

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRI SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh : **Dwi Nur Sasono**, Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa persentase dan tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten tahun pelajaran 2017/2018. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran TKJI umur 16-19 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 86 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 60,46 %, yang berkategori sedang sebesar 37,21 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 2,32 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %.

Kata kunci : *Tingkat, Kesegaran Jasmani, Siswa Putri*

THE PHYSICAL LEVEL OF OF FEMALE STUDENTS IN SMK 2 MUHAMMADIYAH KLATEN IN THE ACADEMIC YEAR 2017/2018.

By : **Dwi Nur Sasono**, Yogyakarta State University

Abstract

This study aims to find out how the percentage and physical level of female students in SMK 2 Muhammadiyah Klaten in The Academic Year 2017/2018. The design of this research is descriptive quantitative research. The data are collected by using tests and TKJI measurements 16-19 years old. The subjects in this study were female students of SMK 2 Muhammadiyah klaten in The Academic Year 2017/2018 which amounted to 86 children. Data analysis techniques by using quantitative descriptive analysis which is expressed in percentage form. Based on the results of the study obtained the results of the physical fitness level of female students in SMK 2 Muhammadiyah in the majority of the poor category with a percentage of 60.46%, in the moderate category of 37.21%, which is categorized as very less 2.32% which is very good category 0% and good category 0%.

Keywords : Level, Physical Fitness, Female Students

PENDAHULUAN

Salah satu upaya pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia adalah pembaharuan dalam sistem pendidikan disesuaikan dengan tuntutan terhadap aspek kehidupan masyarakat. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyebutkan bahwa tuntutan terhadap segala aspek kehidupan memunculkan tuntutan terhadap pembaharuan sistem pendidikan. Pembaharuan sistem pendidikan diantaranya adanya pembaharuan kurikulum (depdiknas 2003).

Perubahan kurikulum yang dibuat oleh pemerintah sebagai instrument yang dapat membantu praktisi pendidikan untuk memenuhi kebutuhan peserta didik dan kebutuhan masyarakat. Kurikulum yang digunakan pada saat ini adalah kurikulum 2013, dimana sebelum kurikulum 2013 adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dinilai belum tanggap terhadap perubahan sosial yang terjadi pada tingkat regional, nasional, maupun tingkat global (Kemendikbud 2012). Hingga saat ini kurikulum yang baru diterapkan dan dimaksimalkan adalah kurikulum 2013, sebagai pengganti

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Kurikulum 2013 adalah kurikulum terbaru yang diluncurkan oleh Departemen Pendidikan Nasional mulai tahun 2013 yang merupakan penyempurnaan terhadap kurikulum yang telah dirintis 2004 yang berbasis kompetensi lalu diteruskan dengan kurikulum 2006 (KTSP). Kurikulum 2013 tidak hanya menekankan kepada penguasaan kompetensi siswa, melainkan juga pembentukan karakter. Implementasi kurikulum 2013 ini membentuk perpaduan antara sikap, pengetahuan dan keterampilan. Belajar tidak hanya pada ranah kognitif tapi juga kepada ranah afektif dan psikomotor. Selain itu kurikulum 2013 menanamkan nilai-nilai agama pada tiap-tiap materi pembelajaran kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 29 menegaskan bahwa kurikulum merupakan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggara kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (Daryanto, 2014: 17).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan, karena itu pula tujuannya pun bersifat mendidik. Dalam

pelaksanaannya, aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan kata lain, pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai ketrampilan gerak. (Rusli Lutan, 2000:1).

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMA/MA/SMK merupakan salah satu mata pelajaran kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembelajaran pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih dan dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME (Wedan, 2016: 2)

Kesegaran jasmani sangat mutlak diperlukan untuk melakukan aktifitas olahraga. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan tujuan kesegaran jasmani untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran,

prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (Depdiknas, 2003: 1). Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Jusunul Hairy, 2010: 15).

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000:2) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Lebih khusus lagi, menurut pendapat Rusli Lutan, J. Hatoto dan Tomoliyus (2001: 7) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugar atau segar bila siswa

tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas yang baik.

Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin Kadafi (2009:52) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kesegaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Kegiatan pembelajaran dalam Kurikulum 2013 diarahkan untuk memberdayakan semua potensi yang dimiliki siswa agar mereka dapat memiliki kompetensi yang diharapkan dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Kompetensi-kompetensi tersebut menjadi dasar dalam perumusan dasar tiap mata pelajaran di SMK Muhammadiyah 2 Klaten. Salah satu mata pelajaran yang termasuk di dalamnya adalah Penjasorkes.

SMK Muhammadiyah 2 Klaten merupakan salah satu sekolah yang menerapkan kurikulum 2013. Tiap mata pelajaran dalam pelaksanaan Kurikulum 2013 mendukung semua kompetensi yaitu pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Jumlah jam pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes 3 jam pelajaran perminggu, yang terdiri dari 1 jam untuk teori dan 2 jam untuk praktek. Melihat dari jumlah jam pelajaran tersebut maka alokasi waktu untuk jam pendidikan jasmani lebih banyak dibandingkan jam pelajaran sebelumnya yang hanya 2 jam pelajaran yang semuanya digunakan untuk praktek. Oleh karena itu siswa membutuhkan kesegaran jasmani yang lebih baik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMK Muhammadiyah 2 Klaten diketahui telah menerapkan Kurikulum 2013, dan sekolah sudah menerapkan Kurikulum 2013 sejak tahun 2016. SMK Muhammadiyah 2 Klaten merupakan sekolah yang sebagian besar lebih banyak siswa putrinya dibandingkan siswa putranya. Kenyataan yang ada motivasi siswa cenderung bervariasi, hal tersebut dikarenakan kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa yang berbeda – beda. Dalam proses pelaksanaan pendidikan jasmani

diketahui sebagian besar siswa putri mereka cenderung kurang bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan. (2001: 36), menyatakan bahwa 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. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten, Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2018.

Subjek Penelitian

Siswa Putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten Tahun Pelajaran 2017/2018 sebanyak 86 anak.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun. Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673 (Depdiknas, 1999: 3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwatch yang sudah memenuhi standar nasional.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 untuk kelompok umur 16-19 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lari 60 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 60 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 1000 meter

Prosedur

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang

diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Pos 1 : Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
2. Pos 2 : Gantung siku tekuk dihitung lama waktu melakukan dengan satuan detik
3. Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik
4. Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
5. Pos 5 : Lari 1000 meter untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera strat, palang tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2011: 147) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu statistik hasil penelitian, tapi tidak

membuat kesimpulan yang lebih luas. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase.

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

p : Persentase

f : Frekuensi yang sedang dicari

n : Jumlah frekuensi/banyaknya individu

Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten dari 86 peserta deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali (BS)	0	0
Baik (B)	0	0
Sedang (S)	32	37,21
Kurang (K)	52	60,46
Kurang Sekali (KS)	2	2,33
Jumlah	86	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 60,46 %, yang berkategori sedang sebesar 37,21 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 2,32 %, yang

berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten adalah kurang.

Pembahasan

Hasil penelitian diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 60,46 %, yang berkategori sedang sebesar 37,21 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 2,32 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten tingkat kesegaran jasmani siswa adalah kurang.

Hasil tersebut menunjukkan banyak siswa yang masih berkategori kurang dikarenakan sebagian besar siswa putri kurang rutin dan aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Biasanya dalam mengikuti pembelajaran PJOK sebagian besar siswa putri kurang aktif, lebih banyak duduk dan cenderung kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu di luar pembelajaran PJOK hanya sedikit siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Aktivitas yang

dilakukan setiap latihan di rasa belum cukup untuk menunjang Kesegaran jasmani tubuh. Dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang rutin, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di rumah. Aktivitas latihan seseorang akan sangat memengaruhi kesegaran jansani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmni sangatlah penting dan bermanfaat khususna bagi atlet dan pemain olahraga. manfaat kesegaran jasmani yaitu terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendiam yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga, Meningkatkan daya tahan aerobic, Meningkatkan fleksibilitas, Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan, dapat mengurangi stres dan dapat Meningkatkan gairah hidup.

