



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 28%

Date: Friday, November 01, 2019

Statistics: 583 words Plagiarized / 2084 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP ISLAM AS-SHOFA PEKANBARU Mimi Yulianti Universitas Islam Riau, Pekanbaru mimipenjas@edu.uir.ac.id Nesa Putri Irsanty Universitas Islam Riau, Pekanbaru neshaputriirsanty@gmail.com **Abstrak Tujuan penelitian ini** adalah untuk mengetahui **tingkat kebugaran jasmani siswa** ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. **Populasi dalam penelitian ini adalah siswa** ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru umur 13-15 tahun yang terdiri dari 10 orang siswa putera. **Teknik sampling yang digunakan** adalah total sampling.

Sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru yang berumur 13-15 tahun yang terdiri dari 10 orang siswa putera. Teknik analisa **data yang digunakan adalah** konversi nilai tes berdasarkan norma tes kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil perhitungan maka **dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa** ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru tergolong Kurang dengan rata-rata 11.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani **Abstract The purpose of this research is to find out** the physical fitness of basketball students' at Islamic Junior High School As – Shofa Pekanbaru. **The type of this research is descriptive Quantitative.** The population of this research are 13 – 15 years basketball students which consist of 10 boys. The sampling technique **of this research is** total sampling.

So that the sample of this research are 13 – 15 years basketball students which consist of

10 boys. The Data analysis technique of this research is score conversion based on the test physical fitness norm. Based on the calculation, the result of this research shows that the quality of basketball students' physical fitness at Islamic Junior High School As – Shofa Pekanbaru are low with an average 11 Key word: Physical Fitness

PENDAHULUAN Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia.

Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan dalam olahraga.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, dan ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong) atau pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi serta kerja sama, saling menolong.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani dan olahraga memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga.

Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga dan dilaksanakan sebagaimana mestinya di semua tingkat dan jenis pendidikan. Dalam praktiknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Dari undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Telah jelas bahwasanya olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat mengangkat harkat martabat sebuah bangsa apabila prestasi di raih dalam ajang internasional.

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangatlah penting untuk diperhatikan mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman nantinya karena mereka adalah generasi penerus bangsa, sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga sejak usia dini. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak sekolah menengah pertama dan memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan berbagai aktifitas. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga.

Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas disekolah. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan di sekolah.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk menanamkan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama terhadap guru olahraga yang ada disekolah. Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup terutama mengajar.

Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar.

Permainan bolabasket paling populer di dunia, penggemar yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif,

mendidik, dan menghibur. Permainan bolabasket merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatasan alokasi waktu yang tersedia karena masih banyak materi lain yang harus ditempuh, maka untuk menambah waktu bermain bolabasket melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas pengetahuan mengenai hubungan berbagai mata pelajaran ekstrakurikuler yang ada di sekolah menyalurkan bakat dan minat.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Islam As-Shofa Pekanbaru mempunyai banyak pilihan diantaranya yaitu panahan, bolavoli, bolabasket, silat, badminton, dan futsal. Upaya yang dilakukan untuk mendapatkan keberhasilan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut salah satu unsur yang sangat penting adalah kebugaran jasmani, sedangkan untuk mendapatkan kebugaran jasmani tersebut memerlukan latihan yang terprogram yang memiliki 3 konsep yaitu frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu, untuk latihan ekstrakurikuler SMP Islam As-Shofa Pekanbaru dalam cabang bolabasket adalah senin, rabu, sabtu.

Sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan recovery (pemulihan tenaga), time adalah waktu yang diperlukan untuk setiap kali latihan. Dengan 3 konsep tersebut kesegaran jasmani siswa dapat terjaga akan dapat menunjang keberhasilan usaha dalam mencapai prestasi. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan pada Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-shofa Pekanbaru peneliti menemukan masalah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa khusus usia 13-15 tahun.

Selama melakukan observasi di SMP Islam As-shofa Pekanbaru peneliti melihat bahwa banyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket pada saat melakukan latihan mudah lelah dan kurang bersemangat. Di samping itu faktor begadang dan banyaknya pembelajaran di kelas membuat kurangnya stamina dan kurangnya kecepatan siswa saat berlari.

Kebugaran jasmani sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kebugaran jasmani tersebut maka perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan ekstrakurikuler dengan baik. Oleh karena itu, dikarenakan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket maka peneliti

tertarik melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru".

METODE PENELITIAN Penelitian ini bersifat deskriptif dengan studi observasional untuk memberikan gambaran mengenai penelitian yang dilakukan dengan kondisi-kondisi yang terjadi melalui observasi langsung. Maksum (2012:68) menyatakan bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu" Penelitian ini bersifat kuantitatif dimana untuk melihat variabel penelitian menggunakan metode kuantitatif.

