

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V DAN VI SD NEGERI 02 CELEP KECAMATAN NGUTER KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022

Rizky Adi Nugroho^a, Rima Febrianti^b, Arif Rohman Hakim^c

^{abc}Pendidikan Jasmani, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Email: arizkhyadhi21@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Sejarah artikel: Menerima 1 Juni 2022 Revisi 21 Juni 2022 Diterima 25 Online 30 Juni 2022</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022 yang berjumlah 71 siswa, diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah tes TKJI untuk usia 10 – 12 tahun yaitu : 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa survei tingkat kebugaran jasmani kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022 berada pada kategori "Kurang" sebesar 56,3% (40 siswa).</p>
<p>Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar, Kelas IV, V, VI</p>	<p style="text-align: center;">ABSTRACT</p> <p><i>The purpose of this study was to find out how well the level of physical fitness of the fourth, fifth and sixth graders of SD Negeri 02 Celep, Nguter District, Sukoharjo Regency in 2022. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey. The sample in this study were students in grades IV, V and VI of SD Negeri 02 Celep, Nguter District, Sukoharjo Regency in 2022, totaling 71 students, taken using a total sampling technique. The instrument used to measure the research variables was the TKJI test for ages 10-12 years, namely: 1) Running 40 meters, 2) Hanging elbows bent, 3) Lying down for 30 seconds, 4) Jumping straight, 5) Running 600 meters. The data analysis technique used quantitative descriptive statistics presented in the form of percentages. Based on the results of the study, the survey of physical fitness levels for grades IV, V and VI of SD Negeri 02 Celep, Nguter District, Sukoharjo Regency in 2022 was in the "Less" category of 56.3% (40 students).</i></p>
<p>Keywords: <i>Physical Fitness, Elementary School Students, Grades IV, V, VI</i></p>	
<p>Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi] <i>Rizky Adi Nugroho. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022. Jurnal Ilmiah Penjas (8.2) (72-83)</i></p>	

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana untuk mencapai tujuan pendidikan di Indonesia. Pendidikan jasmani juga sebagai bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengarahkan pada pembangunan yang menyeluruh, yaitu adanya keselarasan jasmani, rohani, keseimbangan, dan keserasian lahir dan batin. Serta menitikberatkan pada pengembangan aspek-aspek kebugaran jasmani, yaitu keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup. Dua hal penting pendidikan jasmani adalah pertama, bahwa setiap orang bebas mengembangkan dan memelihara kemampuan fisik, mental, dan moralnya. Kedua, pendidikan jasmani secara aktif berkontribusi pada penguasaan nilai - nilai dasar kemanusiaan yang mendasar dan melandasi perkembangan sepenuhnya semua orang.

Menurut Paturisi (2012 : 5) "Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga". Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru hendaknya memperhatikan keseluruhan kepribadian anak, sehingga mendapat tempat yang sama pentingnya. Melalui kegiatan pendidikan jasmani, siswa dapat meningkatkan kondisi fisik, keterampilan motorik, dan nilai - nilai fungsional, termasuk kognitif, afektif, dan sosial. Kemampuan mempelajari tugas motorik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan anak dalam proses kegiatan jasmani, terutama jika gerakan yang akan dipelajari cukup kompleks. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan peserta didik dapat tumbuh dan berkembang dalam tubuh yang sehat dan segar jasmaninya serta perkembangan pribadinya secara harmoni.

Hartono dkk (2013 : 6) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari bidang psikomotorik yang didasarkan pada perkembangan

