

# **TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS ATAS TAHUN AJARAN 2019/2020 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KARANGSARI KECAMATAN PUNGCELAN KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh : Nur Sholih, PGSD Penjas FIK UNY  
[nursholihquinpa74@gmail.com](mailto:nursholihquinpa74@gmail.com)

NIM: 1760427034

## **ABSTRAK**

Latar belakang dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karangasari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karangasari. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif.

Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karangasari, yang berjumlah 70 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase.

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karangasari didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 22,91% (16 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 51,43% (36 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 24,35% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 1,43% (1 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% ( 0 siswa). Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karangasari berada pada kategori “Kurang”.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karangasari

## *LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF UPPER GRADE STUDENT ACADEMIC YEAR 2019/2020 IN STATE ELEMENTARY SCHOOL 1 KARANGSARI PUNGCELAN DISTRICT BANJARNEGARA REGENCY*

### *Abstract*

*The research background is on determining level of physical fitness of upper grade students in State Elementary School/ SD Negeri 1 Karangasari. This research aims to find out level of physical fitness of upper grade student in SD Negeri 1 Karangasari.*

*This research was descriptive quantitative study. Data collection technique employed TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) revised edition in 2010 for children aged 10-12 years old. Research subjects were the Upper Grade Students in SD Negeri 1 Karangasari totaling 70 students. Data analysis used descriptive statistical analysis techniques with percentage.*

*Measurement results of the physical fitness level of upper grade students in SD Negeri 1 Karangasari is obtained following results: in "very less" category with percentage 22.91% (16 students), "less" category with percentage 51.43% (36 students), "medium" category with percentage 24.35% (17 students), "good" category with percentage 1.43% (1 student), and "very good" category with percentage 00.00% (0 student). From the results of this analysis, it can be concluded that the physical fitness level of upper grade students in SD Negeri 1 Karangasari is in the "Less" category.*

*Keywords: Physical Fitness of Upper Grade Students in SD Negeri 1 Karangasari*

## **PENDAHULUAN**

Setiap individu ingin selalu tampil prima dalam arti dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Perkembangan jaman yang semakin maju disadari atau tidak membawa dampak dalam kehidupan manusia, baik itu yang berdampak positif maupun berdampak negatif. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi ( IPTEK) merupakan salah satu dari kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi lebih banyak statis karena banyaknya alat bantu yang digunakan dalam bekerja disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kebugaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari yang relatif lebih lama jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang, maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kebugaran jasmani yang baik, diupayakan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah mewajibkan untuk memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang pendidikan dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2003: 5). Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Tingkat kebugaran yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kebugaran jasmani selanjutnya. Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa,

karena siswa dengan status kebugaran yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Artinya status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari.

Pemantauan status kebugaran jasmani sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmaninya. Bagi guru juga sangat penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan yang tersebar bahkan sampai daerah terpencil. Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif, hal ini perlu dilakukan karena anak usia SD merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup sehat, dengan kesadaran anak akan menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat.

Dalam era yang semakin maju, kehidupan manusia pun turut mengikuti. Berbagai aspek kehidupan dalam suatu kegiatan baik secara nyata maupun mental. Semua aspek kegiatan dalam kehidupan ini melibatkan dari unsur fisik maupun psikis. Kondisi fisik yang stabil dapat mempengaruhi setiap kegiatan yang dilakukan. Faktor yang berada sebagai penyokong kondisi ini yakni salah satunya tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sendiri merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam kegiatan atau pekerjaan secara optimal dan efisien.

Kecamatan Punggelan merupakan salah satu Kecamatan di Kabupaten Banjarnegara yang terbagi menjadi beberapa desa dan sebagian besar desa berada di wilayah pinggiran kota. Bagian wilayah utara Kecamatan Punggelan merupakan daerah pegunungan yang berbatasan dengan

Kecamatan Kalibening dan Kecamatan Pandanarum yang merupakan daerah pegunungan, dan sebelah selatan merupakan daerah dataran rendah. Di sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga dan disebelah timur berbatasan dengan kecamatan Banjarmangu. Dan disebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Rakit yang merupakan daerah yang lebih rendah.

Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari berada di Desa Karangsari di wilayah Kecamatan Punggelan yang termasuk daerah lereng pegunungan dan boleh dikatakan Desa Karangsari secara geografis merupakan daerah perbatasan kota. Desa Karangsari terletak di sebelah barat dari Ibu kota Kecamatan Punggelan dengan jarak kurang lebih 3 kilometer, dengan kondisi alam yang berbukit-bukit dan pemukiman padat penduduk . Sebelah timur Desa Karangsari berbatasan dengan desa Punggelan, sebelah barat berbatasan dengan desa Kecepat, sebelah selatan berbatasan dengan desa Sawangan dan Desa Sidarata dan sebelah utara berbatasan dengan dataran tinggi wilayah desa Jembangan. Sebagian besar mata pencaharian penduduk Desa Karangsari sebagai petani, pedagang dan sebagian besar penduduknya berpendidikan Sekolah menengah.

