

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DIMASA NEW  
NORMAL SEKOLAH DASAR NEGERI SURUHAN KIDUL 1  
KECAMATAN BANDUNG TULUNGAGUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

**GURUH TRI WICAKSONO**

NPM. 16.1.01.09.0058

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

Skripsi oleh:

**GURUH TRI WICAKSONO**

16.1.01.09.0058

Judul :

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DIMASA NEW  
NORMAL SEKOLAH DASAR NEGERI SURUHAN KIDUL 1  
KECAMATAN BANDUNG TULUNGAGUNG**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas  
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri

Tanggal :.....

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Slamet Junaidi, M.Pd  
NIDN. 0015066801

Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh:

**GURUH TRI WICAKSONO**  
16.1.01.09.0058

Judul :

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DIMASA NEW  
NORMAL SEKOLAH DASAR NEGERI SURUHAN KIDUL 1  
KECAMATAN BANDUNG TULUNGAGUNG**

Telah dipertahakan di depan  
PanitiaUjian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas  
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri  
Pada Tanggal:.....

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd \_\_\_\_\_
2. Penguji I : \_\_\_\_\_
3. Penguji II : Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or \_\_\_\_\_

Mengetahui  
Dekan FIKS

**Dr. Sulistiono, M.Si**  
**NIDN.0007076801**

## **PERNYATAAN**

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Guruh Tri Wicaksono

JenisKelamin : Laki-Laki

Tempat/Tgl.Lahir :

NPM : 16.1.01.09.0058

Fak/Prodi. : FIKS/ S1 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 tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 06 Juli 2022

Yang Menyatakan

**Guruh Tri Wicaksono**  
NPM: 16.1.01.09.0058

## **MOTTO**

“Keberhasilan itu terdiri dari ide dan eksekusi. Kalau hanya ada ide tanpa ada eksekusi, maka tidak akan ada keberhasilan”

*“Refiy M”*

“Alangkah lebih baik jika kamu mensyukuri segala rezeki yang Tuhan beri, daripada terus menghitung kekuranganmu dan Harus selalu bersyukur dan tidak berkeluh kesah. Dengan demikian perjalanan hidup baru bisa lancar tanpa hambatan”

*“Hambali Nur Iqwan”*

### **Abstrak**

**Guruh Tri Wicaksono** : ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DIMASA NEW NORMAL SEKOLAH DASAR NEGERI SURUHAN KIDUL 1 KECAMATAN BANDUNG TULUNGAGUNG. Skripsi PENJAS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2022.

**Kata kunci** : Kesegaran Jasmani, Pandemi, Covid 19

Dunia sedang ramai memperbincangkan virus baru yang pertama kali muncul akhir tahun 2019 lalu di Wuhan, China. Virus ini merupakan penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yaitu *Corona Virus Disease-19*, kemudian disingkat COVID-19. Tujuan Penelitian untuk mengetahui besarnya Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SD Negeri Suruh Kidul 1. Permasalahan penelitian ini adalah : batasi pada Kondisi Fisik Atlet Putri PSSI Kota Kediri.

Jenis penelitian deskriptif kuantitatif : pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Alasan mengambil *Purposive sampling* karena mencari kriteria yang tertentu. Jumlah populasi yang kurang dari 233 seluruh populasi. Sampel sebanyak 40 siswa yang nantinya di jadikan sampel penelitian.

Hasil ini maka banyak siswa putra maupun putri yang masih memiliki kebugaran jasmani dengan menambah aktifitas fisik atau kerja sehari-harinya. Sehingga seseorang yang memiliki Kebugaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

Kesimpulan yang dari penelitian ini adalah : Bahwa kebugaran jasmani siswa SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (2 siswa), “baik” sebesar 2,5% (1 siswa), “sedang” sebesar 45% (18 siswa), ”kurang” 42,5% (17 siswa), ”kurang sekali” sebesar 10% (4 siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Suruh Kidul 1 dalam kategori “sedang”

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas Rahmat dan Ridho-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI SURUHAN KIDUL 1 KECAMATAN

BANDUNG TULUNGAGUNG“ ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Penjas FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd Selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si Selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS
4. Drs. Slamet Junaidi M.Pd Selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan selama proses pengerjaan skripsi.
5. Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or Selaku dosen pembimbing II yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan selama proses pengerjaan skripsi.
6. Kedua orang tua dan kakak saya serta keluarga yang selalu memberi semangat moril dan materil.
7. Kepada teman yang senantiasa memberi semangat dan dengan sabar membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman dari kelas 5D Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2017 yang senantiasa memberi semangat dan dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

