

PERAN GURU OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI MI NEGERI 7 BLITAR

Aprilia Yugis Tri Waluyo¹, Yulianto D Saputro²

PPG, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding author, email: aprilia.yugis.2331617@students.um.ac.id

doi: 10.17977/um065.v4.i7.2024.6

Keywords

Sports Teacher
Extracurricular
Football

Abstract

Schools as educational institutions or academic institutions, are expected to be good and appropriate facilities for each student. Both in learning hours and outside of learning hours (extracurricular activities). The role of the Sports Teacher in improving extracurricular soccer activities at MI Negeri 7 Blitar Blitar Regency should be carried out properly. The school should have provided sufficient facilities and infrastructure for the implementation of extracurricular soccer activities for each student. MI Negeri 7 Blitar should be present as a facilitator and support in developing the sustainability of extracurricular soccer activities. This study aims to determine how much the role of sports teachers in improving extracurricular soccer activities at MI Negeri 7 Blitar. Research that uses descriptive methods through a naturalistic qualitative approach. This research data collection technique was carried out by means of observation, interviews, and documentation, and data analysis was carried out during the data collection process about the ongoing and when the data was all collected. So with regard to what is said above, the authors conclude that MI Negeri 7 Blitar as a school where learning and studying must also be a facilitator, provider and supporter of good extracurricular activities for each student. Starting from the procurement of soccer game equipment, such as enough balls, goals and adequate costumes according to the number of students participating in these extracurricular activities so that they can be motivated and have high enthusiasms.

1. Pendahuluan

Peran guru olahraga merupakan suatu profesi yang memerlukan keterampilan khusus untuk mengajarkan suatu ilmu kepada siswa atau peserta didik pada satu lembaga pendidikan yaitu sekolah. 'Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, dan mengevaluasi peserta didik pendidikan pada anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah' (undang-undang no 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen). Sedangkan Kunandar (2007), mendefinisikan; "guru profesional adalah orang yang memiliki kemampuan dan keahlian khusus dalam bidang keguruan sehingga ia mampu melakukan tugas dan fungsinya sebagai guru dengan kemampuan maksimal".

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam sekolah yang dirancang untuk mewadahi, membimbing, dan memajukan minat, bakat, dan kegemaran siswa terhadap olahraga. Menurut peraturan materi pendidikan Nasional Republik Indonesia No.39 Tahun 2008. Agar pembinaan prestasi olahraga dapat direncanakan dengan baik maka perlu diketahui lebih dahulu motivasi siswa terhadap ekstrakurikuler khususnya di cabang sepak bola. Aspek motivasi memegang peranan dalam kejiwaan seseorang, sebab motivasi merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi

seseorang dapat mendorong dirinya untuk lebih giat berlatih dan mencapai hasil yang maksimal. Dengan adanya motivasi tersebut akan mendorong seseorang untuk berlatih, berusaha keras, dan dapat bertahan lebih lama dalam mengikuti suatu kegiatan atau latihan.

Dari kutipan di atas, agar seorang siswa bisa meraih prestasi dalam suatu olahraga, termasuk sepak bola, maka mereka harus terlebih dahulu memiliki bakat dan potensi di bidang tersebut agar mudah disalurkan ke dalam suatu prosedur pelatihan dan pengembangan yang terencana dan terprogram. Dengan mengikuti program pengembangan diri melalui kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan bakat serta minatnya terhadap olahraga sepak bola. Untuk membantu siswa berhasil dalam sepak bola, hendaknya siswa meningkatkan keterampilan dan potensinya melalui kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dan mengikuti program dengan antusias. Selain itu, siswa dapat memperpanjang waktu latihannya dengan bergabung dengan klub sepak bola yang aktif di daerahnya.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang di mainkan dengan kaki dan kepala serta anggota tubuh lainnya kecuali tangan yang hanya boleh dimainkan oleh penjaga gawang di dalam kotak penalti. Permainan ini dilakukan oleh dua grup yang tiap grupnya terdiri atas sebelas orang pemain. Untuk bermain bola dengan baik pemain tentunya dibekali teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar dalam bermain cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar dalam bermain sepakbola, meliputi : 1) teknik dasar mengumpan (passing), 2) teknik dasar menahan bola (control), 3) teknik dasar menyundul bola (heading), 4) teknik dasar menggiringbola (dribbling), 5) teknik dasar menembak bola (shooting), (Aji Sukma, 2016).

