

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD
NEGERI II WONOCOYO KECAMATAN PANGGUL KABUPATEN
TRENGGALEK TAHUN AJARAN 2022/2023**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

CATUR WIDIANTORO

NPM. 18.1.01.09.0039

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2023

Skripsi oleh :

CATUR WIDIANTORO

NPM : 18.1.01.09.0039

Judul :

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD
NEGERI II WONOCOYO KECAMATAN PANGGUL KABUPATEN
TRENGGALEK TAHUN AJARAN 2022/2023**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi

PENJASKESREK

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 20 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

M. Anis Zawawi, M.Or

NIDN. 0730048903

Dhedy Yuliawan, M.Or

NIDN. 0723038705

Skripsi Oleh :

CATUR WIDIANTORO

NPM : 18.1.01.09.0039

Judul :

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD
NEGERI II WONOCOYO KECAMATAN PANGGUL KABUPATEN
TRENGGALEK TAHUN AJARAN 2022/2023**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal : 25 Juli 2023

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : M. Anis Zawawi, M. Or : _____
2. Penguji I : Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or : _____
3. Penguji II : Dhedy Yuliawan, M. Or : _____

Mengetahui,

Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si.

NIDN . 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Catur Widianoro
Jenis Kelamin : Laki Laki
Tempat/tgl. lahir : Trenggalek/ 01 September 1999
NPM : 18.1.01.09.0039
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, _____

Yang Menyatakan

CATUR WIDIANTORO

NPM: 18.1.01.09.0039

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD
NEGERI II WONOCOYO KECAMATAN PANGGUL KABUPATEN
TRENGGALEK TAHUN AJARAN 2022/2023**

Oleh :

Catur Widianoro

18.1.01.09.0039

ABSTRAK

Catur Widianoro Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SD Negeri II Wonocoyo Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun Ajaran 2022/2023.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, siswa kelas atas, SD Negeri II Wonocoyo

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri II Wonocoyo Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun Ajaran 2022/2023. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Populasi dalam penelitian sebanyak 67. Teknik penentuan sampel ini adalah sampling total. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan yaitu tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase C untuk siswa kelas atas yang diterbitkan oleh (PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021) yang terdiri dari 5 item tes yaitu : child ball, tok tok ball, shuttle run 4 x 10 m get ball, move the ball dan lari 600 m. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif presentase.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Wonocoyo II Kecamatan Panggul sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 43,88 %, di ikuti dengan kategori baik sebanyak 27,16 %, kategori baik sekali sebanyak 8,96 %, di ikuti kategori kurang sebanyak 19,40 % dan kategori kurang sekali sebanyak 0,60 %. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri II Wonocoyo Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek adalah sedang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami Panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “ Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri II Wonocoyo Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun Ajaran 2022/2023“ ini di tulis untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini di ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri
2. Dr. Sulistiono, M. Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri
3. Dr. Slamet Junaedi, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
4. M. Anis Zawawi, M.Or. selaku Dosen Pembimbing 1
5. Dhedy Yuliawan, M. Or. selaku Dosen Pembimbing 2
6. Orang tua serta keluarga yang tak pernah putus mendoakan dan memberi semangat
7. Semua pihak yang turut membantu dan mendoakan dalam penyusunan skripsi ini.

Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak sangat di harapkan. Akhirnya disertai harapan semoga Skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya pada bidang pendidikan.

Kediri, 13 Januari 2023

Catur Widianoro

NPM : 18.1.01.09.0039

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Kajian Teori	10
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	37
C. Kerangka Berfikir	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Variabel Penelitian.....	45
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	46
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
D. Populasi dan Sampel.....	48