Pembelajaran Penjas di SD Negeri 1 Karangsari dilaksanakan menyesuaikan dengan kondisi alamnya. Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari hanya memiliki halaman dengan ukuran 9 X 25 meter dan berbatasan dengan jalan raya sehingga siswa kurang bebas untuk bergerak. Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari untuk kelas I sampai VI dilaksanakan seminggu satu kali. Dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sering terlihat siswa kurang bersemangat dan beberapa anak minta ijin untuk beristirahat pada saat pelajaran berlangsung.

Sarana dan prasarana yang di gunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga kurang lengkap, dengan kurangnya sarana dan prasarana proses pembelajaran jasmani kurang maksimal. Sebelum berangkat kesekolah hanya beberapa anak saja yang terbiasa sarapan pagi dan sebagian besar tidak makan sebelum berangkat sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan mengadakan penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karangsari di Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara”.

#### **A. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan tersebut maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: siswa terlihat kurang bersemangat dan lekas lelah dalam mengikuti pembelajaran penjas, letak geografis SD Negeri 1 Karangsari berada di daerah lereng pegunungan dan berada di daerah perbatasan kota, sebagian besar siswa diantar dan dijemput saat sekolah, sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang kurang memadai, belum pernah dilakukan pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karangsari.

#### **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah tersebut maka penelitian ini dibatasi pada tingkat siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karangsari di Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara.

#### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karangsari di Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara?”

#### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karangsari di Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Secara teoritis :**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Secara praktis
  - a. Bagi peserta didik dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.
  - b. Bagi guru pendidikan jasmani dapat merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugas mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan, dalam meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran jasmani.
  - c. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan menentukan program-program tambahan pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani.

## METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan objek (Sutrisno Hadi, 1993: 3), dengan menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes. Menurut Burhan Bungin (2006: 36), penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi.

### B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Wuradji (2006: 25) variabel dirumuskan sebagai gejala penelitian yang menunjukkan adanya variasi-variasi.

Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karang Sari di Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Definisi operasional, variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat kondisi tubuh/kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk menikmati waktu luang/waktu senggangnya, yang akan diukur dengan TKJI.

### C. Populasi dan Subyek Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri

1 Karang Sari yang berada di Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Seluruh populasi tersebut terdiri dari siswa Putra dan siswa Putri yang berjumlah 70 siswa yang terdiri dari 37 siswa putra dan 33 siswa putri.

**Tabel 1.** Tabel Populasi Siswa Kelas Atas

Kelas	Siswa Putra	Siswa Putri	Jumlah
IV	12	12	24
V	14	10	26
VI	11	11	22
Jml	37	33	70

### D. Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Pertimbangan menggunakan instrumen ini adalah (1) Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan (2) Instrumen ini sudah baku dengan kriteria validitas putra 0,884 putri 0,897 dan nilai reliabilitas 0,911 dan untuk putri 0,942

Rangkaian tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari, ini dilaksanakan tahap demi tahap, siswa dibuat kelompok karena rangkaian tes TKJI ini tidak boleh berhenti lebih dari 3 menit. Masing-masing terdiri dari 4 orang yang akan melakukan rangkaian tes. Setelah selesai item pertama kemudian diikuti ke item berikutnya. Demikian seterusnya dan diikuti oleh kelompok berikut yang sedang mengantri untuk melakukan tes. Rangkaian tes TKJI secara urut mulai dari :

1. Lari 40 meter dalam satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang angka, tes ini untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung siku tekuk diukur dengan satuan detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
3. Baring duduk selama 30 detik dihitung jumlahnya, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak diukur raihan, loncat dilakukan 3 kali loncatan di ukur dengan menghitung selisih antara loncatan tertinggi dan tinggi raihan dicatat dalam

satuan centimeter, untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

5. Dan lari 600 meter diukur dalam satuan menit dan detik, untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.

Peneliti menyiapkan 10 orang petugas, pada setiap pos ditangani oleh dua orang petugas masing-masing sebagai petugas keberangkatan dan pencatat hasil, Untuk lari 40 meter dan 600 meter di tangani petugas yang sama.

#### E. Teknik Analisis Data

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan.

Menurut Suharsimi (2002: 283) ada persyaratan yang harus dipenuhi sebelum peneliti boleh menggunakan analisis statistik tertentu. Sebagai langkah untuk menganalisis sebelumnya dilakukan uji prasyarat tersebut sebagai berikut untuk mengetahui anak coba berdistribusi normal, yaitu apakah data yang akan dianalisis tersebut tersebar antara nilai yang paling tinggi dan paling rendah serta variabilitasnya. Teknik statistik yang pada umumnya digunakan untuk analisis data deskriptif adalah tabel, grafik, dan ukuran rata-rata (Ronny Kountur, 2007:197).

Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggulan digunakan penilaian dari tes TKJI tahun 2010.

**Tabel 2.** Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 10-12 Tahun)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d – 6,3"	51" – keatas	23" – keatas	46" – keatas	s.d – 2'09"	5
4	6,4" – 6,9"	31" – 50"	18 – 22	38 – 45	2'10" – 2'30"	4
3	7,0" – 7,7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
2	7,8" – 8,8"	5" – 14"	4 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
1	8,9" – dst	4"	0 – 3	23dst	3'45" – dst	1

Sumber Mendiknas (2010 : 24)

**Tabel 3.** Tabel Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 10-12 Tahun)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Nilai	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d – 6,7"	40" – keatas	20" – keatas	42" – keatas	s.d – 2'32"	5
4	6,8" – 7,5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'32" – 2'54"	4
3	7,6" – 8,3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
2	8,4" – 9,6"	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
1	9,7" – dst	1"	0 – 1	20 – dst	4'23" – dst	1

Sumber Mendiknas (2010 : 24)

**Tabel 4:** Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (untuk Putera dan Puteri)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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)

Sumber Mendiknas (2010 : 25)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Analisis Data Penelitian

Dalam penelitian ini data yang diambil berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa SD Negeri 1 Karang Sari Kelas Atas kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia, hasilnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 5.** Data Nilai TKJI Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari

N	70
NILAI MAX	18

NILAI MIN	5
RATA-RATA	11,83
$\Sigma$	828

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22 – 25	Baik Sekali	0	00,00 %
2	18 – 21	Baik	1	1,43 %
3	14 – 17	Sedang	17	24,35 %
4	10 – 13	Kurang	36	51,43 %
5	5 – 9	Kurang Sekali	16	22,91 %
Jumlah			70	100,00 %

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa data tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggulan yang berada pada kategori “Kurang Sekali “ dengan presentase sebesar 22,91 % (16 siswa), kategori “Kurang” dengan presentasi sebesar 51,43 % (36 siswa), kategori “Sedang“ dengan presentase sebesar 24,35% (17 siswa), kategori “Baik” dengan presentase sebesar 1,43% (1 siswa), dan kategori “Baik Sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

### Kesimpulan

Dari hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggulan Kabupaten Banjarnegara berada pada kategori kurang, yang terdiri dari kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 22,22 % (16 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 51,43 % ( 36 siswa ), kategori “sedang“ presentase sebesar 23,61 % (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 1,39 % (1

siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% ( 0 siswa).

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah, Arma dan Agus Manadji. (1994). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Pendidikan. Dikti.
- Alamsyah, J. (2014). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSO Real Madrid Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 10-12 Tahun. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ateng. A. ( 1992 ), Asas dan Landasan Pendidikan jasmani. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Bungin, Burhan. 2006. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Depdikbud. 1997. Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
- Departemen Pendidikan Nasional (2003: 5) Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
<https://www.padamu.net/kurikulum-pendidian-jasmani-olahraga-dan-kesehatan>
- Dej 1,43 % 0,00 % i Indonesia. Jakarta
- Fakultas Ilmu keolahragaan. ( 2003 ), Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1. FIK Universitas Negeri Yogyakarta : Yogyakarta.
- Irianto, D.P. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: AdiOffest
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: AdiOffest

- Kountur, Ronny.2007. Metode Penelitian untuk penulisan Skripsi dan Tesis, edisi revisi. Jakarta: penerbit Ppm
- Kravitz, Len. 2001. Panduan Lengkap BUGAR TOTAL. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lutan, R. (2002). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Depdiknas
- Lutan, R dan Suherman, A.2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan dan Menengah.
- Sutrisno, Hadi. 1993. Metodologi Research. Jilid II. Yogyakarta. Andi Offset.
- Sutrisno, Hadi. 1993. Metodologi Research. Jilid III. Yogyakarta. Andi Offset.
- Sutrisno, Hadi. (2000). Analisis Regresi. Yogyakarta ;Andi Offset
- Mudaningrum, Yuli. (2002).Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SD Blunyahan 1 Pendowo Harjo Sewon Bantul Tahun 2002.Skripsi.Yogyarkarta : Fik UNY.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Yudhistira Nurkencana.
- Muthohir,Toto Cholik.2001.Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Indonesia Suatu introspeksi. Media Pendidikan dan Ilmu Pendidikan.No 46,XII.Jakarta :Kemenegpora.
- Utomo, S dan Suwandi. (2008: 60-62).Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sukintaka.2002.Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes.DEPDIBUD Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan
- Wuradji.2006.*Panduan Penelitian Surve*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY