

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (TKJI) SISWA SD NEGERI 1 CONTO BULUKERTO WONOGIRI TAHUN 2022

Faishal Arindra Yahya ^a, Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd ^b, Satrio Sakti Rumpoko, S.PD,
M.Or. ^c

^a Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia

email: ^afaishalarindrayahya@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima
Revisi
Diterima
Online

Kata kunci:

Kebugaran Jasmani, Siswa,
Aktivitas Fisik.

Keywords:

Physical Fitness, Students,
Physical Activity

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah : (1) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang tinggi di SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022. (2) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang rendah di SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022.

Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 1 Conto Tahun 2022 sebanyak 46 siswa, di mana siswa kelas IV sebanyak 8, siswa kelas V sebanyak 17 dan siswa kelas VI sebanyak 21. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Tes yang digunakan meliputi tes lari 40 meter (putra) dan 30 meter (putri), tes gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat diketahui secara keseluruhan didapatkan data dengan klasifikasi kebugaran jasmani kategori "Baik Sekali" sebesar 0% (0 siswa), kategori "Baik" sebesar 9% (4 siswa), kategori "Sedang" sebesar 48% (22 siswa), kategori "Kurang" sebesar 43% (20 siswa) dan kategori "Kurang Sekali" sebesar 0% (0 siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD negeri 1 Conto Tahun 2022 dalam keadaan sedang.

ABSTRACT

The purpose of this study are: (1) To determine the level of physical fitness with high physical activity at SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri in 2022. (2) To determine the level of physical fitness with low physical activity at SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri in 2022.

This research method is descriptive quantitative. The subjects in this study were students of SD Negeri 1 Conto in 2022 with 46 students, of which there were 8 grade IV students, 17 grade V students and 21 class VI students. Sampling in this study using non-probability sampling with purposive sampling method. The instrument used in this study was the Indonesian physical fitness test (TKJI) for children aged 10-12 years. The tests used include the 40-meter (men's) and 30-meter

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi] Satu, N. P., & Dua, N. P. (Tahun). Judul Artikel. Register: Jurnal Ilmiah Teknologi Sistem Informasi, v(n), Halaman awal - Halaman akhir. [heading Isi sitasi]

(women's) running tests, the bending elbow hanging test, the seating bed, the upright jumping, and the 600-meter run.

. Based on the results of research and data analysis, it can be known as a whole data obtained with the classification of physical fitness in the "Very Good" category by 0% (0 students), the "Good" category by 9% (4 students), the "Medium" category by 48% (22 students), the "Less" category by 43% (20 students) and the "Less Once" category by 0% (0 students). So it can be concluded that the physical fitness level of students of SD Negeri 1 Conto in 2022 is in a moderate state.

1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek terpenting pada kehidupan manusia, baik sehat jasmani maupun rohani. Perlu kesadaran yang tinggi bahwa kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh serta harta yang paling berharga bagi manusia. Untuk menjaga kesehatan perlu melakukan pola hidup sehat dimulai dengan menjaga pola makan yang sehat dan bergizi, porsi tidur atau istirahat juga harus cukup selain itu rajin berolahraga. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kebugaran Jasmani yang bugar, dapat membuat hidup menjadi semangat dan menyenangkan.

Menurut (Afriwardi, 2011: 37) "Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan di dalam sekolah maupun di luar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. Seperti yang dikemukakan oleh (Suharjana, 2013 : 2) bahwa "Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari". Memiliki kebugaran jasmani yang baik orang akan

mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah.

Dampak perkembangan zaman yang semakin maju tidak hanya memberikan dampak yang baik, tetapi juga memiliki dampak yang buruk bukan hanya terhadap kehidupan sosial tetapi juga berdampak buruk terhadap kesehatan jasmani manusia. Karena ketergantungan manusia terhadap kemajuan zaman yang memudahkan segala sesuatunya, membuat manusia menjadi malas berolahraga bahkan hanya sebatas menggerakkan tubuh mereka. Sehingga berdampak buruk bagi kebugaran jasmani masyarakat itu sendiri yang mengakibatkan organ-organ mengalami kemunduran.

Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relative jauh dari tempat tinggal dengan kondisi jalan yang sudah rusak membuat banyak orang tua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga orang tua mengantar dan menjemput anak ke sekolah

Dari hasil obeservasi di SD Negeri 1 conto, saya melihat siswa SD Negeri 1 Conto sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas tetapi disayangkan ketika pembelajaran penjas berlangsung mereka mudah lelah, SD Negeri 1 Conto memiliki jam pelajaran penjas yang terbatas yaitu 4 x 35 menit untuk satu minggu sehingga belum adanya data dari pihak sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa karena tidak pernah dilakukannya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas atas SD Negeri1 Conto. Hal ini sangat penting sebagai acuan bagi sekolah agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

Oleh karena itu mengambil penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Siswa SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogir Tahun 2022”.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 1 Conto Tahun Ajaran 2022 yang terdiri dari 95 siswa. Akan tetapi karena menggunakan TKJI usia 10-

12 tahun maka sampel dalam penelitian ini hanya seluruh siswa kelas atas yaitu kelas VI, V, dan VI SD Negeri 1 Conto Kecamatan Bulukerto Kabupaten Wonogiri yang berjumlah 46 siswa, di mana terdiri dari 8 siswa kelas IV, 17 siswa kelas V dan 21 siswa kelas. Peneliti akan memilih sampel dengan teknik *purposive sampling*. Peneliti memilih kriteria sampling yaitu kelas atas usia 10-12 tahun (kelas IV, V, dan VI) karena menurut hasil observasi yang telah dilakukan, siswa merasa mudah lelah ketika pembelajaran penjas berlangsung dan pada usia tersebut keadaan fisiknya lebih matang dari pada siswa kelas bawah. Berdasarkan hal tersebut, maka sampel penelitian ini yaitu siswa kelas IV, V dan, VI di SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri yang berjumlah 46 siswa.

Instrument tes TKJI usia 10-12 tahun adalah Lari 40 M (putra) dan Lari 30 (putri), Gantung Siku Tekuk, Baring Duduk selama 30 detik, Loncat Tegak, Lari 600 M

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

Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d. - 6,3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3'44"	2
8.9"-dst	4"-ds	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

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

Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
Sd-6.7"	40" keatas	20"keatas	42 keatas	s.d-2'32"	5
6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4'22"	2
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	Kategori
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)

3. Hasil dan Pembahasan

Data hasil Tes kebugaran Jasmani yang telah diperoleh, dianalisis dan diklasifikasikan berdasarkan kelas dan jenis kelamin. Tes yang dilakukan terdiri dari 5 item yaitu : Lari 40 meter (putra) dan 30 meter (putri), Gantung Siku Tekuk, Baring Duduk, Loncat Tegak, dan Lari 600 Meter. Data diolah dengan menggunakan komputersasi dengan sistem Microsoft Excel kemudian diklasifikasikan ke dalam tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan, berikut rincian pengklasifikasian tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri tahun 2022 :

1) Kelas IV

Tabel 4. Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas IV SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah siswa dalam %
22-25	Baik Sekali	0	0.00%
18-21	Baik	0	0.00%
14-17	Sedang	2	100.00%
10-13	Kurang	0	0.00%
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
Total		2	100.00%

Hasil pengkategorian pada siswa putra kelas IV tidak ada yang berada pada kondisi baik sekali, tetapi hanya berada pada kategori sedang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

Gambar 1. Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putra Kelas IV

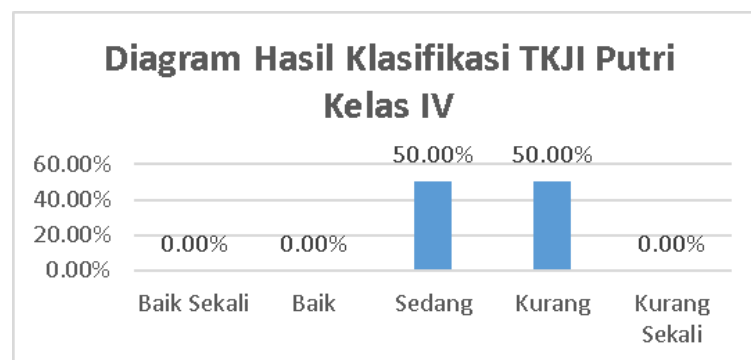


Tabel 5. Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putri Kelas IV SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah siswa dalam %
22-25	Baik Sekali	0	0.00%
18-21	Baik	0	0.00%
14-17	Sedang	3	50.00%
10-13	Kurang	3	50.00%
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
Total		6	100.00%

