

## **PENGUKURAN ASPEK KEBUGARAN JASMANI DAYA TAHAN PADA CLUB SEPAK BOLA PEMUDA DESA TAMBAK POCOK MENGGUNAKAN INSTRUMEN HARVARD STEP TEST**

**Ilyas Yunhus<sup>1</sup>, Heni Yuli Handayani<sup>2</sup>, Khoirul Anwar<sup>3</sup>.**

**Abstrak:** Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh pemain sepak bola. Oleh karena itu, tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengukur kebugaran jasmani pemain club sepak bola pemuda desa tambak pocok. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Teknik sampling yang digunakan yaitu quota sampling yang didapatkan sebanyak 11 pemain. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu dengan instrumen Harvard Step Test. Hasil dari perhitungan statistik deskriptif mendapatkan mean sebesar 59,25, nilai minimum 48, nilai maksimum 88, nilai median 55,90 dan standar deviasi sebesar 12,628. Dari hasil perhitungan persentase pengukuran denyut nadi, pemain yang mendapatkan kategori baik sebanyak 9%, kategori cukup sebanyak 27%, kategori kurang sebanyak 36%, kategori kurang sekali sebanyak 45% dan tidak pemain yang mendapatkan kategori baik sekali. Dari uraian di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa kebugaran jasmani dan daya tahan yang dimiliki oleh pemain club sepak bola pemuda Desa Tambak Pocok jika dilihat dari pengukuran denyut nadi, 81% pemain masih memiliki tingkat kebugaran jasmani dan daya tahan yang kurang sehingga diperlukannya latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan mengingat kedua hal tersebut merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola.

**Kata Kunci:** *Sepak Bola, Kebugaran Jasmani, Harvard Step Test*

**Abstract:** *Physical fitness is a very important thing for soccer players to have. Therefore, the aim of this study was to measure the physical fitness of the youth football club players in Tambak Pocok village. In this study using descriptive quantitative research type. The sampling technique used was quota sampling which obtained 11 players. The instrument used to measure physical fitness is the Harvard Step Test instrument. The results of the descriptive statistical calculations get a mean of 59.25, a minimum value of 48, a maximum value of 88, a median value of 55.90 and a standard deviation of 12.628. From the results of calculating the percentage of pulse measurements, the players who got the good category were 9%, the sufficient category was 27%, the less category was 36%, the very poor category was 45% and not the players who got the very good category. From the description above, the researcher can conclude that the physical fitness and endurance possessed by the youth soccer club players in Tambak Pocok Village when viewed from the pulse measurement, 81% of the players still have a low level*

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI BANGKALAN, Jawa Timur. Indonesia.

<sup>2</sup> Penulis adalah Staff Edukatif Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI BANGKALAN, Jawa Timur. Indonesia.

<sup>3</sup> Penulis adalah Staff Edukatif Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI BANGKALAN, Jawa Timur. Indonesia.

*of physical fitness and endurance so that training is needed to improve physical fitness and endurance considering these two things are the main things that must be possessed by soccer players.*

**Keywords:** *Football, Physical Fitness, Harvard Step Test*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani berdasarkan intinya ialah suatu pendidikan yang memfokuskan dan manfaat aktivitas fisik manusia dengan tujuan memperbaiki kebugaran setiap individu, baik pada segi fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani ialah salah satu bagian sangat berperan penting dari kegiatan dunia pendidikan yang dapat diartikan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani ada komponen siswa dengan tujuan mencari ilmu (Melyza & Agus, 2021). Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang dimana siswa adalah sebagai masyarakat yang dilakukan dengan sistematis melalui aktivitas jasmani untuk memperoleh kesehatan jasmani dan rohani (Alit, 2019).

