

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SENAM
TAHUN 2017 DI SD NEGERI WARENG BUTUH KABUPATEN PURWOREJO
JAWA TENGAH**

***THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS PARTICIPANTS EXTRACURRICULAR
GYMNASTICS THE YEAR 2017 IN SD NEGERI WARENG (STATE
ELEMENTARY SCHOOL) BUTUH PURWOREJO REGENCY CENTRAL JAVA***

Oleh : Amirul Yahya, PGSD PENJAS

Email : yahyapurworejo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih banyak siswa yang mengalami kelelahan pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dari peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif . Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah, terdiri oleh 11 siswa putra dan 10 siswa putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI umur 6-9 tahun dan umur 10-12 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang berupa persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah adalah sebagai berikut dalam kategori baik sekali tidak ada, dalam kategori baik 1 siswa (4,8%), dalam kategori sedang 13 siswa (61,9%) dalam kategori kurang 7 siswa (33,3%) dan dalam kategori kurang sekali tidak ada.

Kata Kunci : *kesegaran jasmani , senam, ekstrakurikuler*

Abstract

This research will be based in the background by many still student who experienced fatigue at the time of extracurricular activities take place. This research aims to know fitness of extracurricular gymnastics participant in SD Negeri (State Elementary School) Wareng Butuh Purworejo Regency Central Java. Design research is descriptive research. The research method used was survey methods with data gathering techniques to use test measurement. The subject of this research is the extracurricular gymnastich participant year 2017 in SD Negeri (State Elementary School) Wareng Butuh Purworejo, Central Java. Consists of 11 student the son ang daughter of the 10 student. The instruments used in this research is a test of TKJI age 6-9 years and 10-12 years. Data analysis technique usdare descriptive statistics in the form of a percentage. The results showed that the level of physical fitness participants extracurricular gymnastics the year 2017 in SD Negeri (State Elementary School) Wareng Butuh Purworejo Regency Central Java is the following in the category best no in the good category 1 pupils (4,8%), in the category are 13 sttudents (61,9%), in the category of less 7 student (33,3%) and less in the category does not exist.

Keyword: *psysical fitness, gymnastics, extracurricular*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan hidup manusia yang semakin berkembang pesat seiring dengan kemajuan zaman. Ini ditandai dengan tingginya kesadaran masyarakat kita untuk memperoleh pendidikan baik secara formal, informal maupun nonformal, dengan tujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas, agar dapat bersaing secara global. Untuk dapat membentuk sumber daya manusia yang berkualitas diperlukan suatu disiplin ilmu yang mengembangkan aspek fisik maupun intelektual, salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi strategis untuk mendidik.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berperan sangat penting, yakni memberikan kesempatan kepada siswa untuk langsung terlibat dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan aktivitas secara sistematis. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan kemampuan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara

untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yaitu salah satu tujuan utamanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berperan dalam memberikan pengetahuan kepada anak didiknya tentang pentingnya melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga. Sehingga tujuan utama dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani tercapai. Dengan tercapainya tujuan tersebut, diharapkan siswa dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka diharapkan akan mampu belajar secara produktif, lebih semangat serta dapat berprestasi.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai dengan bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga.

Pentingnya keadaan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler hendaknya didasari oleh para guru dan juga siswa itu sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikulernya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemain mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain dalam perlombaan. Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi aktifitas kerja maupun belajar.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti, SD Negeri Wareng

mengadakan banyak cabang kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah sepakbola, pencak silat, dan senam lantai. Senam lantai adalah salah satu cabang ekstrakurikuler yang menjadi unggulan yang ada di SD Negeri Wareng yang dilakukan 1 kali dalam seminggu, yaitu pada hari sabtu yang dimulai pukul 15:30-17:30 WIB. Ekstrakurikuler dilatih oleh guru PJOK SD Negeri Wareng. Dengan adanya 1 kali latihan maka kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam lantai masih kurang, hal ini terlihat pada saat siswa melakukan gerakan-gerakan senam lantai pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung masih mengalami kelelahan yang menyebabkan sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam gerakan senam.

Pentingnya kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh pelatih dan siswa. Semua siswa mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan tes kesegaran jasmani sehingga tidak tahu bagaimana tes kesegaran jasmani dilaksanakan. Pelatih hendaknya selalu mengontrol kesegaran jasmani siswa, sehingga akan terdeteksi sejak dini apabila ada kelainan yang terjadi pada siswa. Peningkatan kesegaran jasmani dapat dipantau melalui pelaksanaan tes kesegaran jasmani yang dilakukan secara berkala, misalnya setiap 6 (enam) bulan. Hasil tes kesegaran jasmani dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada siswanya tentang tingkat kesegaran jasmani mereka.