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). Dari penjelasan di atas maka semakin jelaslah bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala atau fenomena tertentu yang terjadi melalui observasi secara langsung dengan menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).

Populasi dan Sampel Populasi Penelitian Sujarweni (2014:65) menyatakan bahwa "Populasi adalah keseluruhan obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan dikemudian ditarik kesimpulannya" Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru yang berusia 13-15 tahun sebanyak 10 orang putera.

Sampel Penelitian Kusumawati (2015:94) menyatakan bahwa "Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan kita jadikan sebagai data untuk diteliti, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi". Teknik yang digunakan yaitu Total Sampling, yaitu peneliti mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel. Seseorang atau sesuatu diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang atau sesuatu tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya.

Sehingga dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru yang berusia 13-15 tahun sebanyak 10 orang putera. Pengembangan Instrumen Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Berdasarkan usia 13-15 Tahun.

Teknik Analisa Data Sujarweni (2014:46) menyatakan bahwa "Analisa Deskriptif

merupakan statistik deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel. Statistik deskriptif seperti mean, median, modus, presentil, desil, quartile, dalam bentuk analisis angka maupun gambar/diagram. Dalam analisis deskriptif diolah "pervariabel". Berdasarkan kutipan di atas, teknik analisa yang digunakan adalah statistik deskriptif yaitu menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel yang diolah pervariabel.

Sehubungan dengan permasalahan peneliti ini, maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-shofa Pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan. Dari hasil penjumlahan ini selanjutnya disesuaikan dengan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia. Tabel 2.

Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera. No _Jumlah Nilai _Klasifikasi _1 _22 – 25 _Baik Sekali (BS) _2 _18 – 21 _Baik (B) _3 _14 – 17 _Sedang (S) _4 _10 – 13 _Kurang (K) _5 _5 – 9 _Kurang Sekali (KS) _ (Depdiknas, 1999:28) Kemudian hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kebugaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut: (Sudijono:2011:43) $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ Keterangan : P = Persentase F = Frekuensi N = Jumlah Responden HASIL PENELITIAN Berdasarkan pengolahan data dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru dari hasil tes lari 50 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam kategori sedang, dari tes gantung angkat tubuh didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 1 dalam kategori kurang sekali, tes dari hasil tes baring duduk 60 detik didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam Sedang, dari tes loncat tegak didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dengan kategori sedang, serta hasil dari tes lari 1000 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 1 dalam kategori kurang sekali.

Kemudian jumlah nilai norma tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru rata-ratanya adalah 11 yang termasuk pada kategori Kurang Sekali, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru tergolong Kurang Sekali.

Maka dengan dibandingkan hasil penelitian terdahulu Mimi Yulianti (2018:68) skor tingkat kebugaran jasmani diperoleh 22 orang dalam persentase 78,57%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 berada dalam kategori Kurang. KESIMPULAN Berdasarkan analisis

data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru pada taraf Kurang Sekali dengan rata-rata 11. DAFTAR PUSTAKA Depdiknas. 1999.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13-15 Tahun. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Kusumawati Mia. 2015. Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Bandung: CV Alfabeta. Maksum Ali. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press. Sudijono Anas. 2011. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers. Sujarweni Wiratna. 2014. Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. 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. Biografi Penulis Mimi Yulianti, Penulis pertama merupakan dosen pada Program Studi Penjasorkes FKIP Universitas Islam Riau. Pendidikan terakhir adalah S2 Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

INTERNET SOURCES:

1% -

<https://es.scribd.com/document/347177589/Prosiding-Seminar-Nasional-Olahraga-2016-Universitas-Negeri-Semarang>

1% - <http://wikipintar.com/metode-penelitian-kualitatif-dan-kuantitatif/>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/30262/7/BAB%203%20sa.pdf>

1% - http://www.academia.edu/Documents/in/Adversity_Quotient

1% - <https://kunciduniakecilku.blogspot.com/2016/03/style-definitions-table.html>

<1% -

<https://pelajaranpjok.blogspot.com/2018/05/materi-kelas-11-pjok-penjas-penjasorkes.html>

<1% -

<https://sosiologiolahraga.blogspot.com/2010/06/olahraga-sebagai-fenomena-sosial.html>

1% - <https://fladymakhmudputra.blogspot.com/2016/04/>

1% - https://www.academia.edu/35441332/Pendidikan_jasmani

1% - <https://ilmukeolahragaan18.blogspot.com/2012/11/lempar-cakram.html>

1% - <https://www.myedisi.com/bse/26202/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan>