Kebugaran jasmani ialah kemampuan ketahanan fisik manusia untuk melaksanakan aktifitas, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Secara umum, kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu sehat, yaitu dimana keadaan psikis dan fisik terlepas dari penyakit (Manopo, Mautang, & Pangemanan, 2020). Kebugaran jasmani ialah ketahanan tubuh kita dalam melakukan aktivitas tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani bisa berkaitan dengan pada paragraf pertama karena ada keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan pola gaya hidup yang mempengaruhi pemain yaitu kebugaran jasmani dapat merubah pola gaya hidup tidak sehat menjadi sehat dalam hal fisik maupun mental sertadikatakan sehat dalam fisik maupun mental bila mampu mengerjakan sesuatu dalam kegiatan sehari-hari. Mirisnya sebagian para pemain di desa tambak pocok sangat mengabaikan kebugaran jasmani buktinya kita lihat di cafe, di rumah-rumah bahkan setiap hari weekend (Sari & Nurrochmah, 2019).

Pemain merupakan salah satu komponen dalam sebuah pertandingan yang dimana pemain adalah sebagai penerima ilmu yang diberikan oleh pelatih. Fenomena yang terjadi pada saat ini khususnya kepada pemain adalah pola gaya hidup tidak sehat yang akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani kekuatan dan daya tahannya. Ada beberapa pola gaya hidup siswa yang sering kita jumpai yaitu mengkonsumsi makanan siap saji dan mengkonsumsi minuman soft drink akan mengakibatkan kegemukan sehinggatubuh akan mudah terjatuh karena tubuh tidak kuat menopang berat badan (Merpati, 2018). Ada yang memengaruhi otak dan telinga pada bagian dalam, jadi kekuatan tubuh manusia akan hilang atau menurun. Salah satu unsur lagi yang tidak dapat diabaikan bahkan mutlak perlu untuk ditingkatkan adalah daya tahan. Daya tahan merupakan unsur dasar atau inti dari kesegaran fisik dalam peningkatan kondisi fisik. Prestasi seorang atlet olahraga akan terhambat kemajuannya bila daya tahannya (endurance) tidak cukup terlatih dengan menggunakan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan takaran (Umah, 2018). Daya tahan adalah kemampuan ketahanan (*resistance*) terhadap kelelahan dan cepat pulih kembali (*recovery*) dari kelelahan.

Daya tahan memberikan sumbangan yang besar yang sangat berarti bagi peningkatan prestasi, bagi cabang olahraga yang mengutamakan unsur daya tahan. Salah satu cabang olahraga yang mengutamakan daya tahan yaitu adalah lari, sepakbola, bola basket, cabang olahraga bela diri dan lain-lain (Sudirjo, Susilawati, Lengkana, & Alif, 2019). Daya Tahan Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Widyasto, 2018). Daya tahan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas hidup, daya ingat pikiran dengan tujuan untuk berbagai macam gerakan setiap hari, untuk memilik statis serta

dinamis, yang dipengaruhi oleh tanggapan organ efektor mengenai bagian-bagian isi tubuh lainnya, dan ketahanan yang pasti mereka kejakan untuk aktivitas tubuh, menurut ketahanan internal serta eksternal (Rosita, Hernawan, & Fachrezzy, 2019).

Jasmani merupakan salah satu bagian terpenting dalam mempertahankan kualitas hidup seseorang, akan tetapi nilai kebugaran kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Menurut Wijayanti, Yuwono & Pujiyanto (2014) kebugaran jasmani ialah kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemainnya juga dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal, salah satu caranya dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur. Ada beberapa faktor kebugaran jasmani yang dapat dipengaruhi diantaranya faktor usia, faktor jenis kelamin, faktor genetika, faktor konsumsi zat gizi, dan faktor merokok (Sholihah, 2021). Seorang dikategorikan bugar apabila ditandai dengan tubuhnya yang tidak terlalu mempunyai kandungan banyak jaringan lemak ditulangnya kuat dan padat, otot-otot yang kuat tidak lemah, dan mempunyai sistem persendian yang kuat serta sistem pernapasan berdaya tahan tinggi (Yuliana & Sugiharto, 2019).

Kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan tes kebugaran jasmani yang biasanya disebut dengan *Harvard Step Test*. *Harvard Step Test* adalah cara untuk mengukur indeks kebugaran fisik dengan cara naik turun tangga setinggi 48 cm selama 5 menit sesuai irama metronom (Adidharma, 2016). Menurut Mubarok, Rahayu & Hidayah (2015) tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dikategorikan menjadi sangat kurang, kurang, sedang, baik dan sangat baik. Hal itu tergantung dengan durasi dan intensitas saat melakukan aktifitas fisik. Daya tahan kardiovaskuler akan berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan. Hal tersebut disebabkan oleh peningkatan kekuatan otot kardiovaskuler, dimana otot tersebut akan meningkatkan kesanggupan jantung untuk memompa darah lebih banyak dan lebih lancar ke seluruh tubuh (Sugianto & Nurhayati, 2014). Gerakan anggota tubuh dan badan pada takaran tertentu dan dilakukan secara rutin dan teratur akan menimbulkan kebugaran jasmani yang tinggi. Pada umumnya untuk mengukur kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui tes kebugaran *Harvard Step Test* (Khasan, Rustiadi, & Annas, 2015).

Percobaan ini diawali dengan pemain mempelajari pengaruh aktivitas terhadap kinerja jantung dan perubahan fisiologis dengan melaksanakan tes kebugaran (*Harvard Step Test*) untuk menentukan kesanggupan kinerja fisik pada hal ini pemain dengan mengukur denyut nadi dengan tingkat kebugaran jasmani. Tujuan dari percobaan tes kebugaran (*Harvard Step Test*) antara lain untuk menentukan kesanggupan/kekuatan fisik para pemain sepakbola untuk melakukan suatu kerja menentukan kapasitas kerja (Nurse, 2021).

## **METODE**

Pada penelitian ini, penulis akan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian berbentuk angka dan analisis menerapkan statistik (Sugiyono, 2016). Maka selanjutnya untuk menguraikan sesuai dari fakta yang diterapkan statistik, jadi pada penelitian ini bisa juga dikatakan sebagai penelitian kuantitatif yang menerapkan metode deskriptif. Maka penerapan deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini menguraikan dalam bentuk angka yang ditargetkan kepada objek yang ingin diteliti kemudian selanjutnya bisa disimpulkan target yang dituju yaitu hal yang dilaksanakan pada penelitian berlangsung.

Penelitian akan memilih lokasi penelitian yang akan dilaksanakan di lapangan sepak bola King Cobra yang berada di Desa Tambak Pocok Kecamatan Tanjung Bumi Kabupaten Bangkalan tersebut merupakan tim sepak bola yang sudah mempunyai beberapa gelar bergengsi di bangkalan maupun diluar kota bangkalan. Waktu penelitian yang dilakukan

secara tatap muka atau luring akan dilaksanakan pada bulan Juni, tahun 2023. Waktu penelitian yang dilakukan Secara tatap muka dilakukan langsung yaitu di lapangan sepak bola kepunyaan timdes Tambak Pocok. Sedangkan untuk waktu penelitian akan dilakukan secara tatap muka dengan peserta yang sebelumnya sudah ditentukan berapa jumlah sampel.

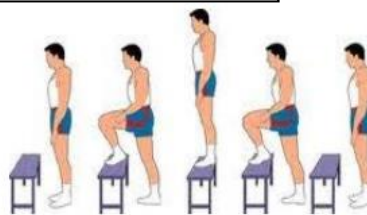
Pada penelitian ini teknik samplingnya menggunakan *quota sampling* yang didapatkan sebanyak 11 pemain. Alasan peneliti menggunakan quota sampling adalah karena peneliti sudah menetapkan jumlah peserta/sampel yang dibutuhkan. Teknik Quota Sampling berfungsi menentukan sampel dari Populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu sampai jumlahkuota yang dikehendaki (Sugiyono, 2016). Alasan memilih *Quota Sampling* pada penelitian ini adalah karena untuk meningkatkan keefektifan atau valid penelitian serta dapat membentuk simpulan umum bagi seluruh populasi, sehingga pada hal ini harus diketahui bahwasanya populasi untuk pengambilan sampel ditunjuk berdasarkan karakter serta sifat khusus dari anggota.