Namun pada kenyataannya pelatih ekstrakurikuler senam lantai di SD Negeri Wareng belum pernah melakukan tes kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler senam lantai, hal itu dikarenakan pelatih ekstrakurikuler senam dalam proses kuliah mengambil sarjana, sehingga kurang memperhatikan dan memahami pentingnya kesegaran jasmani dalam menunjang prestasi ekstrakurikuler

senam. Dengan melihat kondisi siswa ekstrakurikuler senam lantai yang berbeda kemampuan senamnya, tentunya akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda pula. Kegiatan ekstrakurikuler senam lantai sudah cukup ideal untuk meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi saat latihan siswa lebih banyak difokuskan pada latihan kelentukan saja, sedangkan untuk latihan yang menitik beratkan pada latihan fisik masih kurang. Latihan fisik biasanya diberikan ketika siswa akan mengikuti perlombaan.

Berawal dari masalah tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengungkapkan tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler senam lantai di SD Negeri Wareng. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat melakukan gerakan-gerakan yang bagus selama kegiatan ekstrakurikuler berlangsung

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian yang bertujuan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey karena hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan subjeknya adalah siswa yang

mengikuti ekstrakurikuler senam kelompok umur 6 – 9 tahun dan 10-12 tahun.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sawit yang terletak di desa Wareng, Butuh, Purworejo. Lapangan ini dekat dengan SD Negeri Wareng, selain itu penelitian ini juga dilaksanakan di lingkungan SD Negeri Wareng seperti halaman sekolah dan lapangan voli. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2016 pukul 15.00-17.30 WIB.

Target / Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler senam di SD Negeri Wareng yang berjumlah 21 peserta terdiri dari 11 peserta laki-laki dan 10 peserta perempuan.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 203). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani untuk anak umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun. Penelitian tes ini dikarenakan tes ini telah baku dan lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan

instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrument yang berlaku di seluruh Indonesia, karena telah teruji validitas dan reliabilitasnya, yaitu:

- a. Rangkaian tes untuk anak umur 6-9 tahun mempunyai nilai reabilitas: Untuk putra reabilitas sebesar 0,791 dan untuk putri 0,715.
- b. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reabilitas: Untuk putra reabilitas sebesar 0,911 dan untuk putri 0,942.
- c. Rangkaian tes untuk anak umur 6-9 tahun mempunyai nilai validitasnya: Untuk putra validitasnya sebesar 0,894 dan untuk putri 0,338.
- d. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas: Untuk putra validitasnya sebesar 0,884 dan untuk putri 0,897.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan rangkaian Tes kesegaran jasmani seperti tersebut di atas, penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI sehingga harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus putus. Adapun rangkaian tes TKJI untuk anak umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun yang terdiri atas 5 item tes yaitu: (1) lari 30/40 meter, (2) gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

Teknik Analisis Data

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI untuk anak usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun. Data yang terkumpul dari hasil pengumpulan data, kemudian segera

dikonversikan ke dalam tabel kategori tes ke-segaran jasmani Indonesia untuk kelompok umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun, kemudian dianalisis dengan cara deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat ke-segaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

Tabel 1. Tabel nilai tes ke-segaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun putera

N I L A I	LARI 30 M	GANTU NG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCA T TEGAK	LARI 600 M
	5	Sd-5,5''	40'' ke atas	17 ke atas	38 ke atas
4	5,6''- 6,1''	22''- 39''	13-16	30-37	2.40''- 3.00''
3	6,2''- 6,9''	9''-21''	7-12	22-29	3.01''- 3.45''
2	7,0''- 8,6''	3''-8''	2-6	13-21	3.46''- 4.48''
1	8,7-dst	0-2''	0-1	12 dst	4.49''-dst

Tabel 2. Tabel nilai tes ke-segaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun puteri

N I L A I	LARI 30 M	GANTU NG SIKU TUBUH	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCA T TEGAK	LARI 600 M
	5	Sd-5,8''	33'' ke atas	17 ke atas	38 ke atas
4	5,9''-6,6''	18''-32''	11-14	29-37	2.54''- 3.23''
3	6,7''-7,8''	9''-17''	4-10	22-28	3.24''- 3.39''
2	7,9''-9,2''	3''-8''	2-3	13-21	4.0''- 5.03''
1	9,3-dst	0-2''	0-1	12 dst	5.04''-dst

Tabel 3. Norma tes ke-segaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun putera dan puteri

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi
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)

Tabel 4. Tabel nilai tes ke-segaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putera

N I L A I	LARI 40 M	GANTU NG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCA T TEGAK	LARI 600 M
	5	Sd-6,3''	51'' ke atas	23 ke atas	46 ke atas
4	6,4''-6,9''	31''-50''	18-22	38-45	2.20''- 2.30''
3	7,0''-7,7''	15''-30''	12-17	31-37	2.31''- 2.45''
2	7,8''-8,8''	5''-14''	4-11	24-30	2.46''- 3.44''
1	8,9-dst	4'' dst	0-3	23 dst	3.45''-dst

Tabel 5. Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun puteri

N I L A I	LARI 40 M	GANTU NG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCA T TEGAK	LARI 600 M
5	Sd-6,7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	sd-2.32"