Hasil pengkategorian pada siswa putri kelas IV sama seperti halnya pada siswa putra kelas IV yakni tidak ada yang dalam kondisi baik sekali. Paling banyak kebugaran jasmani peserta putri berada dalam kategori sedang dan kurang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

Gambar 2. Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putri Kelas IV



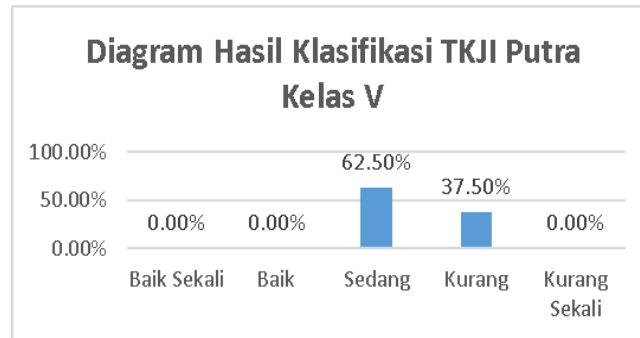
2) Kelas V

Tabel 6. Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah siswa dalam %
22-25	Baik Sekali	0	0.00%
18-21	Baik	0	0.00%
14-17	Sedang	5	62.50%
10-13	Kurang	3	37.50%
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
Total		8	100.00%

Hasil pengkategorian pada siswa putra kelas V tidak ada yang berada pada kondisi baik sekali, tetapi hanya berada pada kategori sedang dan kurang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

Gambar 3. Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putra Kelas V

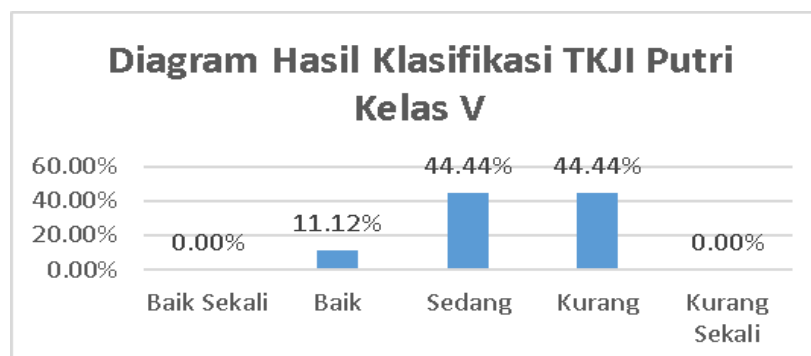


Tabel 7. Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putri Kelas V SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah siswa dalam %
22-25	Baik Sekali	0	0.00%
18-21	Baik	1	11.12%
14-17	Sedang	4	44.44%
10-13	Kurang	4	44.44%
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
Total		9	100.00%

Hasil pengkategorian pada siswa putri kelas V sama seperti halnya pada siswa putra kelas V yakni tidak ada yang dalam kondisi baik sekali. Paling banyak kebugaran jasmani siswa putri berada dalam kategori baik, sedang dan kurang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

Gambar 4. Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putri Kelas V



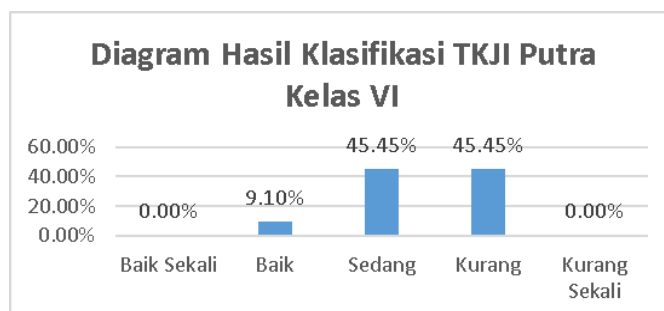
3) Kelas VI

Tabel 8. Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah siswa dalam %
22-25	Baik Sekali	0	0.00%
18-21	Baik	1	9.10%
14-17	Sedang	5	45.45%
10-13	Kurang	5	45.45%
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
Total		11	100.00%

Hasil pengkategorian pada siswa putra kelas VI tidak ada yang berada pada kondisi baik sekali, tetapi hanya berada pada kategori baik, sedang dan kurang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

Gambar 5. Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putra Kelas VI

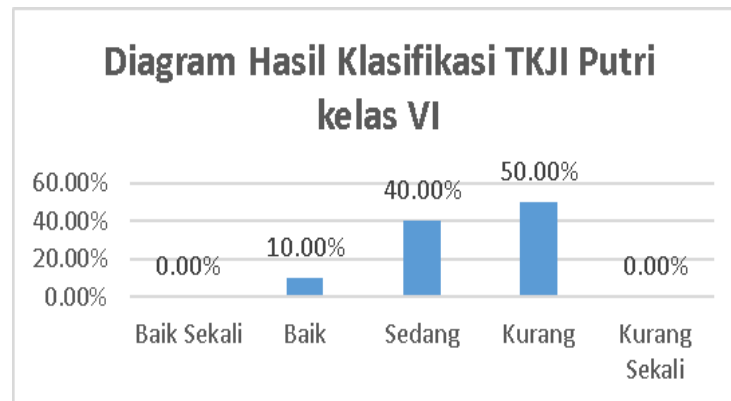


Tabel 9. Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putri Kelas VI SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah Siswa Dalam %
22-25	Baik Sekali	0	0.00%
18-21	Baik	1	10.00%
14-17	Sedang	4	40.00%
10-13	Kurang	5	50.00%
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
Total		10	100.00%

Hasil pengkategorian pada siswa putri kelas VI sama seperti halnya pada siswa putra kelas VI yakni tidak ada yang dalam kondisi baik sekali. Paling banyak kebugaran jasmani siswa putri berada dalam kategori baik, sedang dan kurang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

Gambar 6. Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putri Kelas VI



Tabel 10. Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Seluruh Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

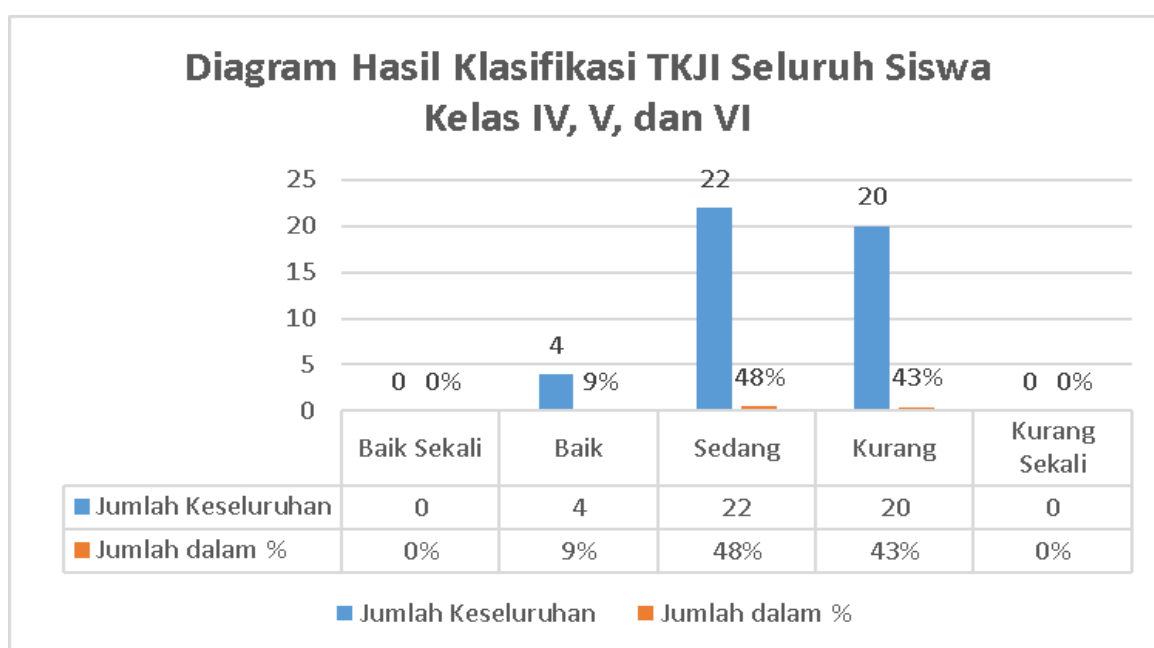
Nilai	Kategori	Jumlah Siswa Kelas IV, V, dan VI		Jumlah Keseluruhan	Jumlah dalam %
		Putra	Putri		
22-25	Baik Sekali	0	0	0	0%
18-21	Baik	1	3	4	9%
14-17	Sedang	12	10	22	48%
10-13	Kurang	8	12	20	43%
5-9	Kurang Sekali	0	0	0	0%
Total		21	25	46	100%

