
**KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN GROGOL BENINGSARI,
PETANAHAN, KEBUMEN 2021/2022**

Rima Febrianti¹, Rika Yuni Ambarsari², Luncana Faridhoh Sasmito³,
Arif Rohman Hakim⁴

rimafebrians2or@gmail.com¹, rikaambarsari602@gmail.com, luncanafs@gmail.com,
arifrohman.hakim8686@gmail.com⁴,

FKIP, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani pada siswa SDN Grogol beningsari,kecamatan Petanahan,Kebumen. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SDN Grogolbeningsari yang berjumlah 142 siswa. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan purposive sampling karena menggunakan kriteria tertentu, yaitu siswa putra dengan usia 6-9 tahun dan dalam keadaan sehat,yang berjumlah 43 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan kebugaran jasmani siswa dalam kategori kurang sebanyak 21 atau 48,72%, kebugaran jasmani dengan kategori sedang sebanyak 22 siswa atau 51,28%, dimana tidak ada siswa yang masuk dalam kategori kebugaran jasmani yang baik sekali, baik dan kurang sekali. Dari hasil penelitian ini tentunya diharapkan akan ada perhatian khusus untuk para siswa dari berbagai pihak agar dapat meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani mereka.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa

ABSTRACT

This study aims to determine the physical fitness of students at SDN Grogolbeningsari, Petanahan sub-district, Kebumen. The research method uses descriptive quantitative with the type of survey research. The population in this study were all students at SDN Grogolbeningsari totaling 142 students. The sample selection technique in this study was using purposive sampling because it used certain criteria, namely male students aged 6-9 years and in good health, totaling 43 students. The results of this study indicate that the physical fitness of students in the poor category is 21 or 48.72%, physical fitness in the moderate category is 22 students or 51.28%, where there are no students who fall into the category of very good physical fitness, good and very poor. . From the results of this study, of course, it is hoped that there will be special attention for students from various parties in order to improve and maintain their physical fitness.

Keywords: Physical Fitness, Students

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pendidikan nasional adalah berkembangnya peserta didik agar menjadi manusia yang sehat. Upaya pemerintah dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah dengan diwajibkannya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) disetiap jenjang pendidikan sekolah baik Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas. Mata pelajaran penjasorkes yang diberikan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani/kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas, emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Saputri, Ismi Yuana 2013: 03).

Tingkat kebugaran jasmani siswa sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pendidikan dan prestasi di suatu sekolah. Hal ini terbukti dalam kurikulum Sekolah Dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani menjadi mata pelajaran yang harus dipelajari seluruh siswa terdapat materi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dalam materi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tersebut salah satu indikator kelulusannya yaitu siswa diharapkan memiliki kebugaran tubuh yang baik.

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 karena ketika individu memiliki tingkat kebugaran yang tinggi maka individu tersebut terhindar dari penyakit dan memiliki kesehatan yang baik agar pertumbuhannya tidak terganggu. Berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan psikis dalam diri siswa kebugaran jasmani berperan banyak karena dalam hal kesehatan selain berdampak positif dalam pencegahan penyakit kronis, kebugaran jasmani dapat membantu anak untuk tumbuh dan berkembang dengan lebih baik dalam hal fisik maupun psikis.

Faktor fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Ketika seorang siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, tingkat aktivitas yang dapat dilakukan semakin tinggi, maka siswa memiliki frekuensi belajar yang tinggi tanpa merasa kelelahan serta tidak merasa kantuk pada saat menerima materi pelajaran karena merasa letih dan kurang bertenaga.

Lokasi SDN Grogolbeningsari terletak di kawasan kabupaten Kebumen, kecamatan Petanahan bagian selatan. Belajar mengajar pada siswa SDN Grogolbeningsari dibatasi dikarenakan larangan bertatap muka di sekolah, dengan adanya peraturan pemerintah menangani pandemi covid 19. Belajar mengajar dilakukan secara terbatas dengan membagi setengah dari jumlah siswa kelas yang ada, melihat kondisi pandemi yang mulai membaik siswa dapat melakukan aktivitas pembelajaran New Normal.

