

## **PERAN MODEL PEMBELAJARAN EXAMPLE NONEXAMPLE MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 MEDAN TAHUN AJARAN 2020/2021**

**Muhammad Dicky Anwar<sup>1</sup> , Agung Nugroho <sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

Jl. Aluminium Raya No. 77, Tanjung Mulia, Medan, Sumatera Utara

Email : mhddicky@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020 dengan cara tes kebugaran jasmani (TKJI). Ada item tes yang dilakukan meliputi tes lari 50 meter, tes angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter. Penelitian dilakukan di SMP Setia Nurul Azmi yang terletak pada Jalan, Kota Medan Sumatera Utara dengan metode deskriptif kuantitatif melalui Tes Kebugaran Jasmani untuk usia 13-15 tahun. Tes ini dilakukan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan jumlah keseluruhan sampel sebanyak 15 orang. Data yang diperoleh kemudian dikonversikan kedalam tabel penilaian kebugaran jasmani, kemudian dicari nilai rata-ratanya setiap komponen kebugaran jasmani. Maka dalam penelitian ini diperoleh tingkat kebugaran jasmani dengan rentang hasil 18-21 menunjukkan kategori "Baik" sebanyak 5 orang (33.33%) dan dengan rentang hasil 14-17 menunjukkan kategori "Sedang" sebanyak 10 orang (66.67%). Berdasarkan data yang diperoleh disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020 dikategorikan "Sedang" dengan nilai 17.07.

***Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Futsal***

### **ABSTRACT**

*The purpose of this research is to know the physical conditioning at the extracurricular futsal at SMP Setia Nurul Azmi Medan in Year 2020 by way of a physical fitness test (TKJI). The items tested include : running test 50 meter, body lift test, sit-down test, vertical jump test and running test 1000 meter. The research conducted in SMP Setia Nurul Azmi Medan which lies in Jalan, Kota Medan Sumatera Utara with descriptive quantitative method by way of a physical fitness test for age 13-15. The test conducted at the student following activities the extracurricular volleyball with the total sample 15 students. The data obtained is then converted in assessment table health condition, then find the average every component health condition. So in this research is obtained level of physical fitness with a range of result 18-21 shows categories "Baik" as much 5 students (33.33%) and with result 14-17 shows categories "Sedang" as much 10 students (66.67%). Based on the data obtained, it is concluded that average level of physical fitness students follow activities extracurricular futsal at SMP Setia Nurul Azmi Medan in The Year 2020 as categories "Sedang" with score 17.07.*

***Keywords: physical fitness, Futsal***

## **PENDAHULUAN**

Pembinaan olahraga yang baik dan tersistematis merupakan awal dari pencapaian prestasi. Tidak ada prestasi yang diraih dengan cara yang instant dan mudah, semua itu butuh pengorbanan yang besar. Pembinaan olahraga prestasi juga harus dimulai sejak dini yakni sejak usia sekolah antara 12-18 tahun. Usia ini merupakan usia pembibitan yang baik dimana pertumbuhan dan perkembangannya masih bergerak meningkat sehingga jika didampingi oleh pelatih yang mumpuni dalam bidangnya akan menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas dan berprestasi tentunya.

Sekolah Menengah Pertama Setia Nurul Azmi Medan merupakan satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan sesuai dengan tujuan pendidikan yang tertuang dalam UU No.20 Tahun 2003. Dalam Pelaksanaan pendidikannya Setia Nurul Azmi Medan Mengacu pada kurikulum yang diluncurkan oleh pemerintah pusat yakni kurikulum Tigabelas (Kurtilas).

Selain penyelenggaraan pendidikan intrakurikuler SMP Setia Nurul Azmi Medan ini akan dievaluasi oleh guru pendidikan jasmani jika terjadi ketidaktercapaian target maka akan diadakan evaluasi guna mencari solusi akan kendala yang dihadapi. salah satu kegiatan ekstrakurikuler menyelenggarakan pendidikan ekstrakurikuler seperti Futsal, Bola Voli, Bola Basket, Paskibra, Kepramukaan. dan lain sebagainya. keberadaan ekstrakurikuler tersebut mengikuti pola minat dan bakat siswa di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Setia Nurul Azmi Medan merupakan salah satu usaha dalam penyaluran bakat Mahasiswa, serta peran aktif siswa dalam berkontribusi dibidang olahraga prestasi. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Setia Nurul Azmi dilaksanakan secara terencana dan terjadwal yaitu satu kali dalam seminggu yakni setiap hari sabtu pukul 15.00 WIB. dimana dalam setiap pertemuannya dilatih oleh guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut. Salah satu ekstrakurikuler yang digandrungi khususnya siswa putra adalah Futsal. Setidaknya ada 15 siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler futsal yang berasal dari berbagai tingkatan kelas, mulai dari kelas VII sampai dengan kelas VIII.