Dari hasil klasifikasi tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022, dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa kelas IV, V, dan VI Sd Negeri 1 Conto yang memiliki tingkat kebugaran "Baik sekali" tidak ada, kategori "Baik" sebanyak 9% atau 4 siswa,

sedangkan kategori “Sedang” sebanyak 48% atau 22 siswa, kategori “Kurang” sebanyak 43% atau 20 siswa dan kategori “Kurang Sekali” tidak ada.

Rata-rata nilai Kebugaran Jasmani seluruh siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022 adalah 14,17391 didapat dari jumlah rata-rata putra dan putri dibagi 2. Dengan demikian kondisi kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022 dalam kategori sedang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

Gambar 7. Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Seluruh Siswa Kelas IV, V, dan VI



Pembahasan

Berdasarkan deskriptif data atau hasil survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Conto Kecamatan Bulukerto Kabupaten Wonogiri berada pada kategori “Kurang Sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “Kurang” dengan persentase sebesar 43% (20 siswa), kategori “Sedang” dengan persentase sebesar 48% (22 siswa), kategori “Baik” dengan persentase sebesar 9% (4 siswa), kategori “Baik Sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Conto sebagian besar masuk dalam kategori “sedang”. Pelaksanaan pelajaran penjasorkes yang hanya dilakukan seminggu sekali di masing masing kelas, dirasa masih kurang/ belum bisa dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri.

Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik atau latihan secara teratur dan meningkat.

Berdasarkan analisis diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hipotesis penelitian dengan hasil penelitian, hal ini dikarenakan pada saat menentukan hipotesis peneliti menggunakan populasi seluruh siswa SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri, tetapi pada akhirnya peneliti memilih sampel kelas IV, V dan VI atau kelas atas saja.

Aktivitas fisik 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.

Dari hasil pembahasan diatas tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Conto berbeda-beda, dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

1. Makanan / Gizi

Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat dan seimbang, cukup energi, cukup nutrisi dan gizi bermanfaat mendapatkan kebugaran jasmani yang baik. Seseorang dituntut untuk menjauhi kebiasaan tidak sehat, seperti : merokok, minum beralkohol dan makan berlebihan serta tidak teratur.

2. Istirahat

Istirahat yang cukup merupakan pondasi bagi tubuh agar tidak mendapatkan kelelahan yang berlebihan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Istirahat juga sangat berguna sebagai recoveri/pemulih setelah melakukan aktivitas tanpa henti. Dalam dunia kesehatan istirahat 8 jam sehari merupakan waktu minimal untuk melakukan pemulihan tubuh.

3. Olahraga

Berolahraga adalah kewajiban bagi setiap manusia, dengan berolahraga seseorang mampu mempertahankan kualitas kebugaran jasmaninya. Begitu pula siswa smk yang diharuskan untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik. Karena kebugaran jasmani yang baik akan menunjang kualitas siswa menjadi lebih baik pula. Oleh karena itu berolahraga minimal 30 menit sehari sangat diperlukan bagi tubuh untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani seluruh siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Conto Tahun 2022 dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10 - 12 tahun, didapatkan data dengan klasifikasi kebugaran jasmani kategori "Sedang" sebesar 48% (22 siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD negeri 1 Conto Tahun 2022 dalam keadaan sedang. Hal itu ditunjukkan dengan hasil tes yang menunjukkan kebanyakan siswa berada pada kategori sedang.