Pasca pandemi dimungkinkan membuat siswa mengalami penurunan fisik, karena lebih banyak menghabiskan waktu dirumah, bermain dan belajar dirumah mengakibatkan aktifitas gerak siswa diluar rumah seperti bermain permainan yang menggunakan aktifitas gerak berkurang. Dalam melakukan kegiatan pembelajaran terlebih untuk mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah siswa terlihat kelelahan sehingga diperlukan survei tingkat kebugaran pada siswa SDN Grogolbeningsari supaya diketahui bagaimana kebugaran jasmani siswa usia 6 – 9 tahun di sekolah tersebut.

Kebugaran jasmani Menurut Widiastuti, (2015: 13) adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Begitu pula kebugaran jasmani bagi seorang siswa sangat diperlukan agar siswa mampu melaksanakan tugas belajar dan aktifitasnya disekolah tanpa mengakami kelelahan.

Dalam kegiatan sehari-hari kebugaran jasmani memiliki komponen yang saling berkaitan satu dengan lainnya. Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu komponen kebugaran yang terkait dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan komponen kebugaran yang terkait dengan keterampilan (*skill-related*

fitness). Menurut Widiastuti, (2015:14-17) menyatakan komponen-komponen kebugaran jasmani dikelompokkan dalam dua aspek yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1. Daya tahan jantung dan paru (Endurance) 2. Kekuatan otot (Strength), 3. Kelentukan (Fleksibilitas) Kelentukan
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi: 1. Kecepatan (speed) 2. Daya eksplosif (Power) 3. Kelincahan (Agility) 4. Keseimbangan (Balance) 5. Ketepatan (Accuracy) 6. Koordinasi (Coordination).

Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktifitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Rusli Lutan (2012: 10), menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat diantaranya:

- a. Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- b. Meningkatkan daya tahan aerobik.
- c. Meningkatkan fleksibilitas.
- d. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan.
- e. Mengurangi stres.
- f. Meningkatkan gairah hidup.

Tes Kebugaran Jasmani

Menurut Biyakto (2010: 2), tes adalah suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu atau obyek-obyek. Banyak tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang diantaranya adalah *tes multisage*, Harvard set up test, tes lari 12 menit, tes lari 2,4 kilo meter, tes kebugaran jasmani versi *asan committee on the standardization of a physical fitness tes* (ACSPFT), tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) (Arfiandy, dkk. 2021: 221). Tes yang dapat

digunakan untuk mengetahui kebugaran seseorang diantaranya : *Multistage Fitnes Test*, Tes Cooper, dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Di Indonesia tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diukur menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), dalam tes ini dapat diketahui hasil dari beberapa indikator maka kualitas kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan lebih detail dan data yang dihasilkan lebih valid. Dalam penelitian ini terdiri dari lima tes antara lain:

1. Lari 30 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan berlari. Dilakukan dengan teknik berlari yang baik dan benar.

1. Gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

3. Baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

4. Lari 600 meter

Tes ini untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Dari uraian diatas penulis memilih melakukan penelitian dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa di SDN Grogolbeningsari, karena tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) dapat menghasilkan data yang sesuai fakta yang ada di lapangan, karena dari tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) penulis dapat menganalisa kebugaran jasmani dari beberapa aspek seperti kecepatan, kuatan dan ketahanan otot, daya ledak otot, kekuatan otot perut, dan daya tahan jantung. Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) merupakan salah satu tes yang terdapat standar penilaian yang jelas karena dilengkapi standar norma kebugaran jasmani dan nilai tes kebugaran jasmani yang dapat digunakan sebagai acuan penilaian oleh karena itu penilaian yang dihasilkan akan lebih valid.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif diskriptif dengan metode survei test yang bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa SDN Grogolbeningsari. Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dan dibuat dalam bentuk laporan beserta uraian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa umur 6 sampai 9 tahun.