Dalam dunia pendidikan, olahraga sepak bola tidak hanya dimasukkan dalam kelas pendidikan jasmani dan olahraga saja, tetapi juga dimainkan dalam ekstrakurikuler di sekolah. Hal ini berdampak pada rendahnya minat siswa terhadap kegiatan olahraga khususnya sepak bola. Sesuai dengan pola pembinaan, kegiatan ini justru memberikan kontribusi yang cukup besar dalam menggali minat dan bakat siswa serta membantu meningkatkan prestasinya. Kegiatan ini akan membantu untuk mengenali potensi dan bakat pada siswa. Untuk itu calon siswa dapat lebih memperdalam ilmunya dengan mengikuti kompetisi dan kejuaraan sepak bola seperti kejuaraan sepak bola antar sekolah, kejuaraan sepak bola pelajar tingkat lokal, bahkan kejuaraan sepak bola pelajar tingkat nasional dan internasional.

Dengan bantuan Dana Operasional Sekolah (BOS), sekolah harus bisa mengalokasikan sebagian dananya untuk melengkapi sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Namun terkadang pihak sekolah mungkin mengabaikan hal ini. Hal ini mungkin berdampak pada pemenuhan kebutuhan sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Selain itu, pengetahuan dan interaksi guru mengenai kegiatan ekstrakurikuler sepak bola juga kurang. Hal ini mestinya mendapatkan perhatian serius dari pihak sekolah dan pihak terkait pada MI Negeri 7 Blitar.

Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola memiliki andil yang sangat penting bagi sekolah sebab sekolah dasar sebagai lembaga pendidikan yang tersebar di pelosok tanah air, dari pedesaan hingga kota-kota besar. Jika dipandang dari segi pembiayaan pemerintah dan harapan untuk masa depan, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di MI Negeri 7 Blitar sangatlah ekonomis. Lingkungan sekolah merupakan tempat yang di gunakan oleh anak-anak untuk melakukan aktivitas belajar, berkreasi, bersosialisasi, maupun bermain. Sehingga tidak mengherankan jika sebagian waktu mereka dihabiskan di sekolah.

Pada MI Negeri 7 Blitar kegiatan ekstrakurikuler belum berjalan dengan baik atau belum berjalan dengan maksimal. Agar pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola yang ada dilembaga pendidikan MI Negeri 7 Blitar berjalan dengan baik maka, perlu dikelola dengan baik. Kepala sekolah sebagai penanggung jawab penuh di sekolah secara otomatis juga pengelola atau ketua pelaksana Tim Penggerak Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola maka, harus berusaha untuk selalu mengatasi berbagai kekurangan dan kelemahan dalam pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola.

Dengan pengelolaan dan pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola disekolah peran guru juga tidak kalah penting. Karena guru secara langsung terjun dalam proses mengajar, mendidik, melatih, membimbing, dan memotivasi serta menilai peserta didik, karena peserta didik selalu patuh dan tunduk terhadap guru sebagai pengganti orang tua disekolah. Selain itu juga guru menjadi teladan bagi peserta didik karena apa yang dilakukan oleh guru akan diikuti oleh para peserta didik.

Mengacu pada batasan masalah diatas maka yang menjadi permasalahan yang cukup kompleks dalam penelitian adalah "untuk mengetahui bagaimana peran guru olahraga dalam melaksanakan program kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di MI Negeri 7 Blitar?". Adapun tujuan dalam penelitian ini yakni "untuk mengetahui peran guru olahraga dalam melaksanakan program kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di MI Negeri 7 Blitar."

2. Metode

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan naturalistik yang menggambarkan gejala-gejala yang timbul dilokasi penelitian. Yang menjadi tempat penelitian yakni, Di MI Negeri 7 Blitar. Adapun waktu penelitian yang digunakan dalam penelitian ini selama 4 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah Observasi, dokumentasi dan wawancara.

Pengelolaan atau analisa data yang dilakukan secara langsung atau selama peneliti berada ditempat penelitian. Data-data yang telah dikumpulkan dianalisa secara kronologis, sistematis, objektif, dan akurat. Analisa data merupakan bagian yang penting dalam penelitian. Karena analisa data memberikan arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian dari data yang diperoleh di lapangan. Dalam menganalisis data yang telah di kumpulkan akan dianalisa berdasarkan metode deskriptif yang menggunakan Kualitatif Naturalistik dan juga melalui trigulasi data.

