

Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN Seddur I

Agung Dwi Darmawan^a, Bambang Arif Pratama^b

*Alamat Surel: agungptaku@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini di latar belakang dengan belum adanya data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VI SDN Seddur I. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas Kelas VI SDN Seddur I. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 20 orang anak laki-laki 12 orang dan perempuan 8 orang. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010 Usia 10-12 Tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata hasil tes lari 40 meter putra 6,74 detik kategori Baik dan putri 7,13 detik kategori Baik. Rata-rata hasil tes Lari 600 meter putra mendapatkan hasil 2,21 menit dan putri 2,34 menit. Rata-rata hasil tes Loncat Tegak putra adalah 36,71 cm kategori Baik dan putri 28 cm kategori Sedang. Hasil tes Baring Duduk putra mendapatkan hasil rata-rata 16,64 kali kategori Sedang dan putri 7,33 kali kategori Sedang. Hasil tes Gantung Siku Tekuk mendapatkan rata-rata 24,5 detik kategori Sedang dan Putri 14,33 detik kategori Sedang. Dapat disimpulkan bahwa Model Pembelajaran *Circuit Training* dapat dijadikan acuan bagi guru pendidikan jasmani dalam Tema Kebugaran Jasmani Khususnya siswa anak kelas VI.

Kata kunci:

Survei, Kebugaran Jasmani

© 2019 Dipublikasikan oleh Universitas Negeri Semarang

1. Pendahuluan

Salah satu upaya untuk mewujudkan manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan Pendidikan Jasmani (Penjas). Walaupun undang-undang tentang sistem Pendidikan Nasional sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenjang pendidikan. Dalam praktiknya, di sekolah ternyata banyak dijumpai pendidikan jasmani yang hasilnya kurang optimal dan proporsional dari apa yang diharapkan.

Pendidikan ketrampilan hidup sehat pada dasarnya merupakan penanaman kebiasaan yang meliputi kesehatan fisik berupa tingkat kebugaran jasmani, kesehatan mental dan sosial. Adanya motto “*Mens sana in corpore sano*” yang merupakan semboyan hidup Bangsa Romawi terkesan bahwa tubuh yang sehat itu dianggap sebagai suatu presupposisi atau *Conditio Sine Quomodo*, yang berupa “manusia sempurna”, terkait dua unsur bahwa dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula.

Hal ini menunjukkan bahwa pribadi normal atau sehat dengan mental sehat itu secara relatif dekat dengan integritas jasmaniah dan rohaniyah ideal, yang merupakan perpaduan secara harmonis dua unsur antara tubuh dan jiwa (Sumardianto, 2000:63). Seseorang yang memiliki kesehatan mental dan jasmani yang baik dapat diketahui dengan sifat-sifat efisien, memiliki tujuan hidup jelas, punya konsep diri yang sehat dan konsentrasi tinggi, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usaha, memiliki integritas kepribadian dan batinnya selalu tenang.

Masalah kesehatan mental dan kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan seorang anak usia sekolah. Hal ini terbukti di SDN Seddur I yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak yaitu berusia antara 7-12 tahun yang mempunyai karakteristik mulai kematangan dalam fisik dan fisiologis serta perkembangan dan minat melakukan aktivitas fisik (Khomsin, 2002:21-27), khususnya siswa kelas VI bahwa anak yang benar-benar melaksanakan olahraga, dalam dirinya tumbuh rasa enggan dalam melaksanakan kegiatan

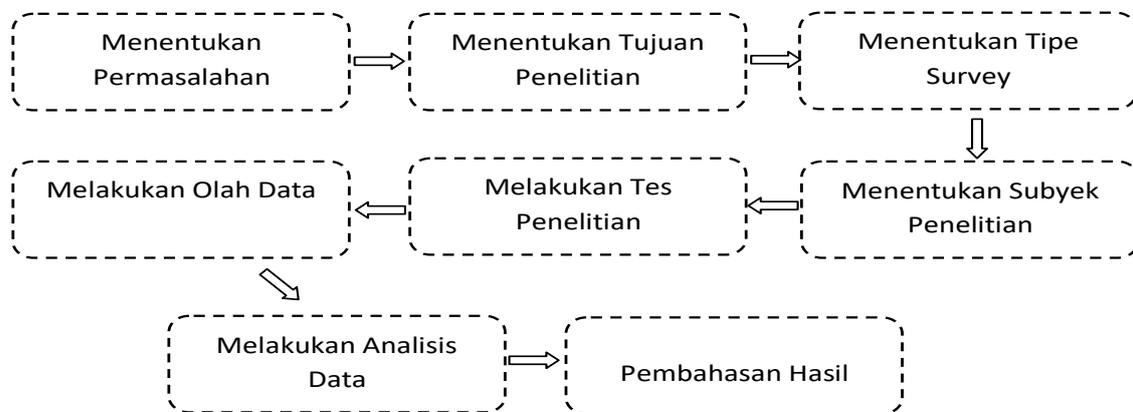
lain. Semangat belajar juga tumbuh di dalam diri anak tersebut, dengan tidak ada rasa malas, hal ini tentu efek positif berupa sehat jasmani dan rohani.

Di lain pihak kenyataan di SDN Seddur I terdapat juga anak yang tidak suka dengan aktivitas olahraga khususnya dalam mengikuti pendidikan jasmani. Walaupun anak tersebut ada keinginan untuk mengikuti olahraga, namun timbul rasa minder, rasa takut, takut salah, hal ini dikarenakan adanya rasa tidak percaya diri. Dimungkinkan juga anak-anak ini tingkat kebugarannya kurang baik, untuk itu peneliti ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas VI SDN Seddur I.

2. Metode

2.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2006:21). Dan dibawah ini alur penelitian yang dilakukan.



2.2 Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas VI SDN SEDDUR 1 penelitian yaitu semua Siswa Kelas VI SDN SEDDUR 1 sejumlah 20 orang anak. Dengan rincian 12 siswa putra dan 8 siswa putri dalam satu kelas.

3. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan faktor yang sangat penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Untuk memperoleh data sesuai maka penelitian ini menggunakan metode survai dengan teknik tes (Arikunto, 2002:197).

4. Analisa Data

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas 5 tes yaitu :

A. Lari 40 meter

Umur 10 s/d 12 tahun		Nilai
Putra	Putri	
sd – 6.3 detik	sd – 6.7 detik	5
6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik	4
7.0 – 7.7 detik	7.5 – 8.3 detik	3
7.8 – 8.9 detik	8.4 – 9.6 detik	2
8.9 – dst	9.7 – dst	1

B. Bergantung Siku Tekuk

Umur 10 s/d 12 tahun		Nilai
Putra	Putri	
51 detik	40 detik	5
31 – 50 detik	20 – 39 detik	4
15 – 30 detik	8 – 19 detik	3
8 – 14 detik	2 – 7 detik	2
0 – 7 detik	0 – 1 detik	1

C. Baring duduk (*Sit Up*)

Umur 10 s/d 12 tahun		Nilai
Putra	Putri	
23 kali keatas	20 keatas	5
18 – 22 kali	14 – 19 kali	4
12 – 17 kali	7 – 13 kali	3
4 – 11 kali	2 – 6 kali	2
0 – 3 kali	0 – 1 kali	1

D. Loncat Tegak (*Vertical jump*)

Umur 10 s/d 12 tahun		Nilai
Putra	Putri	
46 cm keatas	42 cm keatas	5
38 – 45 cm	34 – 41 cm	4
31 – 37 cm	28 – 34 cm	3
24 – 30 cm	21 – 27 cm	2
Di bawah 23 cm	Dibawah 20 cm	1

E. Lari Sedang (600 m)

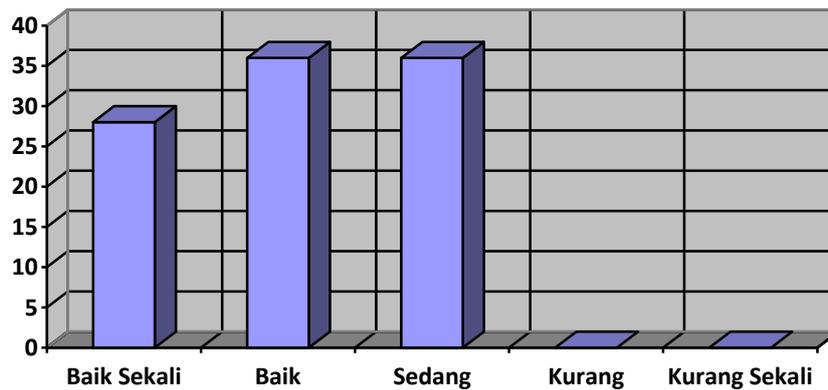
Umur 10 s/d 12 tahun		Nilai
Putra (600 m)	Putri (600 m)	
Sd 2'19"	sd 2'32"	5
2'20" – 2'30"	2'32" – 2'54"	4
2'31 – 2'45"	2'55" – 3'28"	3
2'46" – 3'44"	3'29" – 4'22"	2
Dibawah 3'45"	Dibawah 4'23"	1

5. Hasil

Hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas VI yang dilaksanakan di SDN Seddur I menggunakan Tes Kesegaran Jasmani (TKJ) dari Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk kelompok umur 10-12 tahun yang terdiri atas 5 rangkaian butiran tes, yaitu : lari 40 meter, lari 600 meter, loncat tegak, baring duduk 30 detik dan gantung siku tekuk diperoleh hasil pengolahan data sebagai berikut:

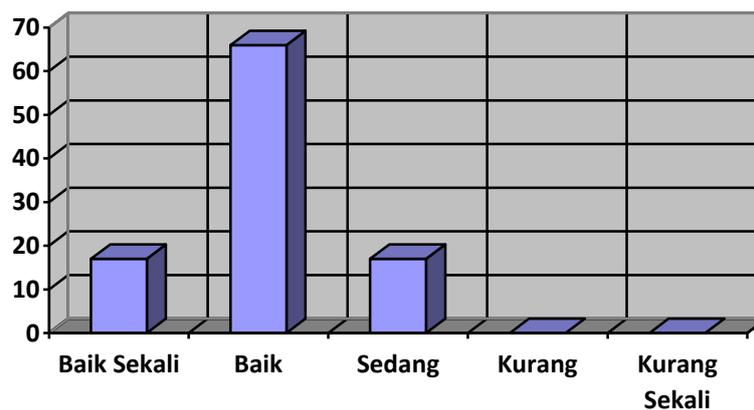
A. Tes Lari 40 meter

1) Putra



Gambar 1. Tes Lari 40 meter Putra

Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa hasil tes lari 40 meter siswa putra kelas VI SDN Seddur I yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 4 siswa atau 38%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 5 siswa atau 36%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu sebanyak 5 atau 36%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 40 meter siswa putra kelas VI SDN Seddur I sebagian besar memiliki kriteria baik.



Gambar 2. Tes Lari 40 meter Putra

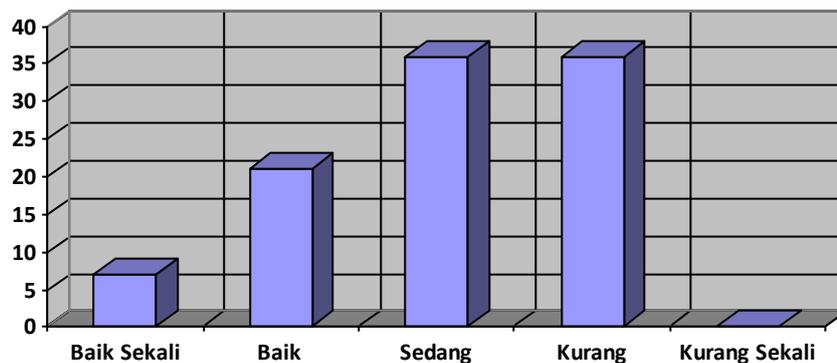
2) Putri

Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa hasil tes lari 40 meter siswa putri kelas VI SDN Seddur I yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 1 siswa atau 17%, yang

menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 4 siswa atau 66%, sedangkan yang menunjukkan kriteria sedang 17% yaitu sebanyak 1 siswa sedangkan kategori kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 40 meter siswa putri kelas VI SDN Seddur I sebagian besar memiliki kriteria kurang.

B. Bergantung Siku Tekuk

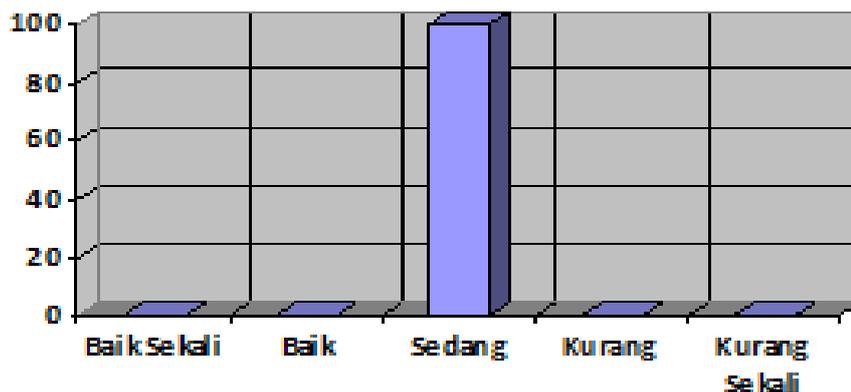
1) Putra



Gambar 3. Tes Bergantung Siku Tekuk Putra

Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa hasil bergantung siku tekuk putra kelas VI SDN Seddur I yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 1 siswa atau 7%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 3 siswa atau 21%, sedangkan yang menunjukkan kriteria sedang 36% yaitu sebanyak 5 siswa sedangkan kategori kurang 36% atau 5 siswa dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan bergantung siku tekuk putra kelas VI SDN Seddur I sebagian besar memiliki kriteria Sedang.

2) Putri

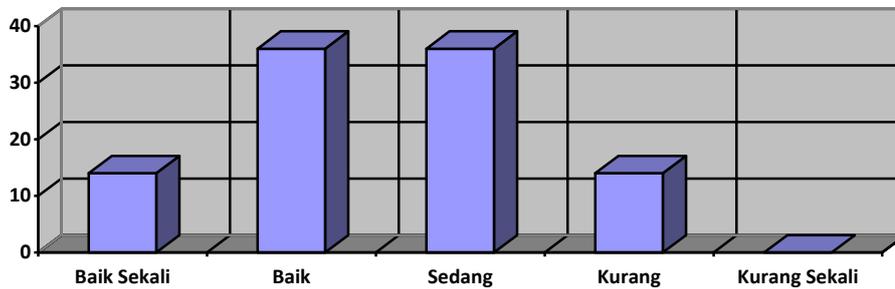


Gambar 4. Tes Bergantung Siku Tekuk Putri

Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa hasil bergantung siku tekuk putri kelas VI SDN Seddur I yang menunjukkan kriteria tidak ada siswa putri yang termasuk kategori baik sekali, baik, kurang dan kurang sekali, semua siswa putri sebanyak 6 orang atau 100% termasuk kategori sedang. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan bergantung siku tekuk putri kelas VI SDN Seddur I sebagian besar memiliki kriteria Sedang.

C. Baring duduk (*Sit Up*)

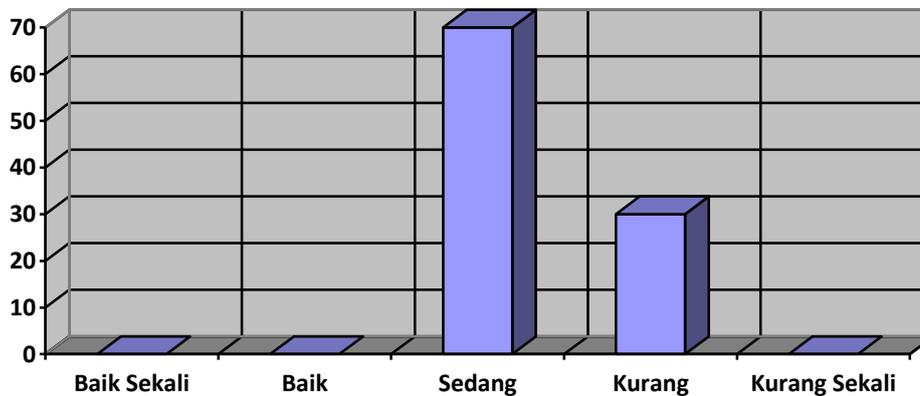
1) Putra



Gambar 5. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Putra

Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa hasil tes baring duduk (*Sit Up*) siswa putra kelas VI SDN Seddur I yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 2 siswa atau 14%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 5 siswa atau 36%, sedangkan yang menunjukkan kriteria sedang 36% yaitu sebanyak 5 siswa sedangkan kategori kurang sebanyak 2 orang atau 14% dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan tes baring duduk (*Sit Up*) siswa putra kelas VI SDN Seddur I sebagian besar memiliki kriteria sedang.

2) Putri



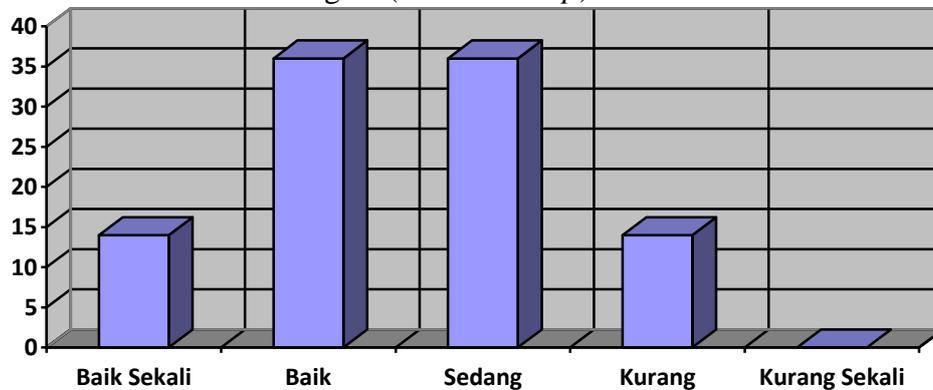
Gambar 6. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Putri

Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa hasil tes baring duduk (*Sit Up*) siswa putri kelas VI SDN Seddur I yang tidak ada menunjukkan kriteria baik sekali dan kriteria baik, sedangkan yang menunjukkan kriteria sedang 70% yaitu sebanyak 4 siswa sedangkan kategori kurang sebanyak 2 orang atau 30% dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan tes baring duduk (*Sit Up*) siswa putri kelas VI SDN Seddur I sebagian besar memiliki kriteria sedang.