Untuk klasifikasi kebugaran jasmani Kelas IV SD Negeri 1 Conto Tahun 2022 siswa putra kategori "Sedang" sebesar 100% (2 siswa). Sedangkan siswa putri kategori "Sedang" sebesar 50% (3 siswa), kategori "Kurang" sebesar 50% (3 siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani kelas IV dalam kategori sedang.

Untuk klasifikasi kebugaran jasmani Kelas V SD Negeri 1 Conto Tahun 2022 siswa putra kategori "Sedang" sebesar 62,50% (5 siswa). Sedangkan siswa putri kategori "Sedang" sebesar 44,44% (4 siswa), kategori "Kurang" sebesar 44,44% (4 siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani kelas IV dalam sedang.

Untuk klasifikasi kebugaran jasmani Kelas VI SD Negeri 1 Conto Tahun 2022 siswa putra kategori "Sedang" sebesar 45,45% (5 siswa), kategori "Kurang" sebesar 45,45% (5 siswa). Sedangkan siswa putri kategori "Kurang" sebesar 50% (5 siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani kelas IV dalam kategori kurang.

5. Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada orang tua, Bapak dan Ibu yang telah mendoakan, mendukung berupa mental maupun materi dan memberikan bimbingan terbaik. Orang spesial dalam hidup saya. Saudaraku tersayang. Jajaran SD Negeri 1 Conto yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Dosen Pembimbing I. Dosen Pembimbing II. Bapak/Ibu Dosen pengajar yang telah membimbing, mengajarkan, dan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada saya selama saya menempuh pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkenan membantu dan memberikan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini

6. Referensi

- Adi, S. Supriyadi. Masgumelar & Ndaru. K. 2020. *Model-Model Exercise dan Aktivitas Fisik Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Malang : Wineka Media. 39. ISBN 978-623-77607-25-0.
- Afriwardi. 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*, Jakarta : Buku Kedokteran.
- Djoko Pekik I. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : PT Adni Offset.
- Halim, S. 2012. *Manfaat Tes Kebugaran/Kesehatan Jasmani Untuk Menilai Tingkat Kebugaran*. Jurnal Kedokteran Meditek. 18(47). 0854-3988.
- Hartono. Y S. 2013. *"Perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karang Sari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo"*. Skripsi. Yogyakarta FIK UNY.
- Hidayat, Yandhi. 2010. *"Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Olahraga di SMP Negeri 13"*

Yogyakarta". Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta.

Irianto, D.P. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.

Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010.

Mardiyono. 2013. *Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah Tahun 2012*. Skripsi. Yogyakarta : FIK-UNY

Moch, Y. D. 2018. *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII Madrasah Tsanawiyah Al-Fatah Singkawang*. Skripsi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. FKIP PGRI Pontianak

Nugraha, E. P. & Pudjijuniarto. 2019. *Analisis Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah II Surabaya*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 7(02). 231–238.

Paturisi, A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Penggalih, M. H. S. T., Hardiyanti, M. & Santi, F. I. 2015. *Perbedaan Perubahan Tekanan Darah Dan Denyut Jantung Pada Berbagai Intensitas Latihan Atlet Balap Sepeda*. *Jurnal Keolahragaan*. 3(2). 218-227.

Ponijah. 2014. *Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.

Pramono, F. E. 2012. *Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Yang Ikut Dalam Sekolah Sepak Bola Handayani Di Dunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta.

Rusli Lutan. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta : Depdiknas.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SD/MI)*.

Jakarta: Litera.

Sari, D. A. & Nurrochmah, S. 2019. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama". *Sport Science and Health*. 1 (2)., 132–138.

Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.

Sugiyono. 2013. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suherman, A.2009. *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI.

Wiarso, G. 2015. *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.

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

Yusuf, Syamsu. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.