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

Kediri, 06 Juli 2022

Penyusun,

**Guruh Tri Wicaksono**  
NPM. 17.1.01.09.0110

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi



BAB I	: PENDAHULUAN	
	A. Latar Belakang Masalah.....	1
	B. Identifikasi Masalah.....	6
	C. Pembatasan Masalah.....	7
	D. Rumusan Masalah.....	7
	E. Tujuan Penelitian.....	7
	F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II	: KAJIAN TEORI	
	A. Kajian Teori.....	10
	1. Kebugaran Jasmani.....	10
	2. Pandemi Covid-19.....	26
	3. Karakteristik Usia 10-12 tahun.....	29
	B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	31
	C. Kerangka Berfikir.....	33
	D. Hipotesis.....	34
BAB III	: METODE PENELITIAN	
	A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
	B. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	36
	1. Pendekatan Penelitian.....	36
	2. Teknik Penelitian.....	36
	C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	36
	1. Tempat Penelitian.....	37
	2. Waktu Penelitian.....	37
	D. Populasi dan Sampel.....	37
	1. Populasi.....	37
	2. Sampel.....	37

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Pengembangan Instrumen.....	38
2. Langkah-LangkahPengumpulan Data.....	46
F. Teknik Analisis Data .....	52
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	50
B. Analisis Data.....	55
1. Prosedur Analisis Data .....	52
2. Hasil Analisis Data.....	52
C. Pembahasan .....	68
<b>BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	69
B. Implikasi.....	69
C. Saran-Saran .....	69
Daftar Pustaka.....	70
Lampiran-lampiran.....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Norma Perempuan .....	45
3.2 : Norma Perempuan <i>shuttler run</i> .....	46
3.3 : Norma Perempuan <i>MFT</i> .....	46
3.4 : Norma Perempuan <i>Back and Leg Dynamometer</i> .....	48
3.5 : Norma Kategori .....	53
4.1 : Deskriptif Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Suruh Kidul 1 .....	51
4.2 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri Suruh Kidul 1 .....	52
4.3 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Lari 40 Meter .....	54
4.4 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Gantung Siku .....	55
4.5 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Baring Duduk.....	57
4.6 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Loncat Tegak .....	58
4.7 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Lari Sedang 600 meter.....	59
4.8 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri Suruh Kidul 1 .....	60
4.9 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Lari 40 Meter .....	62
4.10 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Gantung Siku .....	63
4.11 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Baring Duduk .....	64
4.12 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Loncat Tegak.....	65
4.13 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Lari Sedang 600 meter.....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

3.1 : Tes Lari 40 Meter Putra dan Putri.....	40
3.2 : Tes Gantung Siku Tekuk Putra dan Putri.....	41
3.3 : Tes Baring Duduk.....	42
3.4 : Tes Loncat Tegak.....	45
3.5 : Tes Lari 600 meter .....	46
4.1 : Diagram Kebugaran Jasmani.....	51
4.2 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	53
4.3 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 40 Meter ....	55
4.4 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Gantung Siku ....	56
4.5 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Baring Duduk ...	58
4.6 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Loncat Tegak....	59
4.7 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 600 Meter..	60
4.8 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putri .....	53
4.9 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 40 Meter ....	62
4.10 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Gantung Siku ..	64
4.11 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Baring Duduk .	65
4.12 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Loncat Tegak..	66
4.13 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 600 Meter	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

halaman

1 :

**BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani siswa yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan dalam mengikuti pembelajaran.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas dan sarana prasarana selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang dilaksanakan di sekolah memang memiliki suatu peranan

penting untuk dapat meningkatkan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik serta menanamkan pola hidup sehat. Salah satu cara agar dalam melakukan pembelajaran PJOK berhasil di sekolah dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Apabila peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka siswa akan merasa dirinya sehat, memiliki kekuatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk meningkatkan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat salah satu tujuan utama dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani di masa pandemi sangatlah penting bahwa perlunya menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan beraktivitas namun dengan keterbatasan dalam melakukan aktivitas jasmani dengan tujuan agar tubuh tetap sehat dan bugar sehingga dalam meningkatkan juga imun tubuh.