E. Instrumen Penelitian.....	49
F. Teknik Pengumpulan Data	65
G. Teknik Analisis Data	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Hasil Penelitian.....	71
B. Pembahasan.....	87
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN.....	90
A. KESIMPULAN.....	90
B. IMPLIKASI	90
C. SARAN	91
DAFTAR PUSTAKA	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Tes Child Ball.....	51
Gambar 3. 2 Tes Tok Tok Ball.....	54
Gambar 3. 3 Tes shuttle run 4x10m get ball	57
Gambar 3. 4 Tes Move The Ball	60
Gambar 3. 5 Tes Move The Ball	63
Gambar 4. 1 Hasil Tes Child Ball	73
Gambar 4. 2 Hasil Tes Tok Tok Ball	76
Gambar 4. 3 Tes Shuttle Run 4 x 10 m Get Ball	79
Gambar 4. 4 Hasil Tes Move The Ball	82
Gambar 4. 5 Hasil Tes Lari 600 m.....	85
Gambar 4. 6 Presentase Hasil Penelitian.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi.....	48
Tabel 3. 2 Norma tes Child Ball.....	52
Tabel 3. 3 Norma tes Tok Tok Ball.....	55
Tabel 3. 4 Norma tes Shuttle Run 4 x 10 m Get Ball.....	58
Tabel 3. 5 Norma tes Move The Ball.....	61
Tabel 3. 6 Norma tes Lari 600 Meter.....	64
Tabel 3. 7 Kategori Nilai TKSI.....	69
Tabel 4. 1 Norma Tes Child Ball.....	71
Tabel 4. 2 Hasil Penelitian Child Ball.....	72
Tabel 4. 3 Norma Tes Tok Tok Ball.....	74
Tabel 4. 4 Hasil Penelitian Tok Tok.....	75
Tabel 4. 5 Norma Tes Shuttle Run 4 x 10 m Get Ball.....	77
Tabel 4. 6 Hasil Penelitian Shuttle Run 4x10 m Get Ball.....	77
Tabel 4. 7 Norma Tes Move The Ball.....	80
Tabel 4. 8 Hasil Penelitian Move The Ball.....	81
Tabel 4. 9 Norma Tes Lari 600 m.....	83
Tabel 4. 10 Hasil Penelitian Lari 600 m.....	84
Tabel 4. 11 Hasil Tes (Child Ball, Tok Tok Ball, Shuttle Run 4 x 10 m Get Ball, Move The Ball dan Lari 600 m).....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin.....	97
Lampiran 2 Dokumentasi Pelaksanaan Tes	100
Lampiran 3 Form Hasil Penelitian Child Ball.....	103
Lampiran 4 Dokumentasi Pembagian Angket	123
Lampiran 5 Hasil Quisioner	124
Lampiran 6 Hasil Plagiasi	129

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan elemen vital dalam sistem pendidikan. Kualitas pendidikan secara keseluruhan tergantung pada berhasilnya proses pembelajaran di bidang ini (Junaedi, 2016). Pentingnya penjas orkes terletak pada kemampuannya untuk mengembangkan kebugaran fisik, kemampuan, dan mempengaruhi pola hidup sehat individu. Sejalan dengan pandangan Mashud (2015), pendidikan jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan peserta didik dengan harapan agar mereka dapat berpikir ilmiah dan sistematis sesuai dengan tuntutan zaman di abad ke-21. Kesehatan jasmani menjadi isu serius dalam masyarakat modern saat ini, di mana orang dituntut untuk menjaga tingkat kebugaran fisik yang baik. Menurut Nugraha (2022), memaparkan bahwa kebugaran jasmani merupakan keselarasan keadaan fisik terhadap tugas yang perlu dilaksanakan oleh fisik atau jasmani berdasarkan persyaratan fisik yang bersifat anatomis, fisiologis, kesesuaian anatomik dan kesesuaian fisiologik. Kebugaran jasmani yang baik dapat menjamin seseorang dalam melakukan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu memberikan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat hidup yang tinggi. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk menyadari peran penting dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam menjaga kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Penjas orkes memiliki peran yang sangat penting di semua tingkatan pendidikan, mulai dari SD, SMP, hingga SMA. Program mata pelajaran jasmani di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Kebugaran jasmani yang baik menjadi hal yang sangat diperlukan bagi setiap individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran fisik dapat mempengaruhi baik fisik maupun mental seseorang. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah menjadi sangat relevan karena berkontribusi pada tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Siswa dengan kebugaran fisik yang baik cenderung dapat menjalankan tugas belajar dengan lebih baik. Kenyamanan dalam belajar dan meningkatkan kemampuan siswa merupakan salah satu manfaat dari kebugaran jasmani yang baik. Begitu juga jika siswa mempunyai kebugaran jasmani yang jelek, maka akan berdampak buruk dari performa fisik dan pikirannya. Siswa akan merasakan keberatan melakukan aktivitas beban belajar yang seharusnya menjadi kewajiban setiap harinya. Waktu luang yang mereka miliki hanya bisa di habiskan dengan sisa tenaga yang ada. Agar siswa mencapai belajar yang maksimal serta mendukung kesejahteraan fisik dan mental, maka kunci utamanya adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Adanya kebugaran jasmani yang optimal, siswa akan lebih siap dan mampu menghadapi tuntutan belajar serta menikmati waktu luang mereka dengan lebih baik.

Dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal, terdapat beberapa cara yang dapat diikuti. Senam aerobik merupakan salah satu kegiatan yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani. Menjalani pola hidup sehat dan

mengonsumsi makanan bergizi juga dapat mendukung kebugaran jasmani. Menurut Saunder, dkk (2016) memaparkan bahwa komponen terpenting dari kebugaran jasmani adalah :

1. Kebugaran jantung merupakan kemampuan untuk mengangkut dan menggunakan oksigen secara maksimal
2. Kekuatan otot mengacu pada kemampuan otot tertentu atau kelompok otot untuk mengerahkan kekuatan otot
3. Kekuatan otot mengacu pada tingkat dimana kerja otot dapat di lakukan secara kontraksi eksplosif tunggal.

Dengan menjaga dan mengembangkan komponen-komponen kebugaran ini, seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal dan mendukung kesehatan secara menyeluruh. Menurut Wiarto (2015), kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Latihan fisik berguna untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang karena dapat menentukan kemampuan fisik dalam melaksanakan rutinitas sehari hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya dan dapat mencegah terjadinya penyakit jantung.

Berdasarkan hasil survei di Sekolah Dasar Negeri II Wonocoyo menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang di lakukan anak menurun dan mayoritas anak kurang bersemangat dalam pembelajaran. Hal tersebut terjadi

karena kebiasaan anak waktu pandemi selalu berada di dalam rumah dan tidak melakukan kegiatan fisik yang signifikan. Dampak dari hal ini adalah hasil pembelajaran menjadi kurang maksimal, seperti yang tercermin dari penilaian siswa yang mendapatkan nilai yang kurang memuaskan. Kurangnya semangat belajar anak-anak tersebut perlu segera diatasi agar mereka bisa mencapai hasil pembelajaran yang optimal. Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini merupakan meningkatkan kebugaran jasmani pada anak-anak. Dengan kebugaran jasmani yang optimal, diharapkan anak-anak dapat mencapai prestasi akademik yang maksimal. Hal tersebut di sebabkan karena anak tidak akan merasa lelah yang signifikan dan mampu dengan baik memahami materi pembelajaran yang dijelaskan oleh guru. Sehingga akan sangat membantu proses kegiatan pembelajaran di sekolah di terima siswa dengan maksimal. Zainul Arifin (2018) memaparkan bahwa aspek penting dalam meningkatkan mobilitas untuk mencapai prestasi akademik yang maksimal adalah tingkat kebugaran jasmani pada anak. Pendapat ini didukung oleh Winda Prasepty, dkk (2017) yang menyatakan bahwa berbagai penelitian telah membuktikan bahwa kemampuan kognitif, emosi dan sosial anak juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang di lakukan anak tersebut.

Berdasarkan hasil survei menunjukkan bahwa kurangnya perhatian dari orang tua terhadap tingkat kebugaran jasmani anak-anak mereka. Pola hidup anak-anak tidak dipantau dengan baik, dan mereka dibiarkan melakukan kebiasaan yang kurang sehat, seperti malas berolahraga dan mengonsumsi makanan tidak sehat. Mayoritas anak tidak aktif secara fisik, namun lebih

sering menghabiskan waktu untuk belajar dan bermain dengan handphone tanpa melakukan kegiatan fisik yang cukup. Orang tua cenderung lebih memprioritaskan kegiatan belajar anak tanpa memperhatikan pentingnya kegiatan fisik. Kondisi ini bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orang tua tentang betapa pentingnya kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran anak. Mungkin mereka tidak menyadari bahwa kebugaran fisik yang baik juga berdampak positif pada kemampuan belajar dan kesejahteraan anak secara keseluruhan.

Di Sekolah Dasar Negeri II Wonocoyo, belum dilakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, dari pihak sekolah ataupun dari pihak luar sekolah. Akibatnya, belum diketahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah tersebut. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, biasanya dilakukan pengukuran dengan menggunakan instrumen yang telah disetujui oleh para ahli. Sebelumnya, pada sekolah dasar, tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKJI (tingkat kebugaran jasmani Indonesia). Namun, seiring berjalannya waktu, telah muncul instrumen baru untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu TKSI (test kebugaran siswa Indonesia). Instrumen TKSI mencakup semua komponen kebugaran jasmani dan menyusun butir tes yang relevan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan menggunakan instrumen ini, diharapkan dapat menghasilkan informasi yang lebih komprehensif mengenai kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri II Wonocoyo.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri II Wonocoyo Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun Ajaran 2022/2023.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kegiatan jasmani kelas atas di SD Negeri II Wonocoyo di luar kegiatan pembelajaran PJOK.
2. Orang tua lebih fokus terhadap kegiatan belajar dan mengesampingkan kegiatan fisik.
3. Kurangnya pengetahuan orang tua terkait pentingnya kebugaran jasmani pada anak.
4. Mayoritas anak lebih fokus belajar dan menghabiskan waktu luang untuk bermain handphone.
5. Belum pernah diadakannya survei tingkat kebugaran jasmani di SD Negeri II Wonocoyo.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka harus diberikan batasan masalah agar tidak menyimpang dari masalah dan tujuan penelitian. Maka batasan masalah penelitian ini yaitu “tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri II Wonocoyo Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun Ajaran 2022/2023.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat di rumuskan kedalam penelitian ini yaitu “ seberapa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri II Wonocoyo Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun Ajaran 2022/2023 ? ”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri II Wonocoyo Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun Ajaran 2022/2023.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi berbagai pihak. Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat dijadikan referensi dan informasi ilmu pengetahuan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri II Wonocoyo Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun Ajaran 2022/2023.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, untuk menambah pengetahuan dan memenuhi tugas akhir di Universitas Nusantara PGRI Kediri

- b. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk menambah ilmu pengetahuan dan untuk belajar lebih aktif dengan suasana belajar yang menyenangkan.
- c. Bagi lembaga pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk melakukan inovasi saat menyampaikan materi pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu kesehatan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Huda, M. M., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 696-701.
- Irawan, R. (2019). Indonesian Tes and Measurment Instrument for Deaf-Male Students Aged 13-15 Years-15 Tahun. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 6(2), 54-60.
- Irianto, D. P. (2004). Menuju Sehat dan Bugar dengan Berolahraga. *Yogyakarta: CV Andi Offset*.
- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834-842.

- Kemendikbud. (2021). Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Jakarta Pusat :
Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga
Kependidikan (PPPPTK PENJAS & BK)
- Khudeivi, R. A., WEDA, W., & SUGITO, S. (2022). *SURVEI TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 1 SIWALAN
KECAMATAN SAWAHAN KABUPATEN NGANJUK* (Doctoral
dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Kurniawan, W. A. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi
Permainan Lari “Kasvol” dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani
Olahraga dan Kesehatan. *E-Jurnal Mitra Pendidikan, 1*(3), 11-12.
- Kusumawati Mia. (2015). Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Bandung: CV
Alfabeta.
- Lutan, Rusli.(2001). Asas-Asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Mashud, M. (2017). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan
Kesehatan di Era Abad 21. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan
Olahraga, 14*(2).
- Muhajir. (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan. Jakarta. Erlangga
- Mulyaningsih, Farida; Yudanto; Kriswanto, Erwin Setyo, (2010). Pendidikan
Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas IV SD/MI. Jakarta: Pusat
Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Narbuko, K., dan Achmadi, H. A. (2003), Metodologi Penelitian. Jakarta : PT.
Bumi Aksara

- Nugraha, R. J. A., MUHARRAM, N. A., & ALLSABAH, M. A. H. (2022). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SD PLUS SUNAN AMPEL KEDIRI MASA PANDEMI COVID-19* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Nur Khamdan. (2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri I Majapura Purbalingga: FIK UNY.*
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Suarabaya: Unesa University Press.
- Pekik, D. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan.* Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Pritama, M. A. N., Subekti, T., Chotimah, S. C., & Wulandari, A. (2018, February). *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi PGSD FKIP Ummagelang Tahun 2017.* In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 298-304).
- Rachman, G. F. N., & Nasution, J. (2017). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 dan Angkatan Tahun 2015 SMA Negeri 1 Krian.* *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 44-48.
- Ratnasari, A. P. (2017). *HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN ABSENSI SAKIT PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI PEDURUNGAN KIDUL 02 KOTA SEMARANG* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

- Salamah, R. (2019). Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 14-18.
- Sando, M. Y. W., Zawawi, M. A., & Kurniawan, W. P. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 4(1), 40-45.
- Santosa, G. (2017). Fisiologi kerja dan Olahraga. *Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada*.
- Sasongko, R. T., JUNAIDI, S., & MUHARRAM, N. A. (2022). *SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VI DI SDN GUGUS II KECAMATAN KOTA KEDIRI DI ERA NEW NORMAL TAHUN AJARAN 2021* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Saunders, Sanderson, Hayes. (2016). Physical fitness trining for stroke patients. *Cocharane Database of Systematic Review 2016, Issue 3. Art. No. CD003316. DOI: 10. 1002/ 1465 1858. CD003316.pub6.*
- Sharkley J. Brian. (2011). *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada.
- Sujarweni Wiratna. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.

Utami, S. R. (2014). Hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit spinning 1 bagian winding PT. Apac Inti Corpora Bawen. *Unnes Journal of Public Health*, 3(4).

Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

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