D. Loncat Tegak (*Vertical jump*)

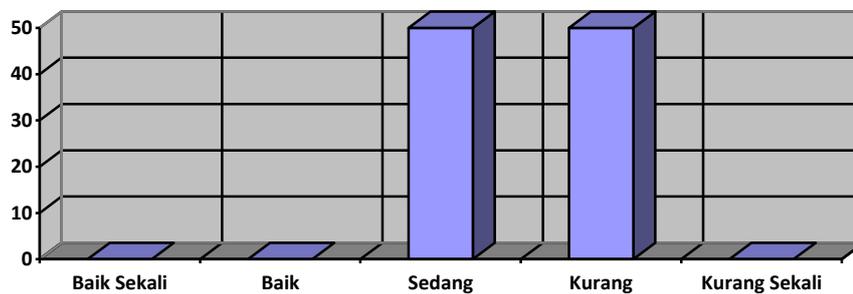
1) Putra

Grafik 7. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Putra



Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa hasil tes loncat tegak (*Vertical jump*) siswa putra kelas VI SDN Seddur I yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 2 siswa atau 14%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 5 siswa atau 36%, sedangkan yang menunjukkan kriteria sedang 36% yaitu sebanyak 5 siswa sedangkan kategori kurang sebanyak 2 orang atau 14% dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan loncat tegak (*Vertical jump*) siswa putra kelas VI SDN Seddur I sebagian besar memiliki kriteria sedang.

2) Putri



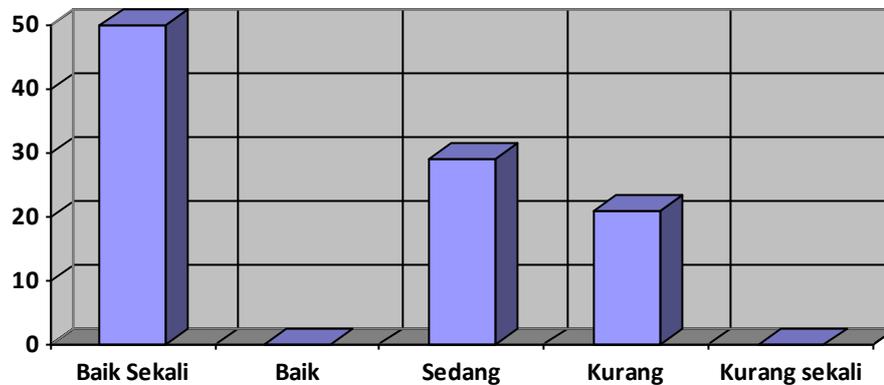
Gambar 8. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Putri

Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa hasil tes loncat tegak (*Vertical jump*), dari 6 siswa putri kelas VI SDN Seddur I. 50% atau 3 siswi termasuk kategori Sedang dan 50% atau 3 siswi lainnya juga termasuk kategori kurang tidak ada yang termasuk kategori baik sekali, baik dan kurang sekali. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan loncat tegak (*Vertical jump*) siswa putri kelas VI SDN Seddur I sebagian besar memiliki kriteria sedang.

E. Lari Sedang (600 m)

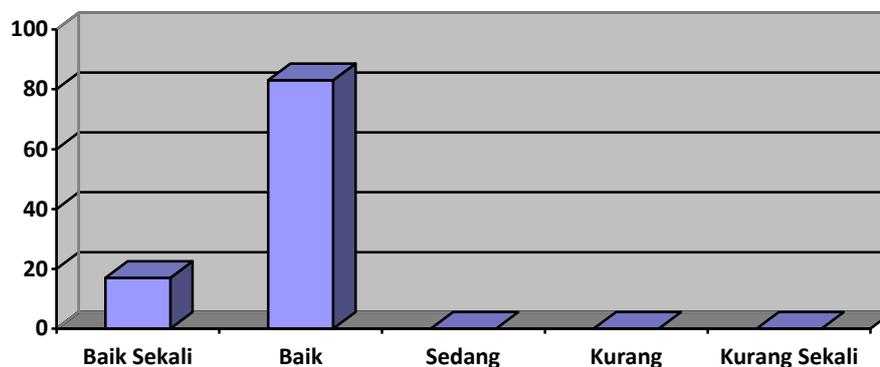
1) Putra

Grafik 9. Tes Lari Sedang (600 m) Putra



Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa hasil tes lari sedang siswa putra kelas VI SDN Seddur I yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 7 siswa atau 50%, tidak adayang menunjukkan kriteria baik, yang menunjukkan kriteria sedang 29% yaitu sebanyak 4 siswa sedangkan kategori kurang sebanyak 3 orang atau 21% dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan loncat Tegak (*Vertical jump*) siswa putra kelas VI SDN Seddur I sebagian besar memiliki kriteria baik.

