

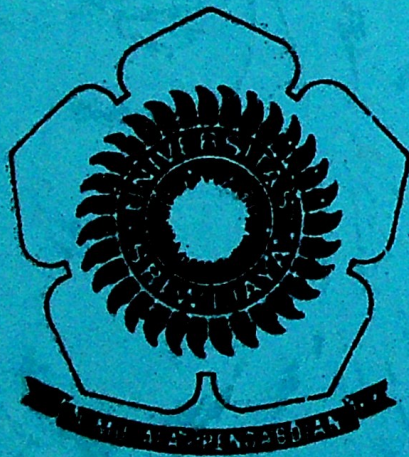
**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DAN SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER KARATE SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

Skripsi Oleh

POFI SRIYANTI

Nomor Induk Mahasiswa 06091006043

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

R. 24985/25546

S.
613.707

Paf

P

2013

G. 14050

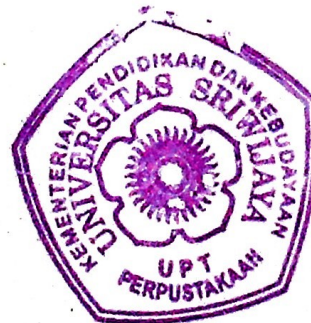
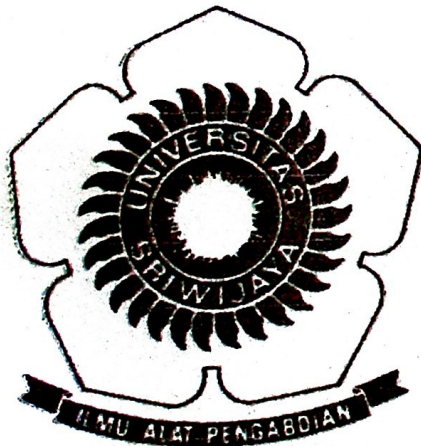
**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DAN SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER KARATE SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

Skripsi Oleh

POFI SRIYANTI

Nomor Induk Mahasiswa 06091006043

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DAN SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER KARATE SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

Skripsi Oleh

POFI SRIYANTI

Nomor Induk Mahasiswa 06091006043

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing 1

Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

NIP. 196105281987021003

Pembimbing 2

Drs. Sy Muherman, M.Pd.

NIP. 196009131987021001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP. 195601241984031001

Skripsi ~~telah~~ diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 6 Desember 2013

TIM PENGUJI

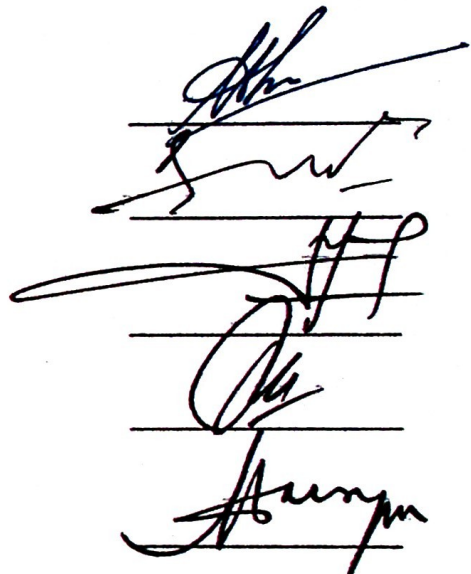
1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

2. Sekretaris : Drs. Sy Muherman, M.Pd.

3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes.

4. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes.

5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.



Indralaya, ~~27~~ Desember 2013

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.

NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Pofi Sriyanti
Nim : 06091006043
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Indralaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Desember 2013



Pofi Sriyanti

06091006043

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT Skripsi ini ku persembahkan kepada:

- Untuk kedua Orang Tua ku (Agus Firmansyah dan Yustayu) yang telah berjasa membesarkan aku sejak kecil hingga dewasa dengan penuh kesabaran dan susah payah. Dan telah memberiku dukungan penuh baik secara moral serta materi. Terimakasih ku ucapkan.
- Kedua adikku Andriansyah dan M. Hafiih Alansyah, semoga kalian menjadi anak yang soleh, berbakti kepada orang tua, dan membanggakan bagi agama, bangsa, dan keluarga.
- Untuk pembimbingku Bapak Drs. Meirizal Usra, M. Kes. Dan Bapak Drs. Sy Muherman, M. Pd. yang berperan besar dalam menyelesaikan skripsi ku.
- Sahabat-sahabatku Ayu Harsari, Ria Mustika, Ratu Ayu Puspita, Novia Kencana yang telah sekian lama berbagi cerita baik suka maupun duka. Kalian sahabat terbaik sepanjang masa.
- Sahabat seperjuangan Diana Darmawati, Icha Yulia Utari, Putri Hera, Mona Meilyta, Mar'atus, Zakiyah, Essy, Asih, dan Yoan yang telah membuat perkuliahan selama 4 tahun terasa lebih menyenangkan bersama kalian. Terimakasih atas bantuan kalian selama ini.
- Staf TU Prodi Penjaskes Pak Kating. Terimakasih atas bantuannya selama ini yang membantu kami dengan penuh kesabaran.
- Seluruh mahasiswa Penjaskes Unsri angkatan 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012.
- Seluruh dosen Penjaskes yang telah memberikan ilmu dengan tanpa pamrih.
- Semuanya yang tak dapat disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu dalam penyelesaian skripsiku.