Pendidikan merupakan satu hal yang penting dalam kehidupan manusia. Seseorang yang memiliki pendidikan akan mampu menjalani kehidupan kesehariannya secara baik dari segi sosial maupun intelektual. Penerapan pendidikan yang sesuai akan menjadikan manusia mampu memperoleh kehidupan yang lebih baik, mereka akan mampu berkembang sesuai dengan perkembangan era. Dengan era yang semakin berkembang membuat manusia berlomba memperoleh pendidikan setinggi mungkin untuk memperoleh kesejahteraan kehidupan. Mereka bekerja dari pagi sampai larut hingga tidak sadar akan pentingnya kesehatan tubuh.

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang penting dalam tubuh namun sering diabaikan karena lebih memprioritaskan bekerja. Namun jika diperhatikan lebih dalam jika manusia menginginkan kesejahteraan hidup maka perlunya tubuh yang sehat dan bugar agar saat bekerja dia tidak akan merasakan kelelahan dan konsentrasi akan meningkat. Seperti pendapat Yasid Kusmaedi & Paramitha 2016) olahraga adalah bentuk aktifitas fisik yang membentuk manusia seutuhnya dan merupakan kebutuhan penting dalam tubuh yang bertujuan untuk membentuk tubuh sehat secara jasmani dan rohani.

Dengan kesadaran manusia akan pentingnya membagi waktu untuk berolahraga maka akan mempermudah tubuh untuk melakukan aktifitas berlebih. Ditambah lagi dengan banyaknya jenis olahraga maka akan mempermudah seseorang memilih jenis olahraga yang di sukai untuk memperoleh kebugaran tanpa adanya rasa bosan atau rasa keterpaksaan. Jenis olahraga sendiri bisa dilakukan secara beregu maupun olahraga secara individu. Seperti bola basket, sepak bola, bola voli, lari, sepeda, *workout*, silat, bulutangkis, berenang dan masih banyak yang lainnya.

Olahraga yang dilakukan tubuh sebelum dan setelah aktifitas bekerja tentunya mampu merefresh otak , mengembalikan mood setelah seharian kerja , selain itu ketika seseorang melakukan olahraga beregu banyak manfaat yang diperoleh seperti bertemu teman bisa bercanda, selain itu adanya semangat tubuh untuk bertanding, dan yang tidak kalah besar manfaatnya tubuh menjadi lebih sehat.



Kegiatan olahraga yang dilakukan mampu membuat tubuh memperoleh kebugaran jasmani yang diinginkan, komponen mengenai kebugaran jasmani yang meliputi kardiorespirasi, daya tahan, daya tahan otot, kekuatan otot, serta komposisi tubuh akan tercapai. Dengan kesadaran pentingnya kebugaran jasmani akan sangat selaras dengan kebutuhan masyarakat akan masa *new normal Covid-19*.

Di masa pandemi *Covid-19* yang melanda seluruh warga di dunia memberikan efek yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Salah satu contoh kebijakan pemerintah akibat dari pandemi yaitu keterbatasan manusia dalam melakukan aktifitas di luar rumah. Semua tempat umum ditutup seperti , tempat olahraga, taman, pasar yang bersifat kerumun, bahkan sekolah pun ikut terkena imbasnya. Sekolah yang selama ini menjadi tempat utama pemberian pendidikan anak sebagai pengembangan kompetensi sikap, pengetahuan, dan ketrampilan semua berbasis online.

Wawancara yang telah dilakukan oleh salah satu Guru PJOK di SD Negeri Suruhan Kidul 1, bahwasanya selama masa pandemi kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara daring/online kurang sangat efektif dalam pembelajaran, pasalnya kurang maksimalnya guru dalam melakukan pembelajaran yang mana PJOK merupakan mata pelajaran yang identik dengan praktik, siswa cenderung pasif dalam gerak dan guru kurang bisa mengamati secara maksimal dalam pembelajaran gerak anak secara benar. Selain itu komponen penilaian sikap, pengetahuan dan ketrampilan yang harus dinilai guru PJOK jadi tidak sesuai target atau rencana yang sudah diatur.

