rata usia peserta mahasiswa adalah 21-24 tahun, adapun nilai perolehan Vo2Max yang bervariasi untuk putra minimal nilai Vo2Max sebesar $\leq 22,1$ yang termasuk kedalam kategori sangat kurang, sedangkan untuk putri yaitu $\leq 20,7$ yang termasuk dalam kategori sangat buruk. Vo2Max adalah tingkat maksimal oksigen yang didapatkan selama beraktifitas fisik penuh. Dalam hal ini Vo2Max diukur dalam milliliter per kilogram masa tubuh per menit dinyatakan dalam satuan ml/kg/menit (Ahn et al.,2013).Vo2Max merupakan salah satu tes yang paling akurat dan tes yang paling banyak dilakukan oleh pelatih untuk

mengetahui tingkat kebugaran dan kondisi mahasiswa sebelum menjalankan program latihan. Vo2Max selain untuk mengukur tingkat kebugaran mahasiswa baik akan bertanding maupun tidak, juga merupakan pacuan terpenting dalam setiap olahraga untuk mengukur daya tahan sesuai dengan program latihan pelatih, supaya pelatih dapat memperkirakan porsi latihan yang sesuai dengan kebutuhan fisik mahasiswa atau atlet

Tabel 3. Data VO2 Max Mahasiswa Putra dan Putri Prodi Penjas Semester II FIP UMMAH

Takengon

Form Perhitungan MFT / Bleep Test							
No	Nama	JK	Usia	L	S	VO2Max	Kategori
1	ABD	L	21	4	2	26,8	K
2	MHZ	L	21	4	2	27,8	K
3	GNL	L	21	7	5	37,2	B
4	IKHL	L	21	9	2	44,5	BS
5	RFA	P	21	3	3	23,8	K
6	KASN	P	21	3	4	24,7	K
7	MNTE	P	21	2	6	34,5	B
8	FTM	P	21	3	9	34,5	B
9	KLL	L	21	6	6	26,9	S
10	SAB	L	22	6	5	31	K
11	DSI	P	21	4	5	20,8	S
12	RGM	L	22	5	2	41,3	BS
13	ZNL	L	22	2	4	29,8	K
14	NOV	L	22	8	5	23,4	K
15	AHZ	L	22	4	4	30,3	S
16	SIB	L	23	3	9	23	K
17	DKA	L	22	5	3	34,5	B
18	IWP	L	22	3	2	22,5	K
19	SHD	L	24	6	1	23	K
20	RTN	L	22	2	4	34,5	B
21	MAH	L	23	2	8	22,5	K

Catatan:

JK : Jenis Kelamin

L : Level / Tingkat

S : Suttle / Balikan

Kategori: Status

Berdasarkan data yang telah di ambil. Hasil tes MFT yang dilakukan oleh siswa putra dan putri Mahasiswa Prodi Penjas FIP UMMAH Takengon mendapatkan saran dari peneliti yaitu perlu latihan lebih lanjut. Dikarenakan hasil dari seluruh sampel yang di ambil untuk tes MFT mendapatkan katagori KS (Kurang Sekali) K (Kurang), S (Sedang). Terdapat juga perolehan level terbanyak yaitu pada level ke 3 sejumlah 5 peserta 5 putri. Besar harapan peneliti mahasiswa yang di ambil untuk dijadikan ssampel penelitian dapat memperoleh nilai hasil tes MFT minimal dalam kategori baik, sebelum menjalankan program latihan meju pertandingan yang hasilnya akan berpacu pada Vo2Max , supaya pelatih dapat mengontrol tingkat daya tahan tubuh mahasiswa. Adapun nilai hasil Vo2Max tertinggi baik putra maupun putri yang telah dihitung oleh peneliti terdapat pada kategori sedang. Selanjutnya data akan dianalisis melalui deskripsi pada aplikasi SPSS statistic 21 agar data dapat diketahui dengan jelas secara spesipik.

Berikut ini adalah analisis menggunakan SPSS untuk mengetahui ukuran rata-rata (mean), nilai maksimum dan minimum serta simpangan baku. (Standart Deviation) peserta didik Mahasiswa Prodi Penjas Semester II FIP UMMAH Takengon.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Deskriptif Vo2Max mahasiswa.