Pencapaian prestasi tidak lepas dari kemampuan motorik, taktik/strategi, motivasi, dan teknik dasar yang baik, serta di support oleh kebugaran jasmani masing-masing siswa sehingga berefek pada performa tim. Kebugaran jasmani merupakan kunci dasar dalam setiap tindakan dan aktivitas. Untuk menjaga kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai bentuk latihan dan asupan gizi.

Dari beberapa laga uji coba dengan sekolah lain prestasi ekskul futsal ini bisa dibilang tidak stabil, ini ditunjukkan dengan kemnangan yang diperoleh dan performa siswa pada saat bertanding hanya bertahan kisaran 10-15 menit pertama untuk selanjutnya performa siswa mengalami penurunan. Persiapan fisik harus dianggap sebagai salah satu aspek yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh (fisiologis) para atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor menuju tingkatan yang tertinggi. Pada latihan kondisi fisik terdapat beberapa komponen yang harus kita capai agar mendapat kebugaran fisik yang maksimal. Surjadi (2000:1-3) menyatakan, komponen-komponen tersebut mencakup Daya Tahan, Stamina, Kelentukan, Kekuatan (daya tahan otot), Strength, Kecepatan, Koordinasi, dan yang terakhir Keseimbangan. Setyobroto (2002:56-57) dalam Aulya Rahman menyatakan bahwa ada beberapa usaha yang harus dilakukan untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah :

- 1) Pemilihan atlet yang benar. Pemilihan atlet yang berbakat merupakan kunci keberhasilan pembinaan prestasi atlet.
  - 2) Organisasi. Pembinaan prestasi bukanlah merupakan soal latihan semata-mata, tetapi memerlukan juga dukungan organisasi yang baik dan administrasi yang teratur.
  - 3) Pelatih yang berwawasan luas. Seorang atlet tidak dapat meningkatkan prestasinya atau memperbaiki kesalahan-kesalahan tanpa adanya petunjuk dan pengawasan dari pelatih.
  - 4) Pemain. Turun naiknya suatu prestasi sangat ditentukan oleh kemampuan pemain itu sendiri dan hal ini sangat ditentukan oleh faktor usia, koindisi fisik, sifat, dan kepribadian serta konsentrasi dan emosi. Dan yang terakhir
  - 5) Program/ Frekwensi latihan. Hasil yang dicapai dalam latihan sangat ditentukan oleh frekwensi latihan (sering atau tidaknya melaksanakan latihan), jenis-jenis latihan yang dilakukan serta metode latihan yang digunakan dan program latihan yang disusun.
- Masalah ini dibenarkan oleh pelatih yang menangani ekskul ini, namun hanya sebatas pengamatan dilapangan dan belum ada data penelitian yang menguatkan praduga tersebut. Untuk itu peneliti mencoba membantu mengurai masalah yang dihadapi dengan meneliti tingkat kebugran siswa ekstrakurikuler futsal.

Kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam kehidupan sehari-hari tak terkecuali oleh siswa. Berdasarkan dari teori-teori yang telah dikemukakan dalam kerangka teoritis, tampak jelas bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangat perlu dilakukan suatu aktivitas fisik. Oleh sebab itu, di perlukannya pendidikan jasmani sebagai sarana untuk membina peningkatan kebugaran jasmani di dalam dunia pendidikan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler sebagai sarana pendukung kebugaran jasmani banyak memberi kontribusi dalam peningkatan kebugaran jasmani pada siswa.

Sekolah Mengengah Pertama (SMP) Setia Nurul Azmi Medan merupakan satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan di sektor intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Dalam peminatan bakat siswanya berbagai kecabangan olahraga dijadikan sarana termasuk olahraga futsal.

Futsal merupakan olahraga yang digandrungi oleh berbagai kalangan tidak terkecuali kalangan remaja usia sekolah. Olahraga ini merupakan olahraga gabungan antara sepak bola dan basket. Dalam basic permainannya olahraga ini mirip olahraga sepak bola namun dalam aturan dan saran prasarannya olahraga ini mengadopsi permainan bola basket. Inilah yang menjadi keunikan olahraga ini.