Sampel adalah sebagian wakil atau populasi yang diteliti Arikunto (2012: 104). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dipilih secara random atau acak. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 43 siswa putra, yang terdiri dari empat tingkatan usia yaitu usia 6,7,8, dan 9 tahun.

Langkah-langkah pengambilan sampel penelitian yaitu:

1. Siswa memiliki kriteria fisik yang bagus dan menunjang
2. Mendaftar nomor presen siswanya yang sudah memenuhi kriteria.
3. Membuat kertas-kertas yang diberi nomor atau identitas.
4. Memasukan gulungan kertas tersebut kedalam gelas.
5. Diundi, kemudian gulungan kertas diambil secara undian satu persatu. Setelah keluar dan ditulis, dimasukan lagi baru diundi lagi, agar jumlah populasi selalu sama dan setiap populasi mempunyai kesempatan yang sama.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) yang digunakan untuk mengetahui tentang kebugaran anak umur 6-9 tahun yang terdiri dari 5 rangkaian tes : tes lari 30 meter, tes loncat tegak, tes baring duduk, tes gantung angkat siku dan terakhir tes lari 600 meter.

Teknik analisis datanya menggunakan kategori norma TKJI untuk putra usia 6-9 tahun sebagai berikut :

Tabel 1. Standar Norma Kebugaran Jasmani

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
5	22-25	Baik Sekali (BS)
4	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)

4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Nurhasan, (2013)

Tabel 2. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani siswa putra Usia 6-9 Tahun

Nilai	Lari 40 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	S.d – 5.5”	40” keatas	17 kali keatas	38 ke atas	s.d 2’39”
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	2’01”-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

Sumber : Nurhasan, (2013)

Analisis data keseluruhan menggunakan analisis deskriptif persentase untuk menyajikan data TKJI. Data diolah dengan menggunakan komputer dengan system Microsoft excel. Adapun rumus deskriptif prosentasi sebagai berikut:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Dimana:

DP : Deskriptif presentase

N : Skor ideal

n : Skor yang diperoleh total

(Arikunto, Suharsimi,2002:33)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian masing-masing tes diuraikan sebagai berikut:

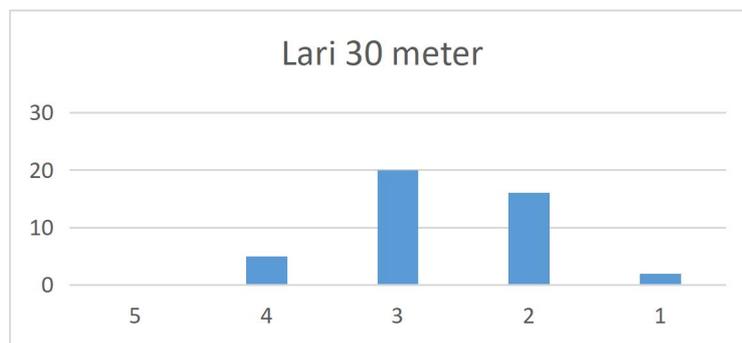
1. Hasil Lari 30 meter

Hasil penelitian lari 30 meter siswa SDN Grogolbeningsari tahun 2022 dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 3. Tes lari 30 meter

interval	Frekuensi	presentase (%)	Nilai	Kategori
S.d – 5.5”	0	0	5	Baik Sekali
5.6 – 6.1”	5	11,63%	4	Baik
6.2– 6.9”	20	46,51%	3	Sedang
7.0 – 8.6”	16	37%	2	Kurang
8.7” – dst	2	5%	1	Kurang Sekali
Jumlah	43	100	-	-

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani di SD N Grogolbeningsari untuk siswa putra pada lari 30 meter dengan jumlah 43 siswa didapatkan hasil kategori baik sejumlah 5 siswa atau 11,63%, kategori sedang berjumlah 20 siswa atau 46,51%, kategori kurang sebanyak 16 siswa atau 37% dan kategori kurang sekali hanya ada 1 siswa atau 5%.