Selanjutnya Perlu dipahami untuk semua pihak satu kesatuan proses pendidikan bahwasannya pendidikan jenjang SD sangatlah penting. Menurut Ali(2009, p.33) pendidikan jenjang Sekolah dasar memiliki dua fungsi. Pertama, dengan adanya pendidikan sekolah dasar maka peserta didik memiliki kemampuan minimal yang dapat digunakan dalam kehidupan bermasyarakat seperti membaca, menulis, berfikir kritis, berhitung dll. Kedua, peserta didik mampu menguasai kemampuan atau ketrampilan yang dapat digunakan untuk melanjutkan kependidikan selanjutnya

Pada masa *new normal Covid-19*, kebugaran jasmani sangat diperlukan melihat bahwasanya virus ini menyerang kekebalan daya tahan tubuh seseorang. Mengingat sampai saat ini di SDNSuruhan Kidul 1 belum mengetahui kebugaran jasmani siswa sebelumnya. sehingga penulis tertarik membuat penelitian dengan judul “ Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Suruhan Kidul 1”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Perlunya peningkatan fasilitas dan ketersediaan sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Suruh Kidul 1 .
2. Perlunya variasi metode pembelajaran yang di lakukan oleh guru SD Negeri Suruh Kidul 1

3. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri Suruh Kidul 1 .

### **C. Pembatasan Masalah**

Tidak semua masalah yang teridentifikasi diatas dapat dipecahkan melalui penelitian ini, mengingat keterbatasan peneliti baik dari aspek waktu, tenaga, pengetahuan, serta biaya, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah mengenai: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SD Negeri Suruh Kidul 1 .

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka rumusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Seberapa besar tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SD Negeri Suruh Kidul 1 ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SD Negeri Suruh Kidul 1 .

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, masyarakat, dan pemerintah; yakni:

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan:

- a. Sebagai masukan untuk menambah ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Jasmani khususnya tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
- b. Dengan penelitian akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah.
- c. Dengan adanya penelitian ini, peneliti mendapat jawaban sesuai dengan data mengenai masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Menambah wawasan serta pengetahuan mengenai tingkat kebugaran jasmani khususnya siswa sekolah dasar dan dapat menerapkan ilmu yang didapat dibangku kuliah di dunia pendidikan secara langsung.

#### **b. Bagi Pihak Sekolah**

Pihak sekolah dapat mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga guru penjas dapat memaksimalkan pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta memelihara kebugaran jasmani siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Annas, M. (2011). Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol.1 Ed.2 Desember 2011*.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Depdiknas. (2010). *Psikologi Anak dalam PENJAS*.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan* . Jakarta: Akademika Presindo.
- Farida Mulyaningsih (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas IV SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas.
- Fatmah, & Ruhayati, Y. (2011). *Gizi kebugaran dan olahraga*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Firman, Sari Rahayu Rahman (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89
- Ganjar Kurniawan (2004) dengan judul “Survai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo 1 Depok Sleman. Skripsi dipublikasi.
- Giriwoyo, Y.S Santoso, dkk. (2017). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB
- Hariyono. (2014). *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hanum, L. (2015). *Exercise With Exercise Sit-Up And Bicycle Crunches In Women Aged 19-23 Years*. Universitas Esa Unggul.
- Kemendiknas. (2010). *Tese Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Lutan, Rusli.(2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.

- Lutan, Rusli. (2002). Hakekat dan Karakteristik Penjaskes Dalam Kurikulum. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Len Kravitz. (2001). Panduan Lengkap Bugar Total. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lovitt, Michelle. (2004). *Exercise for Your Muscle Type : he Smart Way to Get Fit. New Jersey: Basic Health Publication, Inc.*
- Mahardika. I Made Sriundy. (2010). Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University Press
- Mardiyono. (2013). Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah 2012. FIK UNY.
- Meiriawati, Made. (2013). Pengaruh Pelatihan Sit-Up Besar Sudut 450 , 900 dan 1200 terhadap Kekuatan Otot Perut. Fakultas Olahraga dan Kesehatan: Universitas Pendidikan Ganesh
- Mochammad Djuminar. (2004). Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Purwanto, S. (2012) . Perbedaan pengaruh antara latihan jogging dan jalan cepat terhadap kesegaran jasmani. Jurnal ISSA Jurnal Ilmu Keolahragaan, 1(1), 89-90.
- Riduwan. (2015). Dasar-Dasar Statistika. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M, (1998). Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga, Semarang: Dahara Prize.
- Setiadi. (2007). Anatomi & Fisiologi Manusia Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sharkey, B.J. (2011). Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Suharjana , F dan Purwanto, Heri. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa DII PGSD Penjas FIK UNY. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol. 5 Nomor 2

Wahjoedi. (2000). Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

Yudanto (2004) yang mengukur “Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Putra Dan Putri kelas IV dan V SD N 2 Purbasari. Skripsi dipublikasi

Yuli Murdaningrum (2003) dengan judul “Survai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyahan 1 Pendowoharjo , Sewon, Bantul. Skripsi dipublikasi