1% - <https://artikel-olahraga.blogspot.com/>

1% -
<https://pnjasorgatharppsunj.blogspot.com/2012/12/manajemen-pendidikan-jasmani-dan.html>
<1% - https://olahragaancha.blogspot.com/2011_11_24_archive.html
1% - <http://lib.unnes.ac.id/674/1/1242.pdf>
<1% - https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121408039_bab2.pdf
1% -
<https://arham892.blogspot.com/2016/05/pengertian-pendidikan-jasmani-olahraga.html>
1% -
http://disporapar.jatengprov.go.id/content/files/RENSTRA%20DISPORAPAR_18_27%20Maret%202019_Rancangan%20Akhir%20UPLOAD%20E%20PLANNING.pdf
<1% -
<https://arikhamid.wordpress.com/tag/tujuan-senam-pemanasan-dan-kebugaran-jasmani/>
<1% -
<https://wahyudinaliandrus.blogspot.com/2014/12/makalah-kompetisi-olahraga.html>
<1% - <https://susipurwati.blogspot.com/2010/01/konsep-kesehatan-spiritual.html>
<1% - <https://danangpoenya.blogspot.com/2012/03/bahan-ajar-kelas-x-semester-i.html>
<1% - <https://sepedaku.org/contoh-artikel/>
<1% -
<http://eprints.unm.ac.id/10446/1/JURNAL%20SKRIPSI%20ASRI%20KURNIAWAN%20MAS%27UDIN.pdf>
1% -
<https://magisterolahragaunlam.blogspot.com/2016/04/pengukuran-kebugaran-jasmani-anak-usia.html>
<1% - <https://www.musdeoranje.net/2019/03/pengertian-kebugaran-jasmani.html>
1% -
<http://digilib.unila.ac.id/22509/10/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf>
1% - http://repository.upi.edu/11623/4/S_IKOR_1000099_Chapter1.pdf
1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33513698.pdf>
1% -
<https://marcorettobjaan.blogspot.com/2013/11/makalah-kegiatan-ekstrakurikuler.html>
1% -
<https://kresinda.blogspot.com/2013/09/pelayanan-dan-pengembangan-diri-siswa.html>
<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/2802/5/Bab%202.pdf>
<1% - https://issuu.com/xpresionline/docs/minggu_17_november_2013
<1% -
https://www.academia.edu/7887662/BPS_States_and_Vacuum_Manifold_of_SU_q_n_Georgi-Glashow_Model
1% -

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/cerika-rismayanthi-sor/tkji-bagi-siswa-sma.pdf>

1% - <https://my-best.id/2404/>

<1% -

<https://gestawannanda.blogspot.com/2013/09/pengertian-olahraga-dan-lainnya.html>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/4yr69dpy-survei-minat-siswa-smp-dalam-mengikuti-ekstrakurikuler-futsal-di-kabupaten-semarang.html>

<1% - <https://daun2001.blogspot.com/2013/05/rancangan-penelitian-deskriptif.html>

1% - http://repository.upi.edu/15713/6/S_IKOR_1000711_chapter3.pdf

1% - <http://jp.feb.unsoed.ac.id/index.php/jeba/article/viewFile/1098/1246>

1% - <https://fatonipgsd071644221.wordpress.com/2009/12/20/penelitian-kualitatif/>

<1% -

<https://chenxazah.blogspot.com/2012/11/makalah-ilmu-pengetahuan-dan-penelitian.html>

<1% - http://repository.upi.edu/457/6/S_PKN_0901640_CHAPTER3.pdf

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/15336/6/Bab%203.pdf>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/qvl82dly-hubungan-konsentrasi-dengan-ketepatan-hasil-shooting-pada-permainan-futsal.html>

<1% - <https://iniblogpurwanto.blogspot.com/>

1% -

<https://bidanshop.blogspot.com/2010/01/cara-pengambilan-sampel-penelitian.html>

1% - <https://www.ilmusaudara.com/2016/06/pengertian-penelitian-kuantitatif.html>

<1% - <http://lib.unnes.ac.id/27017/1/6101412123.pdf>

<1% - http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_geo_0704705_chapter3.pdf

<1% - https://www.academia.edu/31030285/MAKALAH_KEBUGARAN_JASMANI_2

<1% -

<https://id.123dok.com/document/8ydlv26z-survei-tingkat-kesegaran-jasmani-pada-pesilat-tingkat-balik-satu-di-perguruan-merpati-putih-cabang-purbalingga.html>

<1% -

http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/b980f1532e3342ef3173dad76e615c3e.pdf

<1% -

http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/b556d35e912b44358fee628f207172c1.pdf

<1% -

<https://id.123dok.com/document/yeeevwey-prosiding-seminar-nasional-stkip-jb-2015.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/421497298/PDF-Contekan>

<1% - <http://jurnal.upi.edu/pendidikan-dasar/key/>