Gambar 1. Diagram hasil tes lari 30 meter

2. Gantung siku tekuk

Hasil penelitian gantung angkat tubuh/siku tekuk pada siswa SDN Grogolbeningsari tahun 2022 dapat dilihat dari tabel dibawah:

Tabel 4. Tes gantung siku tekuk

Interval	Frekuensi	presentase(%)	Nilai	Kategori
40 detik keatas	0	0	5	Baik Sekali
22-39	0	0	4	Baik
9-21	8	19%	3	Sedang
3-8	35	81%	2	Kurang
0-2	0	0	1	Sangat Kurang
Jumlah	43	100	-	-

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani di SD N Grogolbeningsari untuk siswa putra pada gantung siku tekuk dengan jumlah 43 siswa didapatkan hasil kategori sedang sejumlah 8 siswa atau 19%, kategori kurang berjumlah 35 siswa atau 81%.



Gambar 2. Diagram hasil tes gantung siku tengkuk

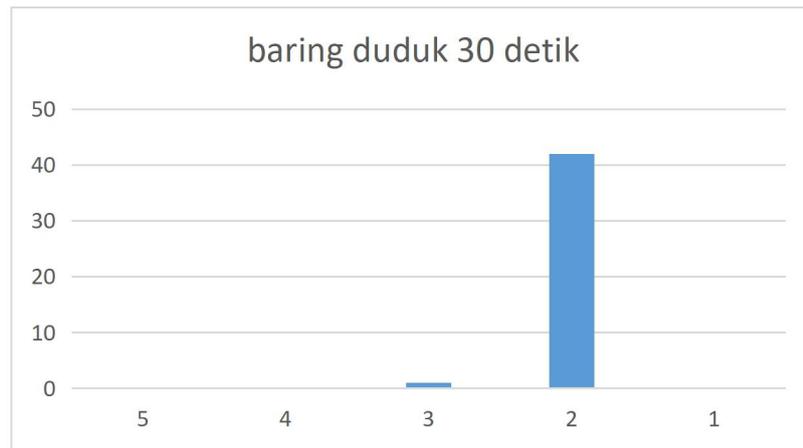
3. Baring duduk 30 detik

Hasil penelitian tes baring duduk pada siswa SD Grogolbeningsari tahun 2022 dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 5. Tes baring duduk

Interval	Frekuensi	presentase(%)	Nilai	Kategori
17 kali keatas	0	0	5	Baik Sekali
13-16	0	0	4	Baik
7-12	1	2%	3	Sedang
2-6	42	98%	2	Kurang
0-1	0	0	1	Sangat Kurang
Jumlah	43	100	-	-

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani di SD N Grogolbeningsari untuk siswa putra pada tes baring duduk dengan jumlah 43 siswa didapatkan hasil kategori sedang sejumlah 1 siswa atau 3%, kategori kurang berjumlah 42 siswa atau 98%.



Gambar 3. Diagram hasil tes baring duduk 30 detik

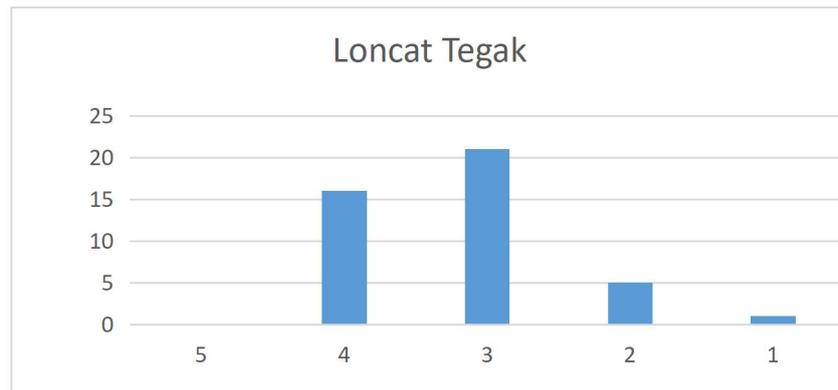
4. Loncat Tegak

Hasil penelitian lompat tegak di SDN Grogolbeningsari tahun 2022 dapat dilihat dari tabel dibawah ini