Ekstrakurikuler futsal di SMP Setia Nurul Azmi Medan banyak diminati oleh siswa dari berbagai tingkatan kelas dari kelas VII sampai dengan kelas VIII. Jika dilihat dari hasil pertandingan ujicoba dengan sekolah lain jelas ekstrakurikuler ini belum mampu bersaing, ini didasari dengan kondisi fisik para pemain yang kurang baik. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi masalah ini seperti jadwal latihan yang hanya satu kali dalam seminggu, faktor makanan, faktor kematangan usia dan faktor lainnya yang belum bisa diidentifikasi. Dari hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani yang sekaligus pelatih pada ekstrakurikuler ini membenarkan bahwa performa siswa pada saat bertanding hanya mampu bertahan pada 10-15 menit pertama, sementara sisa waktu lainnya permainan atau strategi yang diterapkan oleh pelatih sudah tidak berjalan dengan baik.

Berdasarkan masalah tersebut peneliti mencoba meneliti kondisi fisik siswa yang ikut ekstrakurikuler futsal di SMP Setia Nurul Azmi Medan tahun 2020 guna menjawab secara data masalah yang dihadapi yang selanjutnya dari hasil penelitian ini bisa menjadi dasar perlakuan yang akan diterapkan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal ini.

Adapun judul penelitian ini adalah “Profil kondisi fisik Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Setia Nurul Azmi Medan tahun 2020”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian surveydimana dalam pelaksanaannya peneliti hanya melaksanakan tes kebugaran jasmani tanpa mengambil data awal (pretest). Hasil dari tes yang dilakukan merupakan kondisi real tingkat kebugaran jasmani siswa tanpa adanya perlakuan peningkatan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa tes kebugaran jasmani pada anak usia 19-25 tahun (Lokakarya Kebugaran Jasmani 1984). Adapun rangkaian tes yang diambil berupa: (a) Lari 50 meter, (b) Gantung angkat tubuh 60 detik, (c) Baring duduk 60 detik, (d) Loncat tegak, (e) Lari 1200 meter.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMP Setia Nurul Azmi Medan yang terletak pada Jalan Pancing Pasar V Mabar Hilir Medan Deli, Kota Medan Sumatera Utara dengan sampel yang merupakan siswa aktif pada ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 15 orang siswa dengan usia 13-15 tahun. Data diambil melalui tes kebugaran jasmani menunjukkan hasil sebagai berikut Untuk item tes lari 50 meter diperoleh hasil minimum 7.40 detik dan hasil maksimum 6.40 detik dengan rata-rata hasil 7.0 detik. Pada item tes gantung tubuh diperoleh hasil minimum 5 dan hasil maksimum 10 dengan rata-rata 8. Pada item tes baring duduk diperoleh hasil minimum 19 dan hasil maksimum 32 dengan rata-rata hasil 23. Pada item tes loncat tegak diperoleh hasil minimum 50 dan hasil maksimum 55 dengan rata-rata hasil 52.7. Pada item tes lari 1000 meter diperoleh hasil minimum 4.50 menit dan hasil maksimum 3.10 menit dengan rata-rata hasil 3.67 menit.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020 maka diperoleh data hasil penelitian sebagai berikut:

Dari 15 siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal diperoleh 5 orang siswa (33.33%) memperoleh rentang nilai 18-21 dengan kategori tingkat kebugaran jasmani “BAIK”, sedangkan 10 orang siswa (66.67%) memperoleh rentang nilai 14-17 dengan kategori tingkat kebugaran jasmani “SEDANG”.

Profil kondisi fisik merupakan cerminan dari tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang. Untuk dapat melihat profil kondisi fisik dapat dilakukan dengan cara melakukan tes kebugaran jasmani (TKJI). Pada penelitian ini pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan berdasarkan keputusan Lokakarya 1984 yang berisikan beberapa bentuk tes, diantaranya tes lari 50 meter, tes gantung tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter. Pengambilan hasil dan nilai tes akan berpedoman pada Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) untuk usia 13-15 tahun. Berikut hasil dari pelaksanaan tes yang telah dilakukan :

### **1. Tes Lari 50 Meter**

Tes lari 50 meter merupakan sebuah bentuk tes yang dapat mengukur komponen kecepatan pada seseorang, hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.3 Data Perolehan Tes Lari 50 Meter

Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020

No	Rentang	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 6,7"	5	Baik Sekali (BS)	3	20%
2	6,8" - 7,6"	4	Baik (B)	12	80%
3	7,7' - 8,7"	3	Sedang (S)	-	-
4	8,8" - 10,3"	2	Kurang (K)	-	-
5	> 10,4"	1	Kurang Sekali (KS)	-	-

Tabel diatas menunjukkan bahwa komponen kecepatan yang diperoleh melalui tes lari 50 meter pada rentang >6.7 detik terdapat 3 orang siswa atau 20% dengan kategori "Baik Sekali", dan pada rentang 6.8-7.6 detik terdapat 12 orang siswa atau 80% dengan kategori "Baik".