Selain itu beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat Kesegaran jasmani antara lain makanan, istirahat, kebiasaan hidup dan lingkungan. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadi tugas utama bagi seseorang untuk menjaga tubuh mempunyai Kesegaran jasmani yang baik, dan juga di dukung dari

sekolah, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya Kesegaran jasmani siswa, dengan cara mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan juga latihan-latihan kesegaran jasmani. Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor pendukung kesegaran jasmani. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat Kesegaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil kesegaran jasmani tersebut diantaranya:

1. Faktor Kurikulum

Diartikan sebagai sejumlah kegiatan yang diberikan kepada siswa. Kegiatan itu sebagian besar adalah menyajikan bahan pelajaran agar siswa menerima, menguasai dan mengembangkan kegiatan olahraga itu sendiri. Materi pelajaran tersebut akan sangat mempengaruhi kemampuan siswa. Begitu pula mengenai pengaturan waktu sekolah dan standar pelajaran yang harus ditetapkan secara jelas dan tepat. Guru dalam menyampaikan materi pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan kemampuan

masing-masing siswa dan disesuaikan pula dengan kurikulum pendidikan jasmani

2. Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Istirahat dapat dilakukan dengan berbagai cara. Seseorang yang menghentikan segala aktivitasnya sejenak sudah dapat dikategorikan sebagai istirahat. Istirahat yang paling baik dan ideal adalah tidur. Sebab dengan tidur tubuh akan menyusun kembali tenaga-tenaga yang hilang. Hal ini dimungkinkan karena adanya keserasian antara kerja, tidur dan rekreasi. Untuk pengaturan proses kembali pengembangan tenaga yang telah digunakan sehingga tingkat kesegaran jasmani tetap terjaga dengan baik. Anak-anak usia remaja setingkat SMK (dalam hal ini SMK Muhammadiyah 2 Klaten) memiliki aktifitas gerak yang menurun dan cenderung lebih suka berkumpul dalam

komunitas atau kelompoknya masing-masing. Waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk tidur dan beristirahat masih digunakan untuk beraktifitas seperti begadang pada malam hari, aktifitas tersebut akan berpengaruh pada penurunan tingkat kesegaran jasmani.

3. Faktor Latihan Olahraga

Aktivitas latihan seseorang akan sangat mempengaruhi kesegaran jasmani, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang. Sedikitnya siswa putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten yang mengikuti kegiatan olahraga diluar pembelajaran penjas seperti ekstrakurikuler dan latihan mandiri, sehingga berdampak pada hasil kesegaran jasmaninya.

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah, tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula. Dengan demikian manusia tersebut harus bisa mengantisipasi dan menjaga

lingkungan dengan baik supaya terhindar dari berbagai penyakit lingkungan. Lingkungan juga dapat diartikan sebagai sejumlah benda hidup dan mati serta seluruh kondisi yang ada di dalam ruang yang kita tempati. Lingkungan selalu mengitari manusia dari waktu dilahirkan sampai meninggalnya, sehingga antara lingkungan dan manusia terdapat hubungan timbal balik dalam artian lingkungan mempengaruhi manusia dan manusia mempengaruhi lingkungan. Begitu pula dalam proses menjaga kondisi tubuh manusia, lingkungan merupakan sumber yang banyak berpengaruh dalam penjaan kondisi fisik seseorang dan lingkungan yang baik diharapkan akan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Hampir dapat dikatakan bahwa lingkungan di sekolah dan di luar sekolah sangat mendukung tingkat kesegaran jasmani siswa. Di sekolah siswa diberikan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang bakat dan minat sedangkan di luar sekolah atau di lingkungan masyarakat siswa juga secara aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh masyarakat dalam bidang olahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 60,46 %, yang berkategori sedang sebesar 37,21 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 2,32 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %, dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten adalah kurang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali, agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara meningkatkan aktivitas jasmani setiap harinya.
2. Bagi guru agar lebih memperhatikan siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali, untuk selalu memberi motivasi dan program pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

3. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kebugaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kebugaran jasmaninya.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa putri dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas Puskesjasrek. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Depdiknas. (2004). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Daryanto. (2014). *Pendekatan Pembelajaran Saintifik Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Depdiknas. (2002). "Kamus Besar Bahasa Indonesia", Jakarta: Balai Pustaka.
- Irianto, Dj. P. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Dj. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Irianto, Dj. P. (2006). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABET.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Wedan. (2016). *Silabus SMA Kurikulum 2013 Revisi 2016 PJOK*. www.google.