Tabel 6. Tes loncat tegak

Interval	Frekuensi	presentase(%)	Nilai	Kategori
38 ke atas	0	0	5	Baik Sekali
30-37	16	37%	4	Baik
22-29	21	49%	3	Sedang
13-21	5	12%	2	Kurang
12 dst	1	2%	1	Sangat Kurang
Jumlah	43	100	-	-

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani di SD N Grogolbeningsari untuk siswa putra pada tes loncat tegak dengan jumlah 43 siswa didapatkan hasil kategori baik sejumlah 16 siswa atau 37%, kategori sedang berjumlah 21 siswa atau 49%, kategori kurang berjumlah 5 siswa atau 12% dan kategori sangat kurang berjumlah 1 siswa atau 2%.



Gambar 4. Diagram hasil tes loncat tegak

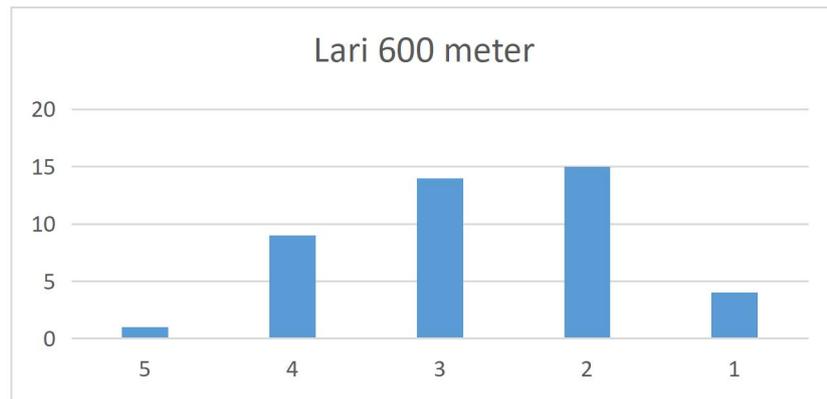
5. Lari 600 meter

Hasil penelitian lari 600 meter di SD N Grogolbeningsari tahun 2022 dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 7. Tes lari 600 meter

Interval	Frekuensi	presentase(%)	Nilai	Kategori
s.d 2'39"	1	2%	5	Baik Sekali
2'40"- 3'00"	9	21%	4	Baik
3'01"- 3'45"	14	33%	3	Sedang
3'46"- 4'48"	15	35%	2	Kurang
4'49 dst	4	9%	1	Sangat Kurang
jumlah	43	100%	-	-

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani di SD N Grogolbeningsari untuk siswa putra pada tes lari 600 meter dengan jumlah 43 siswa didapatkan hasil kategori baik sekali sejumlah 1 siswa atau 2%, kategori baik sejumlah 9 siswa atau 21%, kategori sedang berjumlah 14 siswa atau 33%, kategori kurang berjumlah 15 siswa atau 35% dan kategori sangat kurang berjumlah 4 siswa atau 9%.



Gambar 5. Hasil tes lari 600 meter

Tingkat kebugaran jasmani (TKJI)