Sebelum peneliti melakukan penelitian terlebih dahulu peneliti membuat instrumen penelitian yang merupakan pedoman dan tata cara dalam melakukan penelitian yang baik. Instrument tersebut berisi tentang gambaran umum tentang hal-hal yang akan dilakukan saat dilokasi penelitian dan juga metode pengumpulan data. Peneliti mengamati secara langsung apa peran sekolah dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di MI Negeri 7 Blitar. Dari pengamatan tersebut peneliti menulis apa yang dilihat, dirasakan dan dialami secara langsung dengan alat tulis. Peneliti mengajukan pertanyaan kepada guru penjas dan murid-murid yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola mengenai permasalahan dalam penelitian ini

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Observasi

Berdasarkan data observasi awal pada tanggal 9 September 2023 di MI Negeri 7 Blitar, kondisi sarana prasarana olahraga belum memadai sesuai dengan kebutuhan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Sekolah tidak memiliki lapangan sepak bola yang dapat digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Sekolah memiliki 8 buah bola, 2 paket cone kerucut dan 2 paket tiang latihan loncat yang masih layak digunakan. Melihat kenyataan tersebut peran guru penjas dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola sangatlah penting dalam menangani permasalahan yang terjadi. Selain itu, Guru penjas selaku pembina ekstrakurikuler sepak bola mempunyai kewajiban untuk memberikan perhatian kepada peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Dengan terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan mampu menciptakan atlet maupun siswa/siswi yang berkarakter.

Hasil observasi terhadap guru pendidikan jasmani MI Negeri 7 Blitar mengungkapkan bahwa para pelatih mempunyai jadwal program latihan dan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Program ini ditujukan bagi para siswa yang ingin mengembangkan minat dan bakatnya di bidang olahraga sepak bola. Hal ini merupakan salah satu upaya untuk mendorong siswa melalui latihan dan melibatkan mereka dalam kompetisi antar siswa dan klub, tergantung pada tingkat pendidikan dan usia siswa.

Hasil observasi peran guru pendidikan jasmani di MI Negeri 7 Blitar sudah sesuai dengan harapan dalam hal memotivasi dan meningkatkan minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Hasilnya, siswa menjadi lebih antusias mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di sekolah. Melihat kenyataan tersebut, kegiatan ekstrakurikuler tersebut diharapkan dapat menghasilkan atlet dan siswa yang mempunyai prestasi akademik dan karakter yang unggul.

Berikut ini peran yang dilakukan guru penjas selaku pembina kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di MI Negeri 7 Blitar yaitu : Memperkenalkan sepak bola kepada siswa/siswi, Memotivasi siswa/siswi untuk mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, Memanfaatkan lapangan desa yang ada sebagai ganti lapangan sepak bola yang tidak terdapat lingkungan sekolah, Membuat program latihan ekstrakurikuler sepak bola.

Tabel 1 Program latihan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola MI Negeri 7 Blitar

No	Hari	Jam	Materi
1	Jumat	15.00-15.15	Pembukaan dan Pemanasan
		15.15-15.45	Latihan dasar
		15.45-16.25	Kegiatan utama
		16.25-16.35	Pelemasan dan penutup

Hasil Wawancara

Mengenai bagaimana peran guru olahraga di MI Negeri 7 Blitar dalam mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, maka peneliti melakukan wawancara dengan beberapa pertanyaan yang sudah peneliti sediakan tentang bagaimana keterlibatan pihak sekolah dalam tugas mendukung, mengembangkan dan meningkatkan minat, bakat, ketrampilan serta kemampuan setiap peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa pertanyaan yang sudah ada. Dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan tersebut kepada guru penjas, pelatih ekstrakurikuler, serta peserta didik, guna menjawab setiap pertanyaan yang sudah peneliti sediakan, sehingga dapat dilihat data atau hasil wawancara yang peneliti peroleh, yaitu sebagai berikut.

