



SURVEITINGKATKONDISIFISIKPADASISWAPUTRAKELASX SMA NEGERI 1 SURAKARTA TAHUN 2025

Rizal Abussalaam¹, Slamet Sudarsono², Teguh Andibowo³, Rustam Yulianto⁴

¹²³ Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Email: ¹abussalaamrizal@gmail.com ²slametdar83@gmail.com ³teguhandibowo99@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2025. Sampel penelitian adalah Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta dengan jumlah 120 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yang digunakan sampel hanya 30 siswa. Teknik pengumpulan data dengan tes kondisi fisik yang disesuaikan dengan instrumen tes kondisi fisik. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif. Prosedur penelitian ini meliputi tes dan pengukuran. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: tingkat kondisi fisik Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta yaitu sebanyak 0 siswa (0%) atau tidak ada siswa yang mempunyai tingkat kondisi fisik sangat baik, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kondisi fisik baik, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kondisi fisik sedang, 2 siswa (6,67%) mempunyai tingkat kondisi fisik kurang, dan 28 siswa (93,33%) atau tidak ada siswa yang mempunyai tingkat kondisi fisik kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kondisi fisik Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta masuk dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang sekali, yaitu sebanyak 28 siswa (93,33%), sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta adalah sebagian besar masuk kategori kurang sekali.

Katakunci: Survei, Kondisi Fisik, Siswa Putra

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara manusia untuk menjaga kesehatan baik secara fisik maupun emosional. Manusia sangat dekat hubungannya dengan olahraga karena dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 4 “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Olahraga mempunyai banyak manfaat, salah satunya memperbaiki dan menjaga kondisi fisik. Dengan melakukan aktivitas olahraga diharapkan seseorang akan mampu menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang lebih penting adalah melalui olahraga seseorang akan dapat bekerja lebih produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, lebih semangat dalam menjalankan aktivitas lain, serta dapat berprestasi secara maksimal karena didukung oleh kebugaran atau kondisi fisik yang dimilikinya. Selain bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran fisik, olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Ayat 4 Pasal 17 Bab VI No 3 tahun 2005 menyebutkan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada pasal diatas dapat diketahui bahwa salah satu ruang lingkup olahraga adalah olahraga prestasi. Adapun olahraga prestasi adalah olahraga yang mengembangkan potensi jasmani,



rohani, dan sosialatlet untuk mencapai kinerja yang tinggi. Prestasi dapat dicapai mulai dari tingkat daerah, regional, nasional, maupun internasional dan dengan demikian akan dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan individu, keluarga, masyarakat, dan bangsa.

Dalam bidang olahraga untuk mencapai prestasi tertinggi diperlukan adanya usaha yang diperhitungkan secara matang melalui pembinaan usia dini. Sasaran yang ingin dicapai dalam pemanduan dan pembinaan olahraga usia dini secara umum yaitu untuk membantu terwujudnya watak dan karakter bangsa dalam pembangunan nasional Indonesia seutuhnya, sedangkan tujuan secara khusus adalah untuk mendapatkan olahragawan sejak usia dini yang berbakat dan potensial, sehingga siap dikembangkan sesuai cabang olahraganya untuk meraih prestasi tinggi baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional (Hermawanetal.,2022). Pemanduan dan pembinaan merupakan langkah awal untuk mendapatkan bibit atlet berbakat yang potensial. Oleh karena itu pola pembinaan merupakan pondasi penting untuk meraih prestasi puncak. Apabila pola pembinaan dilakukan dengan baik, maka akan mendapatkan prestasi yang lebih baik. Namun, jika pola pembinaan tidak dilakukan secara terarah maka besar kemungkinan gagal dalam mendapatkan prestasi yang diharapkan.

Olahraga merupakan kebutuhan bagi manusia dalam kehidupan, agar jasmani dan derajat sehatnya terjaga secara baik. Menurut Prasetyo (2015), peran olahraga dalam menunjang terciptanya sumber energi manusia yang mempunyai kualitas jasmani yang bagus sudah tak diragukan lagi. Selain berguna untuk jasmani, olahraga juga berperan dalam pengembangan karakter bangsa. Olahraga sanggup melahirkan kebiasaan yang bagus seperti jujur, disiplin, sportif, tanggung jawab, dan kerja sama (Siti Kosasih, 2013). Kondisi fisik adalah sebuah faktor paling utama ketika melakukan suatu aktivitas gerak fisik dengan mempunyai kualitas tubuh yang bugar dan prima maka akan dipastikan sanggup.

Kondisi fisik adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Kesegaran dalam upaya peningkatan kualitas fisik, merupakan permasalahan yang menarik. Meskipun kadang menemui jalan buntu dan hambatan, namun pada akhirnya dapat terarah. Akan tetapi jikalau keterpaduan pembinaan kondisi fisik dapat berjalan dengan baik dan ada komitmen dari pemerintah, tidak ada kata mustahil pembinaan kondisi fisik akan berhasil dengan baik. Semakin banyak masyarakat melakukan latihan jasmani, berarti semakin berhasil pembinaan kondisi fisik dan tingkat kondisi fisik semakin baik serta akan meningkatkan kualitas fisik manusia.

Menyelesaikan tugas dengan tanpa terlalu merasa lelah pada tubuhnya atau tidak terlalu berarti, tingkat produktivitas yang baik dapat ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmaninya(Saputro,2018).Untuk menanamkanpentingnya kondisifisik bagisiswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama terhadap guru olahraga yang ada di sekolah. Kondisi fisik merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup terutama mengajar. Semakin tinggi tingkat kondisi fisik seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Definisi tingkat kondisi fisik yaitu ukuran dari kesanggupan seseorang untuk dapat melakukan aktivitsanya sehari-hari.Semakin baik



tingkat kondisi fisik seseorang maka tingkat kesanggupan untuk melaksanakan aktivitas cenderung semakin baik pula, terutama dari segi fisik maupun stamina (Suryana, 2016).

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. Artinya setiap orang yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga akan memiliki tingkat kondisi fisik yang memadai. Menurut Bangun (2016:156), olahraga massal adalah bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan oleh sejumlah besar orang secara bersamaan atau yang biasa disebut sebagai olahraga masyarakat yang hakekatnya adalah olahraga kesehatan, sebab dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut hanya satu tujuannya yaitu memelihara atau meningkatkan derajat kesehatan dan aktivitas gerak.

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan. Paturisi (2012:5) mengatakan, “Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Menurut Rosdiani (2015:1), “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral”. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan memperoleh pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Menurut Rosdiani (2015:3), “Pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah belajar keterampilan gerak dimana gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk kegiatan fisik, seperti: melalui permainan dan olahraga yang didalamnya terkandung nilai-nilai, sikap, dan perilaku positif”. Husdarta (2011:3) mengatakan, “Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional”. Jika siswa ketika pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) melakukan dengan optimal, diharapkan akan berdampak pada tingkat Kondisi fisik. Dalam Pembelajaran PJOK, materi yang diberikan meliputi materi; permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam lantai, gerak ritmik, komponen kondisi fisik, renang, Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), gaya hidup sehat, termasuk dalam materi kondisi fisik.

Aktivitas olahraga bukan hanya untuk mencapai tujuan kondisi fisik dan rohani saja, melainkan juga mengembangkan keterampilan olahraga atau prestasi. Potensi olahraga bisa dikatakan sebagai prestasi olahraga, dan prestasi itu tidak mungkin dicapai atau dihasilkan oleh seseorang selama dia tidak melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh atau perjuangan yang gigih. Dalam kenyataannya untuk mendapatkan prestasi tidak semudah membalikkan telapak tangan, tetapi harus penuh dengan perjuangan dan berbagai tantangan serta hambatan yang harus dihadapi untuk mencapainya.