kapasitas biologis organ-organ dalam tubuh. Lebih fokus pada masalah peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sistem, misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Penentuan bahan pengajaran dan metode pembelajaran akan dicapai jika pendidik mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Tanpa mengetahui hal tersebut, guru akan mengalami kesulitan dalam kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, tujuan pendidikan sulit dicapai dan menyebabkan pekerjaan yang kurang efektif. Untuk itu, proses pendidikan jasmani akan berhasil dengan baik, jika penentuan bahan dan metode sesuai dengan keterampilan mobilisasi siswa. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa adalah salah satu kunci keberhasilan dunia pendidikan. Artinya guru akan mengetahui kemampuan, kesenangan dan kebutuhan siswa, sehingga guru dapat membantu siswa menggunakan tubuh mereka secara lebih efektif dalam mengimplementasikan keterampilan dasar yang berbeda dari gerakan dan keterampilan yang kompleks yang diperlukan untuk kegiatan pembelajaran. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, kegiatan anak-anak menjadi lebih mudah, lebih nyaman, dan lebih cepat. Dengan kata lain, anak itu benar-benar dipermudah oleh berbagai teknologi. Dan juga diperburuk oleh menurunnya lahan untuk bermain anak-anak, terutama di daerah perkotaan. Akibatnya, semua kehidupan anak telah berubah, yang biasa bergerak aktif sekarang menjadi pasif atau malas untuk bergerak. Sehingga hal tersebut menjadikan kebugaran jasmani sebagai suatu kebutuhan individu dan berperan penting dalam menunjang segala rutinitas anak yang sifatnya berupa aktivitas jasmani. Al Ardha (2013 : 62) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik juga akan mendukung suatu proses pembelajaran dan kognitif siswa pada mata pembelajaran lainnya.

Sekolah Dasar Negeri 02 Celep adalah salah satu SD yang terletak di Desa Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo. SD Negeri 02 Celep terdapat 6 ruang kelas, dengan jumlah keseluruhan siswa adalah 129 anak. SD Negeri 02 Celep, Nguter terletak di Desa Celep, Kecamatan Nguter termasuk wilayah Kabupaten Sukoharjo

dan letaknya di sebelah selatan Kabupaten Sukoharjo dan berbatasan langsung dengan Kabupaten Wonogiri. Yang sebagian besar penduduknya bermata pencarian sebagai karyawan swasta yang tingkat perekonomiannya menengah ke atas.

Pembelajaran pendidikan jasmani di kelas IV, V dan VI hanya dilakukan satu minggu sekali selama 4 x 35 menit. Karakteristik siswa siswi kelas IV, V dan VI ini yaitu adalah masa - masa bermain, sehingga kegiatan belajar mengajar kurang begitu maksimal dalam pembelajarannya. Sarana dan prasarana yang digunakan di sekolah tersebut adalah halaman sekolah maupun lapangan sepakbola yang jaraknya lumayan jauh dari sekolah. Walaupun sebagian alat dan fasilitas olahraga sudah ada, tetapi belum semua memenuhi persyaratan dan banyak yang sudah rusak serta jumlahnya masih kurang. Namun demikian proses pembelajaran penjasorkes tetap berjalan dengan lancar meskipun menggunakan alat yang sederhana atau alat yang sudah dimodifikasi.

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 02 Celep, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani di SD Negeri 02 Celep, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo, terutama pada siswa. Peningkatan dan pemeliharaan, terutama bagi siswa harus di usahakan agar mereka selalu siap dalam melakukan aktifitas tanpa merasa kelelahan. Bagi siswa kebugaran jasmani dapat meningkatkan prestasi belajar karena dengan kebugaraan jasmani yang baik, maka siswa akan lebih siap dalam menerima pembelajaran di sekolah, maka dilakukanlah upaya-upaya yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu dengan peningkatan yang terarah dan efektif serta menggunakan pengukuran kebugaran jasmani dengan melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil observasi dan wawancara dengan guru penjas di SD Negeri 02 Celep, kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani memiliki banyak kendala yaitu diantaranya masih kurangnya sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki. Hal tersebut juga dapat mengakibatkan kurang efektif dan efisien dalam pembelajaran,

serta belum diketahui juga tingkat kebugaran jasmani siswa. Apabila diketahuinya tingkat kebugaran jasmani ini akan dapat mempermudah dalam merancang sebuah program pembelajaran untuk kedepannya supaya lebih mudah dalam proses pembelajaran di sekolah. Apabila kebugaran jasmani siswa tinggi maka perlu dipertahankan dan apabila jika tingkat kebugaran jasmani masih rendah harus lebih ditingkatkan secara optimal kebugaran jasmani siswa-siswi tersebut.

Bedasarkan permasalahan diatas, maka penulis merasa tertarik untuk meneliti "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022".