Motto :

"Working without praying will be nothing. Praying without working are empty dreams. Believe that and Allah SWT will always open the blessing door."

"Do whatever you like, be consistent, and success will come naturally."

"Be a strong wall in the hard times and be a smiling sun in the good times."

"Satu untuk semua, semua untuk satu."

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, kepada Bapak Drs. Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih Bapak Drs. Meirizal Usra, M. Kes dan Bapak Drs. Sy Muherman, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan yang telah banyak memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Erika Nirwana, S.Pd, M. Si selaku Kepala SMP N 1 Indralaya dan Bapak Sugiarto selaku Guru Penjaskes SMP N 1 Indralaya serta para guru, staf TU dan siswa SMP N 1 Indralaya yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Desember 2013

Penulis,

PS

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani	5
2.2 Komponen Kesegaran Jasmani	6
2.3 Fungsi Tes Kesegaran Jasmani	10

2.4 Pengertian Sepak Bola	11
2.5 Teknik Sepak Bola	12
2.6 Pengertian Karate	13
2.7 Aliran Karate	13
2.8 Teknik Karate	14
2.9 Sarana dan Prasarana Karate	15
2.10 Pengertian Ekstrakurikuler	16
2.11 Jenis Ekstrakurikuler	17
2.12 Tujuan Ekstrakurikuler.....	18
2.13 Kerangka Berpikir	19
2.14 Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian	20
3.2 Variabel Penelitian	20
3.3 Lokasi Penelitian	20
3.4 Populasi dan Sampel	20
3.5 Definisi Operasional Variabel	21
3.6 Rancangan Penelitian	22
3.7 Teknik Pengumpulan Data	23
3.8 Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	30

4.1.3 Deskripsi Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 1 Indralaya yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola	31
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 1 Indralaya yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate	32
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Indralaya yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dengan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate	34
4.1.6 Uji Homogenitas	35
4.1.7 Uji Hipotesis	36
4.2 Pembahasan	38
4.2.1 Pembahasan Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola	38
4.2.2 Pembahasan Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate	39
4.2.3 Pembahasan Perbedaan Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.TKJI Sprint.....	24
Tabel 2.Nilai Sprint Umur 13-15 tahun	24
Tabel 3.Penilaian Pull Up umur 13-15 tahun	25
Tabel 4.Penilaian Sit Up umur 13-15 tahun	25
Tabel 5. Penilaian Vertical Jump umur 13-15 tahun.....	26
Tabel 6. Lari Jarak sedang umur 13-15 tahun	27
Tabel 7. Penilaian Lari Jarak Sedang Umur 13-15 tahun.....	27
Tabel 6. Kategori Kebugaran Lima Item TKJI	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Unsur-unsur Kesegaran Jasmani	11
Gambar 2. Lapangan Sepak Bola	12
Gambar 3. Prasarana Karate	16

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	46
2. SK Pembimbing	47
3. Usul Judul Penelitian	48
4. Kartu Bimbingan Proposal	49
5. Persetujuan Seminar Proposal.....	51
6. Lembar Pengesahan Seminar	52
7. Surat Permohonan Bantuan Penelitian.....	53
8. Surat Penelitian dari Diknas ke Sekolah.....	54
9. Data Hasil Penelitian.....	55
10. Dokumentasi Penelitian.....	67
11. Tabel Harga Distribusi t.....	71
12. Tabel F.....	72
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	73
14. Kartu Bimbingan Skripsi.....	74
15. Lembar Pengesahan Sidang.....	77

PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER KARATE SMP NEGERI 1 INDRALAYA

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Indralaya”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Indralaya? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Indralaya. Penelitian ini menggunakan metode komparatif *ex post facto* yang mencari perbedaan antara kedua variabel bebas yaitu siswa ekstrakurikuler sepak bola dan siswa ekstrakurikuler karate. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola dan siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Indralaya dan sampel penelitian ini diambil keseluruhan dari kedua ekstrakurikuler tersebut. Prasyarat analisis data yang digunakan adalah uji homogenitas dan uji hipotesis. Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah dengan analisis uji t.

Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $t_{hitung} = 1,78$ dan $t_{tabel} = 1,684$, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa terdapat perbedaan kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Indralaya.