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase	
1	22-25	Baik Sekali	0	0 %	
2	18-21	Baik	1	9,1%	
3	14-17	Sedang	8	72,7 %	
4	10-13	Kurang	2	18,2%	
5	5-9	Kurang Sekali	0	0 %	
Jumlah			11	100 %	
4	6,8"-7,5"	20"-39"	14-19	34-41	2.33"-2.54"
3	7,4"-8,3"	8"-19"	7-13	28-33	2.55"-3.28"
2	8,4"-9,6"	2"-7"	2-6	21-27	3.29"-4.22"
1	9,7-dst	0-1"	0-1	20 dst	4.23"-dst

Tabel 6. Norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putera dan puteri

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi
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)

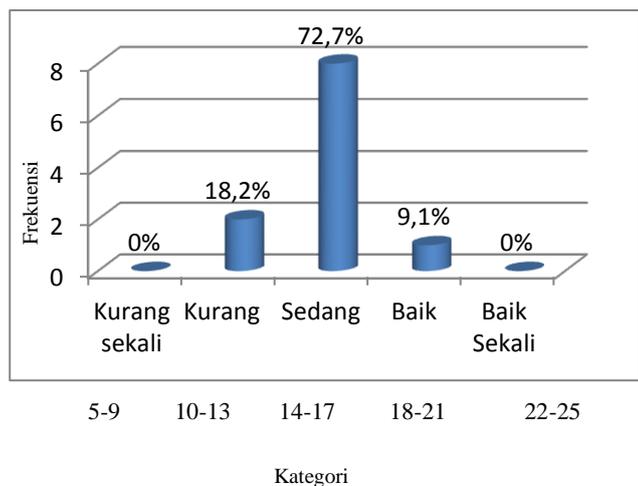
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Secara keseluruhan, hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo dibagi ke dalam 2 kategori yaitu usia 6-9 tahun dan usia 10-12 tahun . Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali berdasarkan kategori norma tes kesegaran jasmani putera dan putri menurut usia. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah

Tabel 7. Distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta ekstrakurikuler Senam Usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah

Dari tabel di atas diperoleh tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo sebanyak 1 siswa (9,1 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik, 8 siswa (72,7%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 2 siswa (18,2 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa (0 %) yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 14-17 yaitu 8 siswa (72,7%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini :

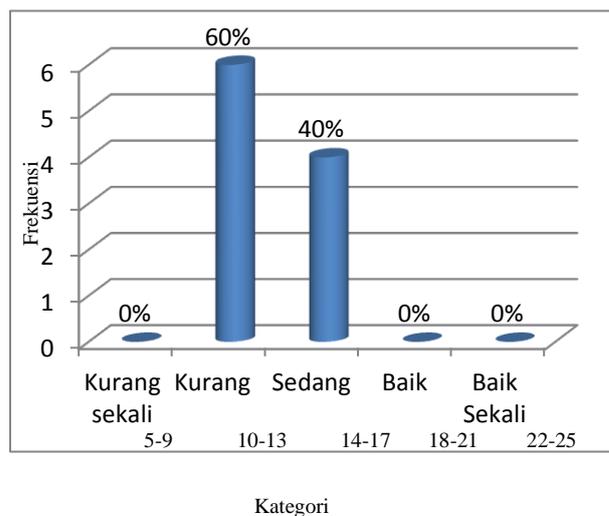


Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler senam Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah

Tabel 8. Distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta ekstrakurikuler Senam Usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah

Dari tabel di atas diperoleh tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo sebanyak 4 siswa (40,0 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 6 siswa (60,0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa (0 %) yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali, baik dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 10-13 yaitu 6 siswa (60,0%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam umur 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo secara keseluruhan

berada pada kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini :



Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler senam Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan menunjukkan bahwa tingkat

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0 %
2	18-21	Baik	0	0 %
3	14-17	Sedang	4	40,0 %
4	10-13	Kurang	6	60,0 %
5	5-9	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah				100 %

kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah kelompok umur 6-9 tahun sebanyak 1 siswa (9,1 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik, 8 siswa (72,7%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 2 siswa (18,2 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa (0 %) yang mempunyai tingkat

kesegaran jasmani baik sekali dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 14-17 yaitu 8 siswa (72,7%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo secara keseluruhan berada pada kategori sedang dan untuk kelompok umur 10-12 tahun sebanyak 4 siswa (40,0 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 6 siswa (60,0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa (0 %) yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali, baik dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 10-13 yaitu 6 siswa (60,0%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam umur 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo secara keseluruhan berada pada kategori kurang.

Saran

1. Bagi peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sehingga tingkat kebugarannya semakin meningkat.
2. Bagi pembina/pelatih agar hasil penelitian ini dijadikan tolok ukur untuk menyusun program latihan secara terstruktur.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun kualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, (2001), *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Mendikdasmen Kerjasama Dirjen Olahraga.
- Depdikbud. (1997). *Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.

Depdiknas. (2010), *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Edi Budimulyanto. (2015), *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah Sapen* Yogyakarta. Skripsi: FIK UNY.

M. Husni Thamrin. (2005). *Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Kelas V Sekolah Dasar Kabupaten Sleman. Majalah Olahraga Ilmiah*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sayuti Sahara. (2004). *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Yandi Hidayat. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Tidak dipublikasikan FIK UNY.