Instrumen penelitian yaitu alat yang dipergunakan oleh sang peneliti dengan tujuan menampung seluruh data penelitian dengan teknik melaksanakan pengukuran dengan menerapkan tes atau non tes (Wulandari, 2017). Pada penelitian ini saya menggunakan instrument penelitian test kebugaran jasmani dengan jenis *Harvard Step Test* yang dimana untuk mengukur kebugaran jasmani daya tahan pada atlet atau pemain sepakbola. Penilaian standing stork test ini peneliti akan mempersiapkan alat alat yang akan dipergunakan untuk responden atau peserta supaya memperoleh hasil tentang tingkat keseimbangan setiap peserta. Selain itu test ini relatif lebih mudah dan digunakan yang dimana telah diuji validitas dan reabilitasnya sehingga instrument ini layak digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes yaitu *Harvard Step Test* (tujuan test ini untuk mengukur daya tahan atlet).

#### Tahap Melaksanakan Tes

1. Melakukan pemanasan ringan selama 5 menit sebelum dimulai
2. Naracoba berdiri menghadap bangku sambil mendengarkan detakan metronome berfrekuensi 120x/menit.
3. Pada detakan 1, menempatkan salah satu kaki (dominan) diatas bangku.
4. Pada detakan ke 2, kaki yang lain naik keatas bangku sehingga naracoba telah berdiri tegak diatas bangku.
5. Pada detakan ke 3, kaki pertama naik diturunkan.
6. Pada detakan ke 4, kaki kedua diturunkan sehingga naracoba telah kembali diatas lantai.
7. Tepat pada detakan berikutnya yang ke 5, kaki yang pertama kembali naik keatas bangku, demikian seterusnya.
8. Siklus tersebut diulang terus menerus sampai naracoba tidak kuat lagi, namun tidak lebih dari 5 menit. Catat berapa lama naracoba bertahan (arloji/*stopwatch*).
9. Segera setelah itu naracoba disuruh duduk. Segera hitung dan catat frekuensi denyut nadi selama 30 detik sebanyak 3x, yaitu : 1'-1' 30" (DN1), dan 2'-2'.3" (DN2), dan 3'-3'.30" (DN3) setelah duduk.

$$\text{Rumus Total DN} : \frac{\text{waktu(detik)} \times 100}{2(DN1+DN2+DN3)}$$



Gambar Instrumen kapasitas paru (*Harvard Step Test*) Sumber: (Susiyanto, 2013)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menrapkan metode tes praktek yang didapatkan dari data sekunder dan studi dokumen dengan pelaksanaan pengumpulan data memanfaatkan data sekunder melalui tes pengukuran. Teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dalam penelitian ini, sampel harus melaksanakan test dan re-test. Yang dimaksud test adalah peserta harus melakukan 3 kali uji coba tes dalam data yang didapatkan tersebut diambil yang terbaik.

Teknik analisis data yang diperuntukkan pada metode ini ialah statistik deskriptif perhitungan manual dan bantuan program SPSS versi 23 yang dimana untuk keperluan penelitian. Arti statistik dengan pengertian data kuantitatif, yang juga dikatakandata statistikadalah data yang berupa bentuk angka yang bisa memberikan suatu gambaran tentang keadaan, dan peristiwa tertentu (Solikhah, 2017). Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Analisis data deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yaitu range, total nilai, standart deviasi, rata-rata, nilai maksimum, dan nilai minimal.
2. Analisis distribusi frekuensi data yang dihasilkan dari pengukuran selanjutnya dikonversikan berbentuk tabel. Setelah data dikonversikan kemudian sudah dapat diketahui hasilnya, kemudian dibuatlah kesimpulan dari hasil penelitian.

Penelitan ini menggunakan persentase, persentase merupakan suatu perbandingan dalam bentuk angka hingga 100 yang biasanya ditunjukkan identik dengan simbol % yang dimana tujuannya adalah untuk membandingkan dan mengetahui berapa persen tingkatan yang di peroleh sehingga bisa ditarik kesimpulannya. Rumus persentase yang saya gunakan dikemukakan oleh (Jasmalinda, 2021)

Rumus Persentase :

$$P = (F/n) \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase hasil yang diperoleh

F = Frekuensi hasil yang diperoleh

n = Jumlah responden sampel yang akan menjadi kesimpulan.