Kata kunci : Ekstrakurikuler, sepak bola, karate, kesegaran jasmani



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani dalam melakukan aktivitas. Seseorang yang sehat dan fit akan dapat melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Untuk membuat tubuh menjadi sehat maka sebaiknya kita melakukan olahraga yang rutin. Seseorang yang sering berolahraga pada saat melakukan pekerjaan yang berat maka tingkat kelelehannya akan lebih sedikit dari pada seseorang yang tidak terbiasa melakukan olahraga. Menurut Syarifuddin dan Muhadi (1992:15) olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan secara intensif dengan mengerahkan segala daya dan upaya guna meningkatkan prestasi seoptimal mungkin dalam usaha untuk memenangkan suatu pertandingan atau perebutan kejuaraan olahraga

Anak-anak pada umumnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak-anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting, bahkan sebagian dari waktunya dihabiskan untuk bergerak dan bermain. Oleh karena itu pelajaran pendidikan jasmani, hendaknya dapat dimanfaatkan oleh anak-anak sebaik-baiknya dengan dibimbing dan dikembangkan, serta diarahkan kepada hal-hal yang positif agar bermanfaat bagi kelangsungan hidupnya. Nilai-nilai dari pelajaran pendidikan jasmani harus dapat mereka miliki di dalam kehidupannya sehari-hari, sebagai sarana untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan kedisiplinan, nilai dan sikap yang positif, serta membiasakan hidup sehat.

Olahraga dapat membantu meningkatkan kualitas kesegaran jasmani seseorang baik dari olahraga individu maupun beregu. Sebagai contoh, olahraga sepak bola dan karate. Permainan sepakbola adalah bentuk kegiatan fisik yang

memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental secara sosial, bahkan lebih dari itu dari skala yang lebih luas, yakni prestasi. Permainan ini masuk dalam aktivitas gerak olahraga karena bentuk aktivitas fisik yang terstruktur, terencana, dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik. (Muhyi, 2008:17) Sedangkan olahraga karate merupakan bentuk ideal pada seni beladiri. Apabila dilakukan secara rutin dan teratur, tubuh akan menjadi sehat dan kuat. Maka dalam hal ini olahraga karate dapat menjaga kesehatan, menyehatkan tubuh, serta meningkatkan pikiran. (Rhadian, 2009:7)

Pada saat penulis melakukan kegiatan PPL di SMP Negeri 1 Indralaya, penulis mengamati kegiatan-kegiatan yang terdapat di sekolah tersebut. Baik kegiatan intra sekolah maupun ekstrakurikuler banyak terdapat di sekolah tersebut. Namun, terdapat ekstrakurikuler yang cukup di favoritkan di sekolah tersebut yaitu ekstrakurikuler sepak bola dan karate. Siswa SMP Negeri 1 Indralaya diwajibkan mengikuti satu ekstrakurikuler di sekolah. Untuk kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Indralaya dilaksanakan setiap hari Sabtu. Di sekolah tersebut, hari Jum'at siswa bebas dari pelajaran karena pada hari Sabtu di khususkan untuk kegiatan ekstrakurikuler. Tetapi tidak hanya pada hari Sabtu mereka melakukan kegiatan ekstrakurikuler, hari lain setelah pulang sekolah dan hari libur pun mereka sempatkan untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ini diikuti oleh seluruh siswa SMP Negeri 1 Indralaya, mulai dari kelas VII, VIII, maupun IX.

Pada penelitian yang berjudul Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Indralaya penulis tertarik untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kedua ekstrakurikuler karena sebelumnya belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani di sekolah tersebut.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Indralaya yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola.
2. Belum diketahuinya kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Indralaya yang mengikti ekstrakurikuler karate.
3. Belum diketahuinya perbedaan kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate.

1.3. Batasan Masalah

Sesuai dengan masalah yang akan diteliti dan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis. Maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Indralaya”.

1.4. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Perbedaan Antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dengan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Indralaya?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Indralaya”.

1.6. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi dan referensi tentang Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Indralaya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya dan akan mendorong untuk melakukan aktivitas yang dapat membawa pada kehidupan yang lebih baik.
- b. Bagi guru, sebagai sarana untuk mengetahui pentingnya memperhatikan kesegaran jasmani pada siswa.
- c. Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program sekolah ke depannya.
- d. Bagi peneliti, dapat dijadikan bahan kajian bagi penelitian selanjutnya sehingga hasilnya lebih mendalam dan memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Atmasubrata, Ginanjar. 2012. *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing.
- Chandra, Sodikin dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Hairy, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- <http://kebugaran.wordpress.com/2011/07/15/tes-kebugaran-jasmani-indonesia-tkji/> diakses tanggal 11 April 2013
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Muhyi Faruq, M. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Sepak Bola*. Jakarta: Grasindo.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Ditjen Olahraga dan Depdiknas.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1987. *Erobika Kegiatan Sehari-Hari Demi Hidup Sehat*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rhadian, Muhammad. 2009. *Karate*. Bandung: PT Indah Jaya Adipratama.
- Riduwan. 2008. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharja Husdarta, Jaja. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Suryosubroto. 2002. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Grafindo Persada.