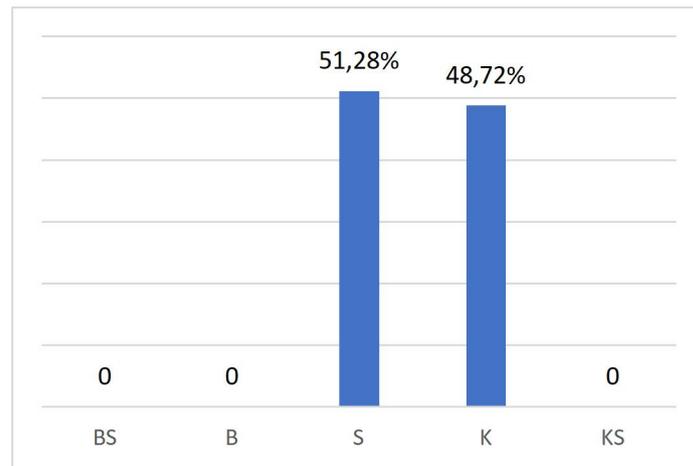
Berdasarkan rangkaian tes TKJI di atas diperoleh Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Grogolbeningsari tahun 2022 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi tingkat kebugaran jasmani

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
22 – 25	Baik Sekali	0	0
18 – 21	Baik	0	0
14 – 17	Sedang	22	51,28
10 – 13	Kurang	21	48,72
5 – 9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		43	100

hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SDN Grogolbeningsari tahun 2022 yang memiliki tingkat kebugaran jasmani termasuk dalam kategori Baik Sekali adalah 0% atau tidak ada, masuk ke dalam kategori Baik juga 0% atau tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori sedang yaitu 51,28% atau berjumlah 22 siswa, siswa yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 48,72% atau sejumlah 21 siswa, sedangkan yang masuk kategori kurang sekali 0% atau tidak ada.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 12. Diagram tingkat kebugaran jasmani

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SDN Grogolbeningsari diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SDN Grogolbeningsari tahun 2022 yang memiliki tingkat kebugaran jasmani termasuk dalam kategori Baik Sekali adalah 0% atau tidak ada, masuk ke dalam kategori Baik juga 0% atau tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori sedang yaitu 51,28% atau berjumlah 22 siswa, siswa yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 48,72% atau sejumlah 21 siswa, sedangkan yang masuk kategori kurang sekali 0% atau tidak ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Angga Kusuma.(2015). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Annas, Mohamad. "Hubungan kesegaran jasmani, hemoglobin, status gizi, dan makan pagi terhadap prestasi belajar." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 1.2 (2011).
- Arifandy, dkk. (2021:224) Arifandy,A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP.*Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021).Survei tingkat kebugaranjasmanisiswaSMP.*Sport Scienceand Health*, 3(5), 218-234.
- Budiwanto, S. (2012).*Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas NegeriMalang.

Biyakto (2010: 2), Atmojo, Mulyono Biyakto. 2010. Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani Olahraga. Solo: UNS Press

Dedy Effendi. (2010). Kesegaran Jasmani Pada siswa Kelas Atas SD Negeri 02 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.Skripsi. Universitas Negeri Semarang, Semarang.

Giriwijoyo, HYS Santosa, and Dikdik Zafar Sidik."Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)." (2012).

Giriwijoyo, HYS Santosa, and Dikdik Zafar Sidik."Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)." (2012).

Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020).Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal disekolahmenengahatasKabupaten Karawang.*Jurnal PendidikanOlah Raga*,9(2), 133-143.

Ismi Yuana Saputri. (2013). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012. Universitas Negeri Semarang, Semarang.

Len Kravitz. (2015). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada

Nurhasan.(2013). Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: STKIP.

Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2019).Analisis kecepatan reaksi pada atlet bolavoliUNISKA.Riyadhoh:*Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 1-8.

Pudjibudojo, J. K. K., Wahyuningsih, S., Setiasih, S., Srisiuni, S., & Rahardjo, T. B. W. (2013). Surabaya: Kota ramah lanjut usia.

Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi shooting pemain sepakbola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2),164–177.

(Saputri, Ismi Yuana 2013: 03). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012. Universitas Negeri Semarang, Semarang.

Setiya Yunus (2020) *Hubungan Antara Body Mass Index dengan Physical Fitness Pada Mahasiswa PGSD*. Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD), 8 (1)

Wiarso (2015).*Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran*. Yogyakarta:GrahaIlmu..

Widiastuti.(2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.