100 = Angka tetap presentase.

Hasil dari penelitian ini selanjutnya dibentuk dalam sebuah frekuensi tabel dan kemudian dihitung ke dalam bentuk persentase % sehingga akan diperoleh sebuah hasil pada setiap kategori yang diteliti serta hasil akhirnya, akan diuraikan menggunakan kalimat.

## HASIL

Data dari penelitian ini dihasilkan dari pengukuran denyut nadi pemain club sepak bola pemuda Desa Tambak Pocuk. Berikut ini merupakan data hasil statistik deskriptif dari pengukuran denyut nadi pada peserta tes dengan menggunakan instrumen *Harvard Test*.

Tabel Hasil Data Statistik Deskriptif Pengukuran Denyut Nadi

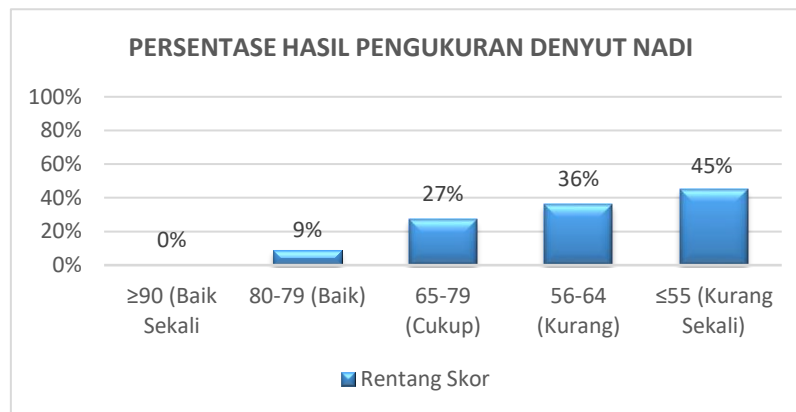
Deskripsi	Statistik
N	11
Nilai Minimum	48
Nilai Maksimum	88
Mean	59,25
Median	55,90
Std. Dev	12,628

Dari tabel diatas, data hasil pengukuran denyut nadi mempunyai nilai minimum 48, nilai maksimum 88, nilai mean 59,25, nilai median 55,90 dan standar deviasi sebesar 12,628. Untuk distribusi frekuensi data hasil dalam persentase yang sesuai dengan norma tes dapat digambarkan sebagai berikut

Tabel Distribusi Frekuensi Data Hasil Pengukuran Denyut Nadi

Kategori	Nilai	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	5	$\geq 90$	0	0%
Baik	4	80 – 79	1	9%
Cukup	3	65 – 79	3	27%
Kurang	2	56 – 64	4	36%
Kurang sekali	1	$\leq 55$	5	45%
Jumlah			11	100%

Gambar Diagram Persentase Hasil Pengukuran Denyut Nadi



Berdasarkan diagram di atas, dapat dilihat bahwa pemain yang memiliki denyut nadi dengan kategori baik sebanyak 9%, kategori cukup sebanyak 27%, kategori kurang sebanyak 36%, kategori kurang sekali sebanyak 45% dan tidak pemain yang mendapatkan kategori baik sekali.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani dan daya tahan yang dimiliki oleh pemain club sepak bola pemuda Desa Tambak Pocok. Karena kebugaran jasmani dan daya tahan memberikan sumbangan yang besar yang sangat berarti bagi peningkatan prestasi, bagi cabang olahraga yang mengutamakan unsur daya tahan.

