

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SDN 2
SIDOMULYO KECAMATAN SEDAN KABUPATEN REMBANG TAHUN
2022**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat guna
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek



OLEH :

MUHAMMAD LUBAB

NPM: 18.1.01.09.0117

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2022**

Skripsi oleh :

MUHAMMAD LUBAB

NPM: 18.1.01.09.0117.

Judul :

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS
ATAS SDN 2 SIDOMULYO KECAMATAN SEDAN
KABUPATEN REMBANG TAHUN 2022**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJAS
FIKS UNP Kediri

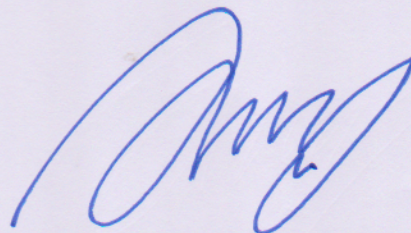
Tanggal : 5 Juli 2022

Pembimbing I



Mokhammad Firdaus M.Or.
NIDN. 0713018804

Pembimbing II



M.Akbar Husein Allsabab, M.Or.
NIDN. 0727089001

Skripsi oleh :

MUHAMMAD LUBAB
NPM: 18.1.01.09.0117.

Judul :

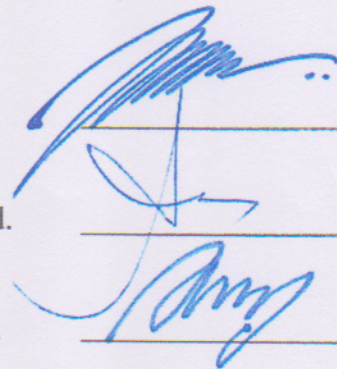
**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SDN 2
SIDOMULYO KECAMATAN SEDAN KABUPATEN REMBANG TAHUN
2022**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJAS FIKS UNP Kediri
Pada tanggal : 22 Juli 2022

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Mokhammad Firdaus, M.Or.
2. Penguji I : Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd.
3. Penguji II : M.Akbar Husein Allsabab, M.Or.



Mengetahui,
DEKAN FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN.0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Muhammad Lubab

Jenis kelamin : Laki-Laki

Tempat/tgl. lahir : Rembang, 23 mei 1990

NPM : 18.1.01.09. 0117.

Fak/jur./Prodi : FIKS/PENJAS

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 tuis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 22 Juli 2022

Yang menyatakan



MUHAMMAD LUBAB
NPM: 18.1.01.09. 0117.

MOTO

Mempertahankan konsep lama yang maslahat dan mengadopsi konsep baru yang lebih maslahat

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan Skripsi/Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul :”Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SDN 2 Sidomulyo Kecamatan Sedan Kabupaten Rembang tahun 2022” guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Penjas FIKS UNP Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan 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 FKIS UN PGRI Kediri.
3. Dr. H. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjas UN PGRI Kediri
4. Mokhammad firdaus M.Or, Selaku Dosen Pembimbing I
5. M Akbar Husein Allsabah M.Or, Selaku Dosen Pembimbing II
6. Munfa’atun S,Pd,Selakun kepala sekolah SDN 2 Sidomulyo.
7. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
8. Siswa SDN 2 Sidomulyo yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 22 Juli 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mu. Lubab', with a horizontal line underneath.

MUHAMMAD LUBAB
NPM: 18.1.01.09. 0117.

Abstrak

Muhammad Lubab Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SDN 2 Sidomulyo tahun 2022, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2022

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa SDN 2 Sidomulyo kecamatan Sedan.

Penelitian ini dilatarbelakangi tentang kebugaran jasmani pada siswa kelas atas SDN 2 Sidomulyo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian adalah siswa kelas atas SDN 2 Sidomulyo kecamatan Sedan kabupaten Rembang. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas atas SDN 2 Sidomulyo yang berjumlah 28 siswa. Penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu sampling jenuh. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah TKJI usia 10-12 tahun.