2) Putri



Gambar 6. Tes Lari Sedang (600 m) Putri

Berdasarkan data distribusi frekuebut menunjukkan bahwa hasil tes lari sedang siswa putri kelas VI SDN Seddur I yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 1 siswa atau 17%, yang menunjukkan kriteria baik 5 siswa atau 83%, yang menunjukkan kriteria sedang, kategori kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan loncat Tegak (*Vertical jump*) siswa putra kelas VI SDN Seddur I sebagian besar memiliki kriteria baik.

6. Pembahasan

Berdasarkan deskripsi data hasil TKJI Usia 10-12 tahun diatas yang dilakukan pada kelas VI SDN Seddur I rata-rata memiliki kebugaran jasmani yang rendah, hal ini ditunjukkan bahwa hanya 2 macam tes saja yang termasuk kategori baik, yaitu lari jarak 40 meter dan lari menengah namu 3 tes lainnya *vertical jump*, *sit-up* dan gantung siku tekuk mendapatkan termasuk kategori sedang.

Ssetelah di tela'ah lebih lanjut, sebagian besar siswa hanya melakukan aktivitas fisik pada saat mata pelajaran pendidikan jasmani dan aktivitas sepulang sekolah dilakukan untuk bermain game dan

mengakses sosial media seperti youtube, instagram, whatsapp, facebook dan yang lainnya. Namun siswa yang secara individu memiliki hasil tes yang bagus melakukan aktivitas sepulang sekolah dengan bermain sepak bola dengan teman didesa mereka tinggal, bermain layangan, atau bermain serta berenang di pantai.

Menurut Erfan, M (2017) memaparkan posisi kebugaran jasmani bagi kehidupan manusia merupakan hal yang sangat penting, dimana kebugaran jasmani ini merupakan penunjang bagi manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dan untuk pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani tidak bisa terlepas dari aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Jadi, siswa yang melakukan kegiatan setelah sekolah dengan melakukan aktivitas fisik seperti sepak bola, bermain layangan atau bermain dipantai akan memiliki kebugaran jasmani yang baik, namun siswa yang melakukan aktivitas game atau akses sosial media akan memiliki kebugaran yang rendah, karena mereka banyak meluangkan waktu dengan berdiam diri, duduk dan tiduran.

Pendidikan jasmani menurut Depdiknas (2003) menyatakan bahwa pendidikan jasmani itu proses aktivitas fisik yang mendapatkan aktivitas fisik, dengan aktivitas fisik yang baik diharapkan meningkatkan kemampuan dan kesanggupan tubuh berfungsi secara optimal dan efisien. Namun, jika hanya kita hanya melakukan aktivitas fisik hanya pada saat disekolah yang diberikan satu kali dalam satu minggu rasanya itu sangat kurang sekali. Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Kebugaran seseorang akan menurun sebanyak 50% ketika orang tersebut berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu. Jadi siswa perlu melakukan aktivitas fisik diluar jam sekolah atau melakukan aktivitas fisik dilingkungan luar sekolah seperti bermain sepak bola, layangan atau bermain di pantai seperti yang dilakukan oleh sebagian siswa VI SDN Seddur I.