## 2. Tes Gantung Tubuh

Tes gantung tubuh merupakan sebuah bentuk tes yang dapat mengukur komponen daya tahan otot bahu pada seseorang, hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.4 Data Perolehan Tes Gantung Tubuh  
 Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020

No	Rentang	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 16	5	Baik Sekali (BS)	-	-
2	11 - 15	4	Baik (B)	-	-
3	6 - 10	3	Sedang (S)	13	87
4	2 - 5	2	Kurang (K)	2	13
5	0 - 1	1	Kurang Sekali (KS)	-	-

Tabel diatas menunjukkan bahwa komponen daya tahan otot bahu yang diperoleh melalui tes angkat tubuh pada rentang 6 - 10 terdapat 13 orang siswa atau 87% dengan kategori "Sedang", dan pada rentang 2 - 5 terdapat 2 orang siswa atau 13% dengan kategori "Kurang".

## 3. Tes Baring Duduk

Tes baring duduk merupakan sebuah bentuk tes yang dapat mengukur komponen daya tahan otot perut pada seseorang, hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.5 Data Perolehan Tes Baring Duduk  
 Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020

No	Rentang	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 38	5	Baik Sekali (BS)	-	-
2	28 - 37	4	Baik (B)	1	7
3	19 - 27	3	Sedang (S)	14	93
4	8 - 18	2	Kurang (K)	-	-
5	0 - 7	1	Kurang Sekali (KS)	-	-

Tabel diatas menunjukkan bahwa komponen daya tahan otot perut yang diperoleh melalui tes baring duduk pada rentang 28 - 37 terdapat 1 orang siswa atau 7% dengan

kategori “Baik”, dan pada rentang 19 – 27 terdapat 14 orang siswa atau 93% dengan kategori “Sedang”.

#### 4. Tes Loncat Tegak

Tes loncat tegak merupakan sebuah bentuk tes yang dapat mengukur komponen daya ledak otot tungkai pada seseorang, hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.6 Data Perolehan Loncat Tegak  
Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020

No	Rentang	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentasi
1	> 66	5	Baik Sekali (BS)	-	-
2	53 – 65	4	Baik (B)	8	53
3	42 – 52	3	Sedang (S)	7	47
4	31 – 41	2	Kurang (K)	-	-
5	0 – 30	1	Kurang Sekali (KS)	-	-

Dari tabel tersebut diketahui komponen daya ledak otot tungkai yang diperoleh melalui tes loncat tegak pada rentang 53 – 65 terdapat 8 orang siswa atau 53% dengan kategori “Baik”, dan pada rentang 42 - 52 terdapat 7 orang siswa atau 47% dengan kategori “Sedang”.

#### 5. Tes Lari 1000 Meter

Tes lari 1000 meter merupakan sebuah bentuk tes yang dapat mengukur komponen daya tahan jantung-paru pada seseorang, hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.7 Data Perolehan Tes Lari 1000 Meter  
Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020

No	Rentang	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentasi
1	< 3,04”	5	Baik Sekali (BS)	-	-
2	3,05” – 3,53”	4	Baik (B)	8	53
3	3,54” – 4,46”	3	Sedang (S)	5	33
4	4,47” – 6,04”	2	Kurang (K)	2	13
5	> 6,05”	1	Kurang Sekali (KS)	-	-

Tabel diatas menunjukkan bahwa komponen daya tahan jantung-paru yang diperoleh melalui tes lari 1000 meter pada rentang 3.05 – 3.53 menit terdapat 8 orang siswa atau 53% dengan kategori “Baik”, pada rentang 3.54 – 4.46 menit terdapat 5 orang siswa atau 33% dengan kategori “Sedang” dan pada rentang 4.47 – 6.04 menit terdapat 2 orang siswa atau 13% dengan kategori “Kurang”.