Hasil dari penelitian ini untuk tes Gantung Siku Tekuk Putra Baik Sekali (0%), Baik (18%), Sedang (73%), Kurang (9%), Kurang Sekali (0%), Sedangkan untuk Putri Baik Sekali (0%), Baik (0%), Sedang (24%), Kurang (76%), Kurang Sekali (0%). Tes Baring duduk Putra Baik Sekali (18%), Baik (73%), Sedang (9%), Kurang (0%), Kurang Sekali (0%), Sedangkan untuk Putri Baik Sekali Baik Sekali (0%), Baik (0%), Sedang (94%), Kurang (6%), Kurang Sekali (0%). Tes loncat tegak putra mendapat kategori Baik Sekali (0%), Baik (36%), Sedang (55%), Kurang (9%), Kurang Sekali (0%), Sedangkan Untuk Putri mendapat kategori Baik Sekali (0%), Baik (0%), Sedang (35%), Kurang (65%), Kurang Sekali (0%). Tes Lari 40 meter Putra mendapat kategori Baik Sekali (18%), Baik (27%), Sedang (55%), Kurang (0%), Kurang Sekali (0%), Sedangkan Putri mendapat kategori Baik Sekali 0%), Baik (0%), Sedang (24%), Kurang (76%), Kurang Sekali (0%). Tes Lari 600 meter Putra mendapat kategori Baik Sekali 9%), Baik (55%), Sedang (36%), Kurang (0%), Kurang Sekali (0%), Sedangkan Putri mendapat kategori Baik Sekali (0%), Baik (0%), Sedang (6%), Kurang (29%), Kurang Sekali (55%).

Kesimpulan dari Penilitan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 2 Sidomulyo kecamatan Sedan kabupaten Rembang memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata Baik untuk siswa putra, sedangkan untuk siswi putri memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan rata-rata kurang.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTO.....	v
KATA PENGANTAR	vi
Abstrak	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2. Komponen- Komponen Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.

3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
4.	Manfaat Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
5.	Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani.	Error! Bookmark not defined.
6.	Karakteristik Siswa SD	Error! Bookmark not defined.
B.	Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
C.	Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Teknik dan Pendekatan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Teknik Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Pendekatan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D.	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
1.	Populasi	Error! Bookmark not defined.
2.	Sampel	Error! Bookmark not defined.
E.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
1.	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Deskripsi Data Variabel	Error! Bookmark not defined.
B.	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.

1. Prosedur Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
2. Hasil Akhir TKJI	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
1. Putra.....	Error! Bookmark not defined.
2. Putri	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
Lampiran	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Loncat Tegak.....	28
Gambar 3. 2 Papan Loncat Tegak	28
Gambar 3. 3 Posisi Awal Baring Duduk	29
Gambar 3. 4 Baring Duduk	30
Gambar 3. 5 Lari 40 Meter.....	31
Gambar 3. 6 Gantung Siku Tekuk.....	32
Gambar 3.7 Posisi Awal Gantung Siku Tekuk	33
Gambar 3. 8 Lari 600 Meter.....	34
Gambar 4. 1 Diagram Persentase Gantung Siku Tekuk.....	41
Gambar 4. 2 Diagram Persentase Gantung Siku Tekuk.....	42
Gambar 4. 3 Diagram Persentase Baring Duduk 30 detik	44
Gambar 4. 4 Diagram Persentase Baring Duduk 30 detik	45
Gambar 4. 5 Diagram Persentase Loncat Tegak	47
Gambar 4. 6 Diagram Prosentase Loncat Tegak.....	48
Gambar 4. 7 Diagram Prosentase Lari 40 Meter.....	50
Gambar 4. 8 Diagram Persentase Lari 40 Meter.....	51
Gambar 4. 9 Diagram Persentase Lari 600 Meter	53
Gambar 4. 10 Diagram Persentase Lari 600 Meter	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kajian Penelitian Terdahulu.....	20
Tabel 3. 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 tahun Putri.....	35
Tabel 3. 2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 tahun Putra	35
Tabel 3. 3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk putra dan putri)	36
Tabel 4. 1 Hasil Gantung Siku Tekuk (Putra)	40
Tabel 4. 2 Hasil Gantung Siku Tekuk (Putri)	41
Tabel 4. 3 Hasil Baring Duduk (Putra)	43
Tabel 4. 4 Hasil Baring Duduk (Putri).....	44
Tabel 4. 5 Loncat Tegak (Putra)	46
Tabel 4. 6 Loncat Tegak (Putri)	47
Tabel 4. 7 Hasil Lari 40 Meter (Putra).....	49
Tabel 4. 8 Hasil Lari 40 Meter (Putri).....	50
Tabel 4. 9 Hasil Lari 600 Meter (Putra)	52
Tabel 4. 10 Hasil Lari 600 Meter (Putri)	53
Tabel 4.11 Hasil Akhir TKJI (Putra).....	55
Tabel 4.12 Hasil Akhir TKJI (Putri)	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya Setiap orang selalu ingin tampil prima dalam artian dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Namun seiring berkembangnya jaman dan kesibukan, terkadang kita menjadi lupa menjalankan pola hidup untuk kebugaran tubuh kita. Hasilnya, kita menjadi terjangkit berbagai macam penyakit dan tidak jarang penyakit tersebut adalah penyakit serius. Untuk itu maka diperlukan kondisi fisik yang prima. Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Menurut Suratman (1975) kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran menyeluruh atau total fitness yang memberi kemampuan pada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan tiap pembebanan atau stress fisik yang wajar. Kebugaran jasmani sendiri merupakan tolak ukur seseorang sehat atau tidak. Kebugaran jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka dari itu setiap manusia dituntut minimal memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah. Oleh karena itu Pemerintah