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode surveidengan teknik tes dan pengukuran untuk pengumpulan datanya. Penelitian ini adalah penelitian diskriptif tentang tingkat kebugaranjasmani siswa kelas IV, V, VI SD Negeri 02 Celep, Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo, Berdasarkan Tingkat Kebugaran Jasmani. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 – 10 Juni 2022. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling karena keseluruhan siswa memenuhi syaratdalam tes Kesegaran Jasmani Indonesian yaitu pada usia 10-12tahun. Sampel siswa yang memenuhi syarat ada 17 siswa kelas IV, V, VI terdiri dari darikelas IV 27 siswa, kelas V 25 siswa dan kelas VI 19 siswa. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiridari tes lari cepat 40 meter, tes angkat tubuh30 detik, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

Untuk menentukan status kesegaran jasmani peserta Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun.

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12Tahun Putra.

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
2.	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
4.	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3'44"	2
5.	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12Tahun Putri.

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.7"	40" keatas	20"keatas	42 keatas	s.d-2'32"	5
2.	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3.	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
4.	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4'22"	2
5.	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20-dst	4'23"-dst	1

Tabel 3. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Katagori
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, TKJI Depdikbud (2010)

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV, V Dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022 tentang tingkat kebugaran jasmani yang diukur dengan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10 – 12 tahun yang meliputi: (1) Tes lari 40 meter, (2) Tes Gantung Siku Tekuk, (3) Tes baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, dan (5) Tes lari

600 meter. Deskriptif Statistik penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4. Deskriptif Statistik penelitian kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep

Statistik Penelitian	
N	71
Mean	12,70
Median	13,00
Std. Deviation	2,283
Minimum	6
Maximum	19

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil deskripsi penelitian dari 71 siswa diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani yaitu; skor terendah (minimum) 6, skor tertinggi (maximum) 19, rata-rata (mean) 12,70, nilai tengah (median) 13,00, dan Standar deviasi (Sd) 2,283.

Hasil data dari penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V IV, V dan VI selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya dibagi menjadi lima yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali pada tabel penghitungan normatif kategorisaasi sebagai berikut :

Tabel 5. Penghitungan normatif kategorisasi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 – 25	Baik Sekali (BS)
18 – 21	Baik (B)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Dengan mengacu kepada kategorisasi tabel tersebut diatas, maka distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V Dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo berdasarkan pengamatan dan penilaian dilapangan dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut :

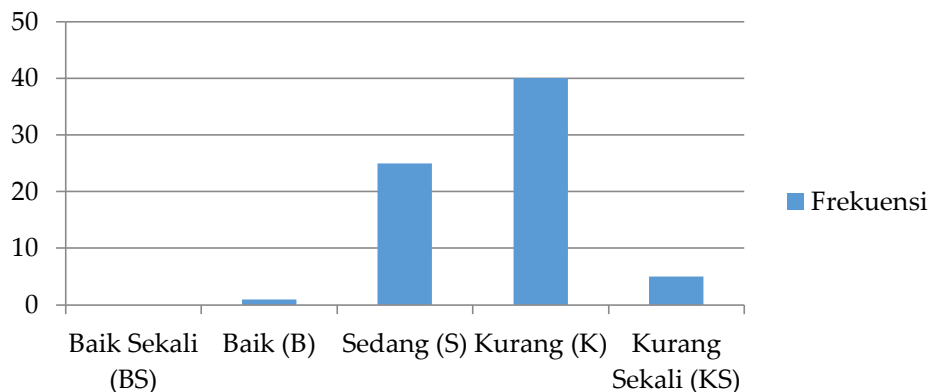
Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
18 – 21	Baik (B)	1	1,4%
14 – 17	Sedang (S)	25	35,2%
10 – 13	Kurang (K)	40	56,3%
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	5	7,0%
	JUMLAH	71	100%

Tabel di atas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V Dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo. Sebanyak 0 Siswa atau sebesar 0% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “baik sekali”, sebanyak 1 siswa atau sebesar 1,4 % memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “baik”, sebanyak 25 siswa atau sebesar 35,2% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “sedang”, sebanyak 40 siswa atau sebesar 56,3% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “kurang”, dan sebanyak 5 siswa atau sebesar 7,0% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “kurang sekali”. Frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 10-13 yaitu sebanyak 39 siswa, maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V Dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo adalah termasuk dalam kategori “Kurang”.