Dalam hal ini peneliti menggunakan instrumen *Harvard Step Test* untuk mengukur kebugaran jasmani dan daya tahan melalui denyut nadi pemain. *harvard step test* adalah cara untuk mengukur indeks kebugaran fisik dengan cara naik turun tangga setinggi 48 cm selama 5 menit sesuai irama metronom (Adidharma, 2016). Seperti yang dikemukakan oleh (Khasan, Rustiadi, & Annas, 2015) dalam penelitiannya bahwa umumnya untuk mengukur kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui tes kebugaran *Harvard Step Test*.

Dari hasil pengukuran denyut nadi, diperoleh data statistik deskriptif dengan nilai minimum 48, nilai maksimum 88, nilai mean 59,25, nilai median 55,90 dan standar deviasi sebesar 12,628.

Sedangkan berdasarkan dari perhitungan persentase pengukuran denyut nadi, pemain yang mendapatkan kategori baik sebanyak 9%, kategori cukup sebanyak 27%, kategori kurang sebanyak 36%, kategori kurang sekali sebanyak 45% dan tidak pemain yang mendapatkan kategori baik sekali.

Dari uraian di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa kebugaran jasmani dan daya tahan yang dimiliki oleh pemain club sepak bola pemuda Desa Tambak Pocok jika dilihat dari pengukuran denyut nadi, 81% pemain masih memiliki tingkat kebugaran jasmani dan daya

tahan yang kurang sehingga diperlukannya latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan mengingat kedua hal tersebut merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil dari pengukuran denyut nadi pemain club sepak bola pemuda Desa Tambak Pocok, 81% pemain masih memiliki tingkat kebugaran jasmani dan daya tahan yang kurang dan 19% pemain telah memiliki tingkat kebugaran jasmani dan daya tahan yang baik untuk menjadi pemain sepak bola. Disarankan pemain club sepak bola pemuda Desa Tambak Pocok diperlukannya latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan mengingat kedua hal tersebut merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alit, I. G. (2019). Model Pembelajaran Direct Instruction Dengan Metode Demonstrasi Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas III Semester 1 Tahun Pelajaran 2018/2019 SD Negeri 22 Dauh Puri . *ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 77-81.
- Jasmalinda. (2021). Pengaruh Budaya Organisasi Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Kereta Api Indonesia (Persero) Studi Kasus Pada Unit Sarana Pt. Kereta Api Indonesia (Persero) Divisi Regional Ii Sumatera Barat. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(11), 2631-2640.
- Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Tomohon. *Jurnal Olympus Jurusan PKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA*, 2(1), 2-8.
- Melyza, A., & Agus, R. M. (2021). Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Pandemi COVID-19 di SMA Negeri 1 Padang Cermin. *Journal Of Physical Education (JouPE)*, 2(1), 9-16.
- Merpati, T. L. (2018). Kreativitas Guru Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Di SMP Katolik Santa Rosa Siau Timur Kabupaten Sintaro.
- Rosita, T., Hernawan, & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 122-126.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 133-138.
- Sholihah, R. N. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun di Sekolah Dasar NegeriPaleman 2 Kecamatan Gemolong Pada Masa Pandemi. *Publikasi Ilmiah*, 16-18.
- Sudirjo, E., Susilawati, D., Lengkana, A. S., & Alif, M. N. (2019). Pendampingan Dan Pelatihan Keseimbangan Tubuh Pada Guru Pjok Sekolah Dasar. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(1), 93-101.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susiyanto, A. (2013). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga*. Yogyakarta: UNY.
- Widyasto, E. S. (2018). *Hubungan Persepsi Siswa Terhadap Kemampuan Mengajar Guru Penjas Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Atletik di SMP Negeri 1 Ngaglik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wulandari, D. (2017). Upaya Peningkatan Hasil Belajar IPS Kelas II SD Negeri Kemloko Dengan Menggunakan Model Make A Match. *Jurnal Taman Cendekia*, 1(2), 113-120.

*Ilyas Yunhus, Heni Yuli Handayani, Khoirul Anwar: Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Daya Tahan Pada Club Sepak Bola Pemuda Desa Tambak Pocok Menggunakan Instrumen Harvard Step Test.*

Yuliana, A., & Sugiharto. (2019). Survei Test Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal Of Sport Sciences and Fitness*, 5(1), 15-18.