mewajibkan untuk memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang pendidikan dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Menurut kurikulum pendidikan jasmani, Pendidikan Jasmani sendiri merupakan 2 bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang dirasa mampu mengembangkan anak secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmani, intelektual, emosional dan moral spiritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani sendiri guru harus dapat memberi pelajaran berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga serta nilai-nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama dan pembiasaan pola hidup sehat. Menurut Rusli Lutan (2001: 2), tujuan pendidikan jasmani sendiri adalah pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh yang sangat diutamakan ditingkat sekolah dasar. Belum ada obat untuk sekarang atau masa depan yang dapat dipakai dengan pasti guna memberikan efek atau mempertahankan kesehatan yang lebih baik daripada kebiasaan hidup yang senantiasa berolahraga (Jonathan Kuntaraf, 1992: 105).

Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan yang tersebar bahkan sampai daerah terpencil. Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus mendapatkan perhatian yang khusus, hal ini perlu dilakukan karena anak usia SD merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan jasmani juga membentuk kualitas hidup anak yang sehat, dengan kesadaran anak akan menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat. Pemantauan status kebugaran jasmani sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmaninya. Bagi guru juga sangat penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh anak usia SD berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebugaran jasmani itu sangat individual, semakin tinggi intensitas aktivitas seseorang maka semakin besar juga kebugaran jasmani yang dibutuhkan. Menurut Rusli Lutan, (2002 : 1) Kebugaran jasmani ialah kemampuan individu untuk melakukan aktifitas fisik yang memerlukan daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas. kebugaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto 2004: 2). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan individu untuk melakukan kegiatan atau aktivitas

sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat melakukan aktivitas lain yang bersifat mendadak.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan modal bagi anak-anak terutama anak usia SD guna memaksimalkan kebugaran jasmani selanjutnya. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat berpengaruh kepada kegiatan belajar anak, karena siswa yang memiliki kebugaran yang baik akan bertambah aktif dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kemauan dan kemampuan belajar siswa tersebut. Artinya status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari. Pada dasarnya anak sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, karena pada usia perkembangan kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam pertumbuhan anak.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran, dimana dalam pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Kegiatan pembelajaran jasmani seorang anak merupakan salah satu cara dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Akan tetapi pendidikan jasmani di sekolah hanya dilaksanakan 2x35 menit dalam satu minggu, sehingga dapat membuat kurangnya kebugaran jasmani. Dari hasil pengamatan peneliti, saat ini kebugaran jasmani siswa SDN 2 Sidomulyo belum diketahui terutama pada kelas atas .

Dengan ini peneliti merasa tertarik guna mengetahui lebih dalam dan akan mengadakan penelitian terhadap kebugaran jasmani kelas atas di SDN 2 Sidomulyo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti bertujuan ingin melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas Atas SDN 2 Sidomulyo Tahun 2022”. Dan berdasarkan uraian masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan yaitu Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SDN 2 Sidomulyo tahun 2022.

C. Batasan Masalah

Agar di dalam pembatasan masalah ini dapat focus dalam penelitian maka dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SDN 2 Sidomulyo tahun 2022

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan apa yang sudah penelitian jabarkan di pembatasan masalah diatas, maka didapat permasalahan dalam penelitian yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas putra SDN 2 Sidomulyo?
2. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas putri SDN 2 Sidomulyo?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan apa yang sudah dipaparkan oleh peneliti diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas putra SDN 2 Sidomulyo.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas putri SDN 2 Sidomulyo.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoris
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
 - b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugaran jasmani anak.
2. Manfaat Praktis
 - a. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmaninya sehingga siswa diharapkan lebih terpacu untuk meningkatkan kebugarann jasmaninya.
 - b. Memberikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani siswa terhadap guru, sehingga guru akan selalu memperhatikan

dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: AdiOffest.
- Jemy Alamsyah. (2014). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSO Real Madrid Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 10-12 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Jannah, M. (2018). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII DI SMPN SEDERAJAT SE-KECAMATAN TARIK KABUPATEN SIDOARJO TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018*. UN PGRI KEDIRI.
- Johan Saputra. (2016). *SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI TINOM TAHUN AJARAN 2015/2016*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas.
- Mundir. (2014). *Statistik Pendidikan*. Pustaka Pelajar.
- Setyawan, D. A. (2021). *HIPOTESIS dan VARIABEL PENELITIAN*. Tahta Media Group.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahrag*. Raja Grafindo Persada.