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

Hasil keseluruhan TKJI kelas IV, V dan VI



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Keseluruhan TKJI Kelas IV, V Dan VI SD Negeri 02 Celep

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menjalankan tugasnya sehari-hari dengan cukup efektif dan efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa cadangan energi yang digunakan untuk melakukan aktifitasnya sehari-hari, dimana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang bugar dan tidak bugar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V Dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa sebanyak 0 Siswa atau sebesar 0% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori "baik sekali", sebanyak 1 siswa atau sebesar 1,4 % memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori "baik", sebanyak 25 siswa atau sebesar 35,2% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori "sedang", sebanyak 40 siswa atau sebesar 56,3% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori "kurang", dan sebanyak 5 siswa atau sebesar 7,0% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori "kurang sekali". Maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V Dan VI

SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022 adalah termasuk dalam kategori “Kurang”.

Aktivitas jasmani tidak hanya dilakukan di sekolah saja tetapi juga aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, dengan cara memberikan pembelajaran kebugaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kebugaran jasmani bagi siswa, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional, selain itu juga asupan gizi yang baik akan menjaga stabilitas tubuh, sehingga kebugaran jasmaninya akan tetap terjaga dengan baik, kecukupan energinya pun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Seseorang yang kurang mengkonsumsi gizi yang cukup yang diperlukan oleh tubuh, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas jasmani dalam kehidupannya sehari-hari. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda-beda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula. Agar dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima dan optimal seseorang perlu melakukan latihan jasmani yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022 berada pada kategori “kurang” sebesar 56,3% (40 siswa).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka implikasi dari penelitian tersebut adalah subjek penelitian yang dalam hal ini adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo. Mengingat bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pembelajaran pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah. Mengingat bahwa pendidikan jasmani di sekolah itu dilaksanakan secara berkesinambungan, terarah, dan programnya tersusun secara teratur, maka sudah sepantasnya bahwa tes kesegaran jasmani (TKJI) itu juga dilaksanakan secara berkala dan secara teratur.

5. Referensi

- Al Ardha, M. A. 2013. Kontribusi Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Ujian Nasional Tahun 2011. *Jurnal Jurusan Pendidikan Olahraga*, 11(2), 52–63.
- Amiq, F. 2014. Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, dan Peraturan Permainan). Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Azwar, S. 2016. *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar Offset.
- Bafirman. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Depdiknas.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya : Unesa University Press.
- Johan Saputra. 2016. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016*.Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Karsiyah.2009. *Karakteristik Psikologis dan Sosial Anak Sekolah Dasar*. Jakarta:Direktori FPOK.
- Kementrian Pendidikan nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010.
- Kurniawan Sony. 2017. Hubungan Kelentukan Pinggang dan Power Otot Lengan pada Keterampilan Stutz Senam Lantai. *Bengkulu: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 1.(1).
- Mahardika, I Made Sriundy. 2014. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa.
- Mekadayanti, Indrayani, N. L. K., & NK, K. D. 2016. Optimalisasi Kelenturan (*Flexibility*), Keseimbangan (*Balance*), dan Kekuatan (*Strength*) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan “Secret Method”*. *VIRGIN: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Sains*, 1(1). 40-49.
- Negeri, S.M.P.,Utara,B., & Sutisyana, A. 2017. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86–91.

- Nonce, N. 2015. Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Palu Kecamatan Palu Timur. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 2(8).
- Paturisi, A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudijono, A. 2015. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*". Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. 2013. *Prosedur penelitian : Suatu pendekatan praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Wiarso, G. 2015. *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. 2017. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3 (2), 240-250.
- Wolfman, L. S. B. A. 2013. Manusia Dan Olahraga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53 (9), 1689-1699.
- Yudi Suharsono & Istiqomah. 2014. Validitas dan Reabilitas Skala Self. *Efficacy*. Vol. 02, No.01.
- Yusuf, H. 2018. Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswa Pjkr Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(2), 1-13.