Menurut Robert.H.Brook (2017:585), kesehatan adalah sebuah sumber daya yang



dimiliki semua manusia dan bukan merupakan suatu tujuan hidup yang perlu dicapai. Kesehatan tidak terfokus kepada fisik yang bugar tetapi meliputi jiwa yang sehat di mana individu dapat bersikap toleran dan dapat menerima perbedaan. Hakikat kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan luas. Dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan dalam arti luas, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi (Rofik et al., 2021). Keberhasilan mencapai tingkat kondisi fisik yang baik menurut Darmawan (2017:49) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dipaparkan dalam konsep FIT (Frequency, Intensity, Time). Seseorang yang memiliki derajat kondisi fisik yang tinggi akan menopang suatu kegiatan belajarnya. Oleh karena itu latihan kondisi fisik sangat diperlukan bagi setiap orang. Begitu juga bagi peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Kondisi fisik dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kondisi fisik dan dibagi menjadi dua aspek kondisi fisik yaitu kondisi fisik yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) dan kondisi fisik yang berhubungan dengan keterampilan (skill related fitness). Kondisi fisik yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru (cardiorespiratory), (b) kekuatan otot, (c) keseimbangan, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatanreaksi. Berdasarkan observasi pada saat melaksanakan kegiatan praktik di SMA Negeri 1 Surakarta, wawancara dengan beberapa guru pengampu pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Surakarta belum melaksanakan tes kondisi fisik dan belum diketahui tingkat kondisi fisik siswa SMA Negeri 1 Surakarta hanya beberapa komponen tes yang sudah diberikan terhadap siswa, pada saat praktik mengajar dengan materi kondisi fisik masih banyak siswa yang mengeluh dan masih banyak siswa yang kelelahan dikarenakan tidak melakukan aktivitas olahraga.

Begitu pentingnya peranan tingkat kebugaran dalam menentukan hasil tes tersebut, selain mempraktikkan seluruh komponen tes dengan serius, siswa juga harus bekerja keras untuk mendapatkan hasil yang maksimal untuk mengukur kebugaran dalam diri siswa tersebut. Oleh karenanya perlu penentuan dosis latihan yang tepat agar kebugaran dari masing-masing siswa dapat terjaga. Semua yang berkaitan dengan kondisi fisik di dalam bidang prestasi tentunya sangat berpengaruh. Oleh karenanya peneliti mengambil penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2025”.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yakni dengan mendeskripsikan tingkat kebugaran siswa putra SMA Negeri 1 Surakarta untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat dengan menggunakan data berupa angka (kuantitatif).

Penelitian ini dilaksanakan di halaman SMA Negeri 1 Surakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2025, dengan 1 kali pertemuan pada saat jam pelajaran penjaskes. Populasi (Sudjana (2010: 6)), penelitian ini adalah pada siswa



kelas SMA Negeri 1 Surakarta yang berjumlah 110 siswa.

Teknik pengambilan sampel (Sugiyono (2018:131)) dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti. Adapun kriterianya adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Surakarta yang berusia 16–19 tahun dan telah dikelompokkan berdasarkan penggolongan berat badan. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria tersebut adalah 30 siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

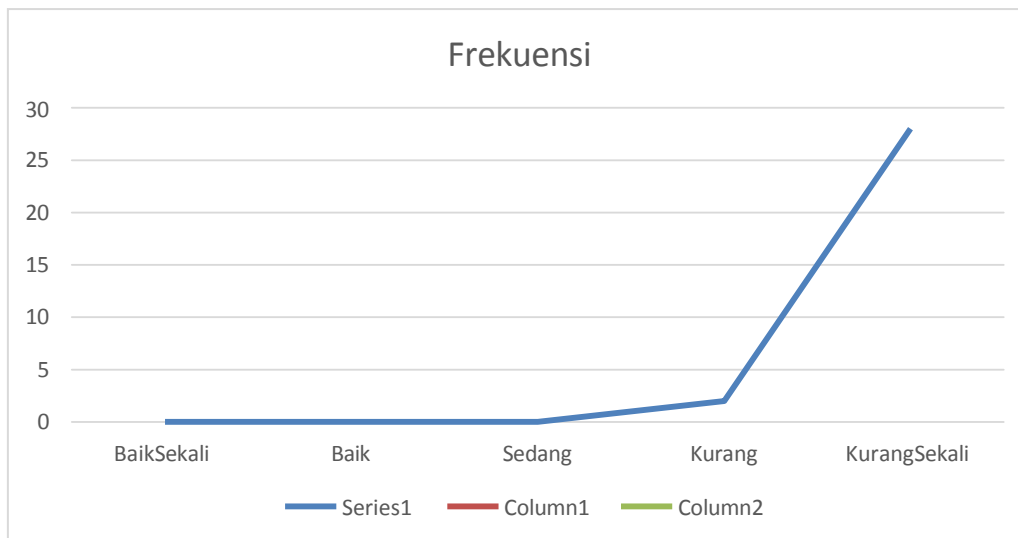
Hasil penelitian analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kondisi fisik Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kegaran jasmani. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi fisik Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Lari_60m	30	2	3		4.10	.662
Pull_Up	30	3	2		3.47	.860
Sit_Up	30	2	3		4.20	.610
Vertical_jump	30	2	3		4.20	.610
Lari_1200m	30	3	2	5	3.30	.702
T_Test	30	2	3		3.97	.809
Sit_and_reach	30	3	2		3.83	.747
ValidN(listwise)	30					