Table 2. Hasil Wawancara Dengan Guru Penjas

No	Pertanyaan	Jawab Responden	Komentar
1	Apakah ada pengelokasian dana untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola?	ya, ada dana yang dikeluarkan pencairan dari dana BOS	Mudah-mudahan lewat kegiatan ekstrakurikuler ini dapat terus membangkitkan keinginan peserta didik untuk berolahraga
2	Apakah dari sekolah pernah mengikuti pertandingan sepak bola?	Ya tentu pernah mengikuti pertandingan	
3	Apakah ada masalah yang menghambat kegiatan ekstrakurikuler sepak bola?	Antara kelompok disekolah sejauh ini tidak ada hambatan	

Menurut guru penjas di MI Negeri 7 Blitar : saya sebagai guru penjas mempunyai tanggung jawab yaitu mengajar dan mendidik sesuai dengan harapan kurikulum yang keberadaan saya disini kesejahteraan menjadi tanggung jawab sekolah yang sudah tentu tugas yang dikembangkan menjadi tanggung jawab saya pribadi sebagai guru pada MI Negeri 7 Blitar.

Table 3. Hasil Wawancara Dengan Pelatih Ekstrakurikuler

No	Pertanyaan	Jawaban Responden
1	Seperti apa motivasi pak terhadap siswa untuk menjalankan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola?	Motivasi saya supaya kedepannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola ini terus diadakan dan dikembangkan, dengan begitu akan membuat prestasi.
2	Sarana dan prasarana apa saja yang dimiliki sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola?	Sejauh ini sarana dan prasarana yang sudah ada: ada bola, kostum, cone, dan lapangan.
3	Apakah kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola ini sudah berjalan dengan semestinya?	Ya sudah berjalan dengan semestinya.
4	Obat-obat apa saja yang dimiliki untuk mengatasi cedera yang sering terjadi saat melakukan olahraga sepak bola?	Betadin, perban, kapas, plester, balsam, dan minyak urut lainnya.

Tabel 4. Hasil Wawancara Dengan Peserta Didik

No	Pertanyaan	Jawaban Responden
1	Apakah sekarang kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola di sekolah ini masih berjalan lancar?	Ya kegiatan ekstrakurikuler disini masih berjalan dengan lancar sesuai jadwal.
2	Apakah kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola ini sudah lama dibentuk?	Masih baru dibentuk atau dilaksanakan
3	Apakah diantara kalian ada yang tidak suka dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler sepak bola?	Kami semua menyukai olahraga ini.
4	Dalam satu minggu berapa kali kalian latihan olahraga sepak bola?	Dalam satu minggu kami melakukan ekstrakurikuler sepak bola sebanyak satu kali yaitu hari jumat. Kalau akan ada kompetisi atau turnamen, akan ada tambahan latihan

Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler

Pelaksanaan kegiatan yang dimaksud adalah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang di lakukan oleh guru penjas dan pelatih dalam melakukan kegiatan mengenai permainan sepak bola, kemudian peneliti mengamati dan memperhatikan dengan seksama apa yang terjadi guna memperoleh hasil pengamatan yang ingin peneliti dapat.

Pelaksanaan kegiatan ini, dilakukan pada tanggal 9 September 2023, tepat pukul 15.00 Guru penjas dan pelatih menyuruh siswa menuju lapangan, sesudah berada dilapangan lanjutkan dengan berdoa dan membaca daftar hadir, setelah itu peserta didik melakukan pemanasan. Guru penjas dan pelatih melakukan penjelasan tentang materi pelajaran sepak bola yakni, mengajarkan tentang peraturan-peraturan permainan sepak bola, ukuran lapangan sepak bola yang benar, guru juga melakukan contoh permainan sepak bola. Kemudian guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan kembali apa yang dilakukannya, setelah selesai peserta didik melakukan pendinginan (pelemasan). Kemudian guru memberikan kesempatan bertanya kepada siswa/siswi yang belum memahami kegiatan yang telah dilakukan, dan di akhiri dengan doa.

Pembahasan

Dari hasil analisis observasi dan wawancara dengan Guru Penjas, Pelatih Ekstrakurikuler, dan para Siswa di MI Negeri 7 Blitar dapat disimpulkan bahwa: 1). Guru Penjas berinisiatif akan berkoordinasi dengan Kepala sekolah untuk melakukan pembaharuan sumber daya manusia (dalam hal ini siswa dan masyarakat) serta menajemen sekolah demi dan untuk kepentingan sekolah. 2). Guru Penjas serta Pelatih Ekstrakurikuler di MI Negeri 7 Blitar selalu mengecek, mengawasi, serta mengedukasikan kepada para siswa/siswi tentang pentingnya hidup sehat. 3). Para siswa/siswi MI Negeri 7 Blitar merasa senang dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler sepak bola karena mereka bisa menyalurkan minat dan bakat dalam permainan sepak bola.