	N	Mean	Std Deviation	Std error	95 % confidance interval Mean		minimu m	maxim um
					Lower Bound	Upper Bound		
21	10	30.100	7.2145	2.2814	24.939	35.261	22.5	44.5
22	7	29.071	6.5903	2.4909	22.976	35.166	20.8	41.3
23	2	28.750	8.1317	5.7500	-44.311	101.81 1	23.0	34.5
24	2	22.500					22.5	22.5
ttl	21	29.225	6.6833	1.4944	26.097	32.353	20.9	44.5

Catatan:

N = Jumlah

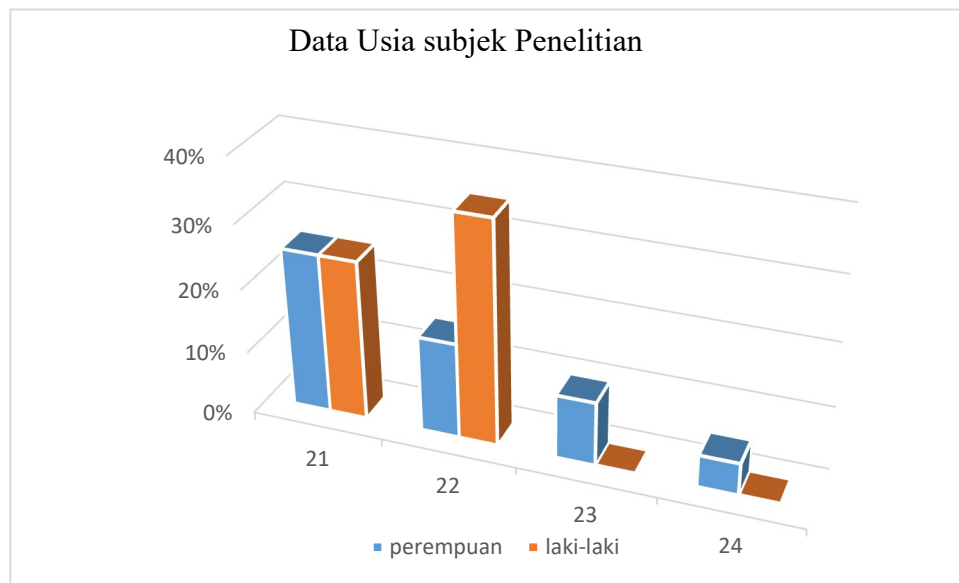
Mean = Rata-rata

Nilai Max = Nilai tertinggi

Nilai Min = Nilai terendah

Std deviation = standar deviation

Pada table di atas, dapat dideskripsikan bahwa rata-rata Vo2Max mahasiswa putra adalah 34,7 ml/kg/mnt, dan putri 4,03 ml/kg/mnt. Dari data tersebut, dapat dipastikan untuk mengetahui nilai rata-rata perolehan Vo2Max secara keseluruhan melalui SPSS statistics 21. Adapun perolehan identitas subjek penelitian berdasarkan usia sebagai acuan dalam menentukan tinggi rendahnya Vo2Max yang dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Sebaran Data Usia Subyek Penelitian mahasiswa Putra dan Putri Prodi Penjas semester II FIP UMMAH Takengon.

Pada gambar 2 merupakan hasil persentase usia mahasiswa putra dan putri, dari jumlah keseluruhan bahwa perolehan usia paling banyak yang dimiliki mahasiswa putra dan putri adalah 21 tahun. Hasil persentase usia dapat digunakan untuk mengetahui seberapa besar tingkat daya tahan subjek penelitian sebagai penentu katagori tingkat dalam Vo2Max pada peserta didik mahasiswa prodi Penjas semester II FIP UMMAH Takengon.



Gambar 3. Jumlah Persentasi Perolehan Vo2Max Pada Mahasiswa Putra Putri.

Dari hasil Vo2Max di atas menjelaskan seberapa bugar peserta didik Mahasiswa Prodi penjas semester II FIP UMMAH Takengon pada tingkat kebugaran jasmani saat latihan secara tatap muka. Tinggi rendahnya tingkat kebugaran jasmani maupun fisik mahasiswa, dilihat dari hasil Vo2Max yang telah di uji, terekam bahwa tes kebugaran yang menggunakan tes MFT memperoleh hasil yang hamper maksimal. Pada kesempatan penelitian ini hasil Vo2Max peneliti juga sebagai acuan dalam menentukan program latihan selanjutnya.