Tabel 4. Presentase frekuensi Tingkat kondisi fisik Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta

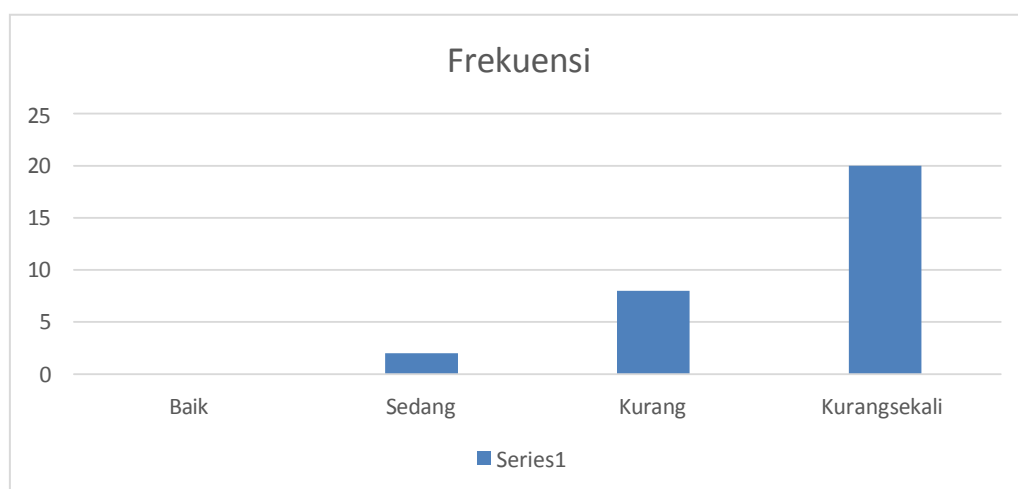
No	interval	kategori	Frekuensi	Persentase
1	X>31	Baik Sekali	0	0%
2	28-30	Baik	0	0%
3	26 - 28	Cukup	0	0 %
4	23 - 26	Kurang	2	6,67%
5	x <23	Kurang Sekali	28	93,33%
Jumlah			30	100%



Gambar1. Diagram frekuensi tes kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas X SMAN 1 Surakarta

Tabel 5. Analisis pengkategorian tes lari 60 m Siswa Putra Kelas X SMAN 1 Surakarta

Interval	Nilai	Kriteria	F	persentase
x-7,2	5	Baik Sekali	0	0%
7,3-8,3	4	Baik	0	0%
8,4-9,6	3	Sedang	2	6,67%
9,7-11,0	2	Kurang	8	26,66%
11,1-x	1	Kurang Sekali	20	66,67%
			30	100%