4. Simpulan

Simpulan

Berdasarkan simpulan penyajian data hasil dan pembahasan sebagaimana yang peneliti di uraikan dalam bab-bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan beberapa kesimpulan yang penting, diantaranya: 1). Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di MI Negeri 7 Blitar dalam kegiatan

ekstrakurikuler yang sangat cukup diminat oleh setiap peserta didik. Namun disayangkan karena peneliti melihat bahwa terbatasnya sarana prasarana yang digunakan dalam mendukung proses pembelajaran tidak cukup memadai dalam rangka mengembangkan minat, bakat, kemampuan serta keterampilan peserta didik. Hal ini terbukti dengan tidak adanya lapangan sepakbola sehingga menggunakan lapangan desa sebagai alternatif dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. 2). Sumber daya manusia (SDM) guru penjas menjadi salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. Kurangnya kreatifitas guru penjas dalam menciptakan modifikasi pembelajaran permainan sepak bola yang tepat bagi peserta didik. Sehingga berakibat pada kurangnya perhatian dalam proses pelaksanaan pembelajaran permainan sepakbola karena modal pelatihan yang ada mempunyai kemampuan serta keterampilan yang baik dalam permainan sepak bola. Sehingga prestasi dapat diraih oleh siswa MI Negeri 7 Blitar.

Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan berkaitan dengan hasil penelitian sebagai berikut: 1). Agar pihak sekolah lebih lagi meningkatkan sumber daya sekolah dan sumber daya manusia (dalam hal ini mutu siswa dan guru). 2). Seluruh warga sekolah harus ikut andil dalam memberi dukungan terhadap semua program ekstrakurikuler sepak bola yang ada di MI Negeri 7 Blitar. 3). Guru sebaiknya dapat memberikan arahan kepada siswa dalam rangka mengembangkan bakat dan minat siswa. 4). Bagi peneliti lain, penelitian ini hanya terbatas pada ekstrakurikuler olahraga khususnya sepak bola oleh karena itu disarankan agar diajukan pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang lainnya atau diluar ekstrakurikuler olahraga.

Daftar Rujukan

- Abbas Salim. 2007. Asuransi dan Manajemen Risiko. Jakarta : PT Raja Grafindon Persada
- Agus S. Suryobroto. 2005. Persiapan Profesi Guru Penjas. Yogyakarta: FIK UNY
- Aji, Sukma. 2016. Buku Olahraga Paling Lengkap. Pamulang : ILMU Bumi Pamulang.
- Arikunto, S. 2002. Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Bambang Riyanto. 2001. Dasar-Dasar Pembelanjaraan Perusahaan. Edisi Keempat Cetakan Keyujuh. Yogyakarta : BPFE Yogyakarta
- Cahyo Dwi Purnomo, 2019, Pengenalan Anatomi Hewan menggunakan Augmented Reality dengan metode Animasi Rigging, STMIK AKAKOM, Yogyakarta
- Engkos Kosasih. 1985. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akademika Presindo
- Gilang, M. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA. Jakarta: Ganessa Excat
- Husdarta. 2009. Manajemen pendidikan jasmani. Bandung: Alfabeta
- Inriyani, Yayan, dkk. 2017. Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar IPS Melalui Motivasi Belajar. Jurnal Pendidikan: Teori Penelitian dan Pengembangan. Vol. 2. No. 7. Halaman 955 – 956
- Kunandar. 2007. Guru Profesional : Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Sukses dalam Sertifikasi Guru. Jakarta : Rajagrafindo Persada
- Luxbacher, Joshep. 2012. Langkah-langkah Menuju Sukses. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Muhibbin Syah. 2010. Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mulyasa, E. 2004. Kurikulum Berbasis Kompetensi. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya
- Nasrudin, Roni. 2010. Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Siswa SMK N 2 Garut. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung : Tidak diterbitkan
- Roji. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Jilid 1 Kelas VII SMP. Jakarta: Erlangga
- Sapulete, Janje J. 2012. Hubungan Antara Daya Ledak Lengan, Daya Ledak Tungkai, Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Melempar Bola Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNMUL SAMARINDA. Jurnal Competitor No 1. UNMUL SAMARINDA
- Syahda, I. A., Damayanti, I., & Imanudin, I. 2016. Hubungan Kapasitas Vital Paru-Paru Dengan Daya Tahan Cardiorespiratory Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 1(1), 24. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1549Tirtayasa>
- Wicaksono, D.W. 2012. Analisis Faktor Domain yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.