Adapun harapan pelatih dan peneliti supaya mahasiswa atau Respondn minimal bisa mendapatkan kategori cukup dikarenakan untuk meningkatkan prestasi olahraga mahasiswa putra dan putri ditahun ajaran yang akan datang. Dengan begitu tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra dan putri prodi penjas semester II FIP UMMAH Takengon perlu adanya peningkatan yang signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya. Kesimpulan terkait hasil tes kebugaran jasmani menggunakan Vo2Max dengan satu item tes yaitu Beep Test MFT (Multistage Fitness Test) pada mahasiswa putra dan putri Prodi Penjas semester II FIP UMMAH Takengon menyatakan bahwa, rata-rata jumlah Vo2Max mahasiswa putra yaitu

34,7 ml/kg/mnt, dengan usia paling banyak terdapat di usia 21 s/d 22 (25 %). Sehingga dapat disimpulkan dari hasil tes yang telah dilaksanakan di ruangan Fitness FIP UMMAH Takengon di lantai II, bahwa tingkat kebugaran jasmani oleh 21 mahasiswa putra dan putri Prodi Penjas Semester II FIP UMMAH Takengon perlu melakukan latihan lebih khusus pada kegiatan fisik.

REFERENSI

- Ahn, B., McMurray, R., & Harrell, J. (2013). Scaling of VO₂max and its relationship with insulin
- Amalia, L., Irwan, I., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh
- Anggota Senam Aerolovers Korong Pasar Usang Kec. Batang Anai kab. Padang Pariaman. Jurnal JPDO, 6(8), 169-175.
- Arfani, Laili. "Mengurai hakikat pendidikan, belajar dan pembelajaran. " Pelita Bangsa Pelestari Pancasila 11.2 (2018).
- Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 5(3), 385-90.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah
- Fitri, A., Yulifri, Y., Jonni, J., & Resmana, R. (2023). Pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani
- Ibnu Prasetyo W, Mudiono. (2021). Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ektrakurikuler di SMK Ma'arif 1 Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020. Skripsi. Kebumen: Jumora
- Ibrahim, R. (2001). Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Jakarta: Depdiknas
- Irawan, Y. F., & Prayoto, I. (2021). Survey of Basic Technical Skill for Futsal Male Student High School. JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga, 1(02), 105-114.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga, 27(1), 13-17.
- Isyamahendra, M. M., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis Passing Dan Control Pada Tim Bintang Timur Surabaya Vs SKN Kebumen. Jurnal Kesehatan Olahraga, 10(1), 35-42.
- Kanca, I. N. (2017). Pengembangan Profesionalisme Guru Penjasorkes. In Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi PJOK, Pendidikan Olahraga Pascasarjana UM(pp. 1–14). <https://doi.org/10.1007/s10531-008-9459-4>

- Komaini, A. (2017). PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI KARYAWAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Sporta Saintika*, 2, 1–15. [http://repository.unp.ac.id/6530/1/Jurnal Sporta Saintika Maret 2017 OK.pdf](http://repository.unp.ac.id/6530/1/Jurnal%20Sporta%20Saintika%20Maret%202017%20OK.pdf)
- Kurniawan, A., & Soenyoto, T. (2023). Survei Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Pada Tim Danutama FC Di Kabupaten Karanganyar Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1).
- Murtono, T. Dkk (2023). Pendampingan Tim Futsal Putri PJKR FKIP Universitas Tadulako Pada Kejuaraan Fest Women Se-Sulawesi Tengah. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bina Darma*, 3(2), 117-122.
- resistance in children. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 44. <https://doi.org/10.1123/pes.25.1.43>
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat siswa kelas vii dan viii dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17-25.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat siswa kelas vii dan viii dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17-25.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133-138.
- Syafiq, A., Dkk (2023). Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teknik Dasar Dribbling Dalam Permainan Bola Futsal Di Sman 4 Karawang. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(7), 50-56.
- Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134>
- Widiastuti, W., & Pd, M. (2016). Tes dan pengukuran olahraga. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Widiyono, I P. (2023). TINGKAT AKURASI SMASH BOLA VOLI SMK MA'ARIF 1 KEBUMEN. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 98-106.
- Widiyono, I. P., Effendi, S., & Susanto, A. (2022). Pengaruh Motivasi Terhadap Keterampilan Bermain Futsal Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy U–16 Kebumen. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 3(1), 1-9.