Kemudian jika dilihat data hasil tes menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020 memiliki kategori “Sedang” hal ini berdasarkan rata-rata hasil yang diperoleh pada setiap item tes adalah 17.07. Dengan demikian tingkat kebugaran

jasmani pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Setia Nurul Azmi Medan harus ditingkatkan dan belum dapat dikatakan optimal.

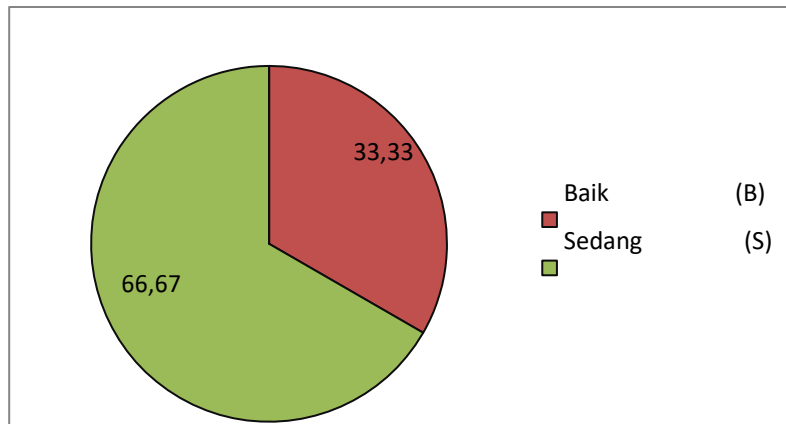
Untuk dapat mengoptimalkan kebugaran jasmani dapat ditempuh dengan kedisiplinan dan penjalanan program latihan dengan baik. Bentuk latihan yang konsisten dan kontiniu dapat sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang oleh sebab itu diperlukan peran pelatih dan kesadaran berprestasi yang besar bagi siswa dalam meningkatkannya. Adapun komponen kebugaran jasmani yang perlu dilatih pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal seperti daya tahan jantung paru, daya tahan otot, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi, keseimbangan dan stamina.

Selanjutnya tabel dibawah ini akan menerangkan persentasi tingkat kebugaran jasmani pada siswa secara keseluruhan.

Tabel 4.8 Persentasi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)	0	0.00
2	18 - 21	Baik (B)	5	33.33
3	14 - 17	Sedang (S)	10	66.67
4	10 - 13	Kurang (K)	0	0.00
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	0	0.00
Jumlah			15	100

Tabel tersebut jika dikonversikan kedalam sebuah diagram akan menunjukkan data sebagai berikut :



Gambar 4.1. Persentasi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020

Data diatas menunjukkan persentasi hasil kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020 yang menunjukkan pada rentang 18 - 22 terdapat 5 orang siswa atau 33.33% dengan kategori

“Baik” sementara itu pada rentang 14 – 17 terdapat 10 orang siswa atau 66.67% dengan kategori “Sedang”.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pada data hasil penelitian yang telah dilakukan melalui tes kebugaran melalui tes dan pengukuran terhadap siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020 yang mengacu pada Tes Kebugaran Jasmani (Lokakarya 1984) untuk usia 13 – 15 tahun maka diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Setia Nurul Azmi Medan Tahun 2020 memiliki kategori “SEDANG” dengan rata-rata hasil perolehan tes 17,07.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Aprial M, B. (2014). *PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MASALAH (PROBLEM BASED LEARNING) DENGAN PENDEKATAN SCIENTIFIC DALAM UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR CHEST PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS X SMA NEGERI 5 TANJUNG BALAI TAHUN AJARAN 2014/2015 (Doctoral dissertation, UNIMED)*.
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Power Training For Sport*. Canada, MocaicPress.
- Departemen Pendidikan Nasional, TKJI 1984 Umur 13 – 15 Tahun. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta.
- Hadi, Sutrisno (1981) *Statistik Jilid II*. Jakarta, Yayasan Penerbit Psikologi UGM.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta. Penerbit : be champion.
- Muhananto, 2006. *Dasar-dasar permainan Futsal*. Jakarta : Kawan Pustaka.
- Sajoto. (1988), *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Edisi ke 6. Penerbit Tarsito. Bandung
- Tarigan, Priska. (2012) *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Putri Klub Medan Sri Kandi Tahun*. Skripsi. UNIMED



*Jumper : Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*  
*Vol. 1, No.2, Mei 2021*

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolaharagaan Nasional.

Winarno, Surakhamd. (1984). Penelitian Masyarakat. Usaha Personal. Surabaya