Hal tersebut sangat perlu dilakukan untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran jasmani yang baik akan memberikan efek yang baik dalam kehidupan, baik untuk baik untuk kegiatan belajar siswa kelas VI SD Seddur I dan kegiatan diluar belajar seperti bermain dan bersosialisasi. Menurut Sudjiono, A (2011) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

7. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI yang dilaksanakan di SDN Seddur I Tahun Pelajaran 2016/2017 dapat ditrik sebuah kesimpulan bahwa kesegaran jasmani VI yang dilaksanakan di SDN Seddur I Tahun Pelajaran 2016/2017 termasuk dalam kategori yang baik hal ini dibuktikan dengan rincian hasil tes sebagai berikut:

1. Rata-rata 6.74 detik hasil lari 40 meter untuk putra termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 10-12 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan jarak tempuh tercepat 6 detik dan jarak tempuh terlama 7.5 detik dan rata-rata 7.13 detik hasil lari 40 meter untuk putra termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 10-12 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan jarak tempuh tercepat 6.7 detik dan jarak tempuh terlama 7.4 detik.
2. rata-rata 24.5 detik hasil tes gantung siku tekuk untuk putra termasuk nilai 3 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 10-12 tahun yang termasuk dalam kategori Sedang (S) dalam dengan waktu terlama 52 detik dan tercepat 11 detik dan rata-rata 14.33 detik hasil tes gantung siku tekuk untuk putri termasuk nilai 3 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 10-12 tahun yang termasuk dalam kategori Sedang (S) dalam dengan waktu terlama 19 detik dan tercepat 12 detik.
3. Rata-rata 16.64 kali hasil tes baring duduk untuk putra termasuk nilai 3 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 10-12 tahun yang termasuk dalam kategori Sedang (S) dalam dengan pengulangan terbanyak 24 kali dan terendah 10 kali dan rata-rata 7.33 kali hasil tes baring duduk untuk putri termasuk nilai 3 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 10-12 tahun yang termasuk dalam kategori Sedang (S) dalam dengan pengulangan terbanyak 9 kali dan terendah 6 kali.
4. Rata-rata 36.71 cm hasil tes loncat tegak untuk putra termasuk nilai 3 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 10-12 tahun yang termasuk dalam kategori Sedang (S) dalam dengan lompatan tertinggi 47 cm dan terendah 30 cm dan rata-rata 36.71 cm hasil tes loncat tegak untuk putri termasuk nilai 3 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 10-12 tahun yang termasuk dalam kategori Sedang (S) dalam dengan lompatan tertinggi 31 cm dan terendah 23 cm.

5. Rata-rata 2.21 menit hasil tes lari 600 meter untuk putri termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 10-12 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan jarak tempuh tercepat 1.55 menit dan jarak tempuh terlama 3.11 menit dan rata-rata 2.34 menit hasil tes lari 600 meter untuk putri termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 10-12 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan jarak tempuh tercepat 2.21 menit dan jarak tempuh terlama 2.5 menit.

Saran merupakan hal yang sangat penting untuk memberikan masukan guna memperbaiki penelitian yang sudah dilakukan tak terkecuali dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini aspek kekuatan lengan dan tangan perlu mendapatkan perhatian bagi siswa putra dan putri. Dan dengan hasil penelitian ini guru dapat memberikan pembelajaran yang dapat meningkatkan kekuatan lengan dan tangan para peserta didik

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Depdikdub. 1986. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Semarang: Kanwil Departemen P dan K.
- Depdiknas, 2003, Kurikulum 2004. Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD/MI, Jakarta : Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset
- Erfan, M. (2017). Peran Guru Penjas Terhadap Kebugaran (Kesegaran) Jasmani Siswa. Prosiding seminar nasional profesionalisme tenaga profesi pjok
- Khomsin. 2002. *Paparan Perkuliahan Mahasiswa Perkembangan dan Belajar Motorik*. Semarang: PKLO FIK UNNES
- Sudijono, Anas. 2011. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta; Raja Grafindo Persada
- Sugiyono.2006.*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.Bandung:Alfabeta
- Sumardianto. 2000. *Sejarah Olahraga*. Depdikbud: Direktorat jenderal