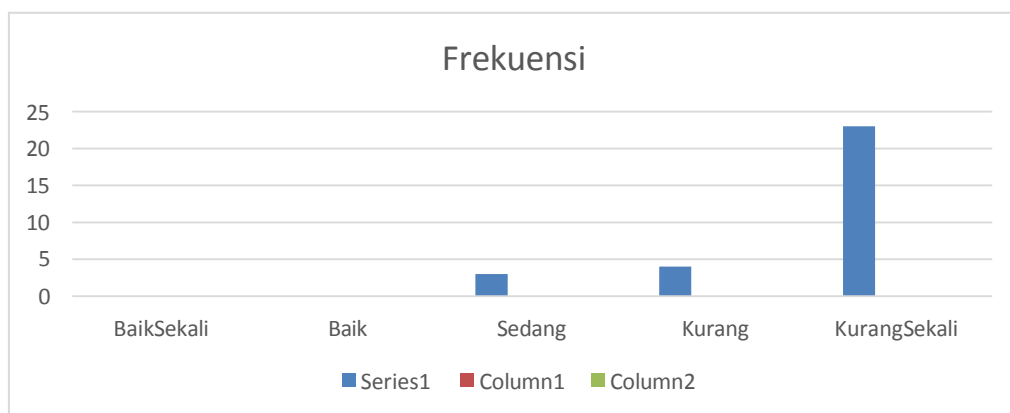


Gambar 2. Grafik Presentase Tes Lari 60 m Siswa Putra Kelas X SMAN 1 Surakarta



Tabel6. Analisis pull up Siswa Putra Kelas X SMAN 1 Surakarta

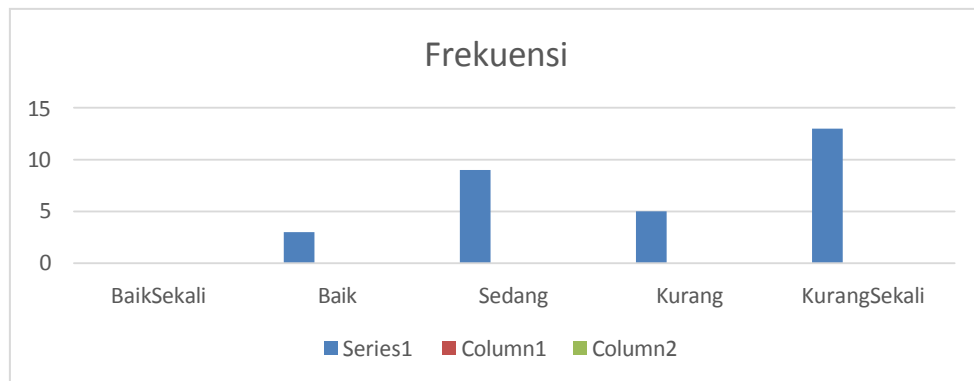
Interval	Nilai	kriteria	Frekuensi	persentase
>19	5	Baik Sekali	0	0%
14-18	4	Baik	0	0%
9,0-13	3	Sedang	3	10%
5,0-8,0	2	Kurang	4	13,34%
0 – 4	1	Kurang Sekali	23	76,66%
			30	100%



Gambar 3. Grafik presentase tes pull up Siswa Putra Kelas X SMAN 1 Surakarta

Tabel 7. Analisis sit up Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta

Interval	n	kriteria	Frekuensi	persentase
>41	5	Baik Sekali	0	0%
30 – 40	4	Baik	3	10%
21 – 29	3	Sedang	9	30%
10-20	2	Kurang	5	16,66%
0 – 9	1	Kurang Sekali	13	43,33%
			30	100%

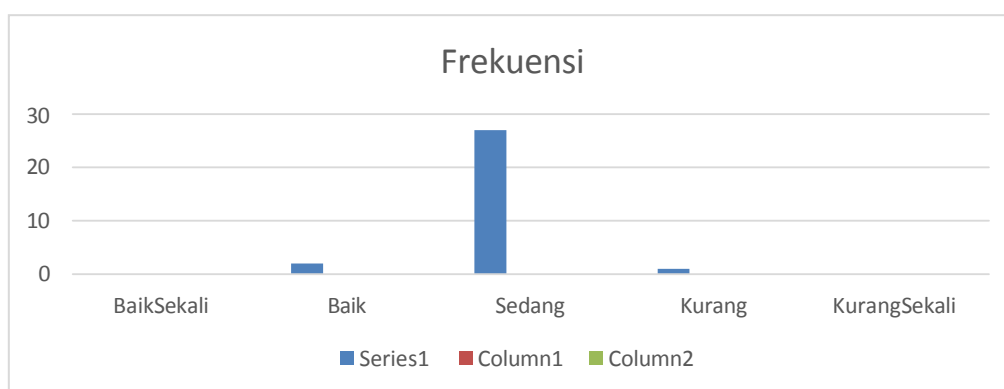


Gambar4. Grafik presentasetes push up Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta



Tabel 8. Analisis vertical jump Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta

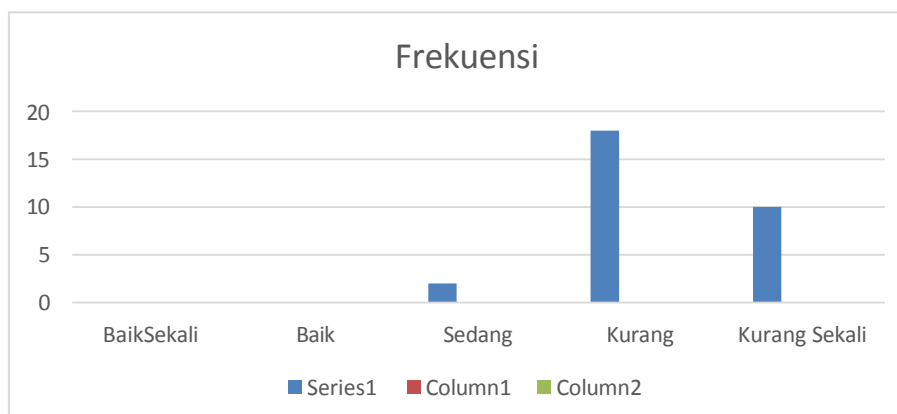
Interval	Nilai	Kriteria	frekuensi	persentase
>73	5	Baik Sekali	0	0%
60- 72	4	Baik	2	6,66%
50- 59	3	Sedang	27	90%
39- 49	2	Kurang	1	3,33%
38 <	1	Kurang Sekali	0	0%
			30	100%



Gambar 4. Grafik Presentase Tes vertical jump Siswa Putra Kelas X SMAN 1Surakarta

Tabel 9. Analisis lari 1200m Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	persentase
<3,14	5	Baik Sekali	0	0%
3,15- 4,25	4	Baik	0	0%
4,26- 5,12	3	Sedang	2	6,66%
5,13- 6,33	2	Kurang	18	60%
>6,34	1	Kurang Sekali	10	33,33%
			30	100%

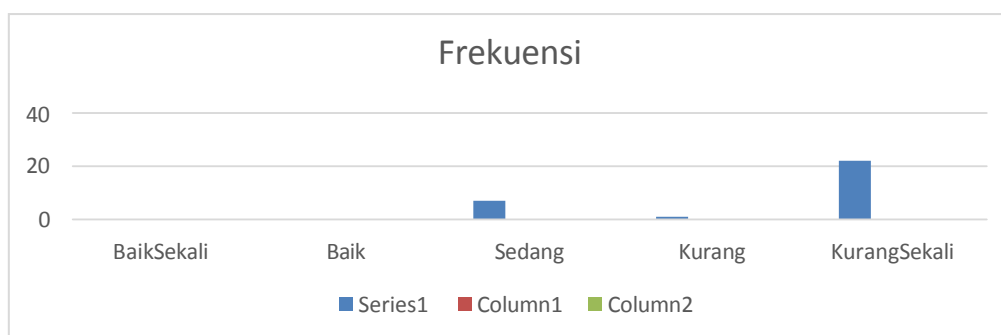




Gambar 5. Grafik presentase hasil tes lari 1200 m Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta

Tabel 10. Analisis lari T-Test Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta

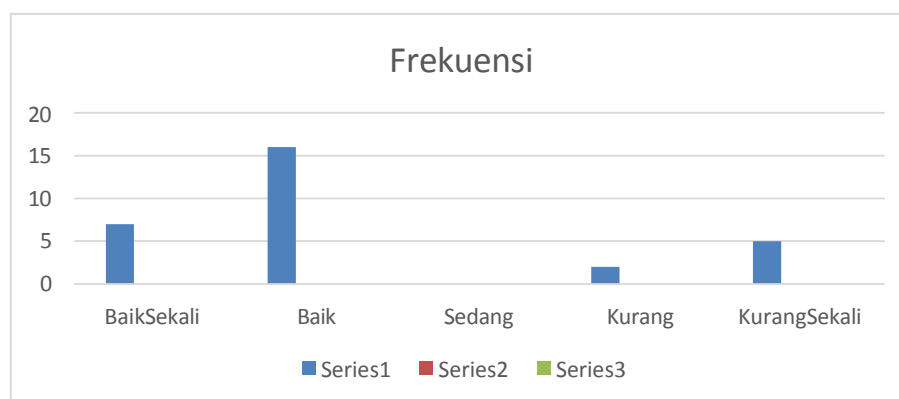
Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	persentase
<9,5	5	Baik Sekali	0	0%
9,5 - 10,5	4	Baik	0	0%
10,5-11,5	3	Sedang	7	23,33%
11,5- 12,5	2	Kurang	1	3,33%
>12,5	1	Kurang Sekali	22	73,33%
			30	100%



Gambar 6. Grafik presentase hasil tes lari T-Test Siswa Putra Kelas X SMAN 1 Surakarta

Tabel 11. Analisis tes sit and reach Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	persentase
18,5-19,5	5	Baik Sekali	7	23,33%
16,5-17,5	4	Baik	16	53,33%
14,0-15,0	3	Sedang	0	0%
12,0-13,0	2	Kurang	2	6,66%
9,5-10,0	1	Kurang Sekali	5	16,66%
			30	100%



Gambar 7. Grafik presentase hasil tes sitandreach Siswa Putra Kelas X SMAN 1



Surakarta Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kondisi fisik siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Surakarta sebagian besar berada dalam kategori kurang sekali (93,33%), dan hanya 6,67% yang tergolong kurang. Tidak ada siswa yang memiliki kondisi fisik dalam kategori sedang, baik, maupun baik sekali.

Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa masih rendah dan belum optimal. Salah satu penyebabnya kemungkinan kurangnya aktivitas fisik di luar jam pelajaran. Oleh karena itu, siswa dianjurkan untuk menambah waktu latihan fisik yang sesuai dengan tujuan, seperti latihan lari cepat untuk meningkatkan kecepatan. Latihan yang tidak sesuai sasaran akan menghambat pencapaian hasil yang diinginkan.

Dengan kondisi tersebut, guru dan pelatih perlu memberikan program latihan fisik yang tepat, terukur, dan sesuai kebutuhan siswa. Evaluasi berkala melalui tes fisik juga penting agar kemampuan fisik siswa dapat ditingkatkan secara maksimal dan mendukung prestasi mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, mengenai Tingkat kondisi fisik pada Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta yang dilakukan tersebut menggunakan Tes kondisi fisik. Maka peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kondisi fisik Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta yaitu sebanyak 0 siswa (0%) atau tidak ada siswa yang mempunyai tingkat kondisi fisik baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kondisi fisik baik, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kondisi fisik sedang, 2 siswa (6,67%) mempunyai tingkat kondisi fisik kurang, dan 28 siswa (93,33%) yang mempunyai tingkat kondisi fisik kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kondisi fisik Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta masuk dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang sekali, yaitu sebanyak 28 siswa (93,33%), sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Surakarta adalah sebagian besar masuk kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. 2016. Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. Jurnal Publikasi Pendidikan Volume VI No, 157.
- Darmawan, I. 2017. Upaya Meningkatkan Kondisi fisik Siswa melalui. Penjas. Jip.
- Husdarta, J. S. 2011. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kinerja Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Prasetyo, Y. 2015. Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. Medikora, 11(2), 219–228.
- Sudjana, N. 2010. Metoda Penelitian. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.



Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: CV Alfabeta.

Suryana,D.2016. Pendidikan Anak Usia Dini: Stimulasi & Aspek Perkembangan Anak.
PrenadaMedia. Jakarta:Alfabeta