

**SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VI DI SDN
GUGUS II KECAMATAN KOTA KEDIRI DI ERA NEW NORMAL
TAHUN AJARAN 2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

REREP TRI SASONGKO

NPM : 19.1.01.09.0199

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU

REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2022

Skripsi oleh:

RREP TRI SASONGKO

NPM : 19.1.01.09.0199

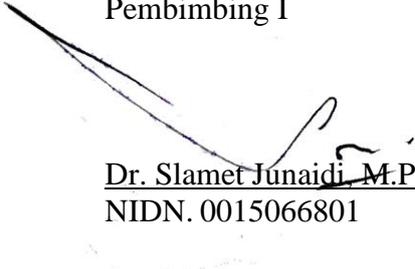
Judul:

**SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VI DI SDN
GUGUS II KECAMATAN KOTA KEDIRI DI ERA NEW NORMAL
TAHUN AJARAN 2021**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal

Pembimbing I


Dr. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Pembimbing II

Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

Skripsi oleh:

REREP TRI SASONGKO

NPM : 19.1.01.09.0199

Judul:

**SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VI DI SDN
GUGUS II KECAMATAN KOTA KEDIRI DI ERA NEW NORMAL
TAHUN AJARAN 2021**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PRI Kediri
Pada tanggal

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd _____
2. Penguji I : Dr. Setyo Harmono, M.Pd _____
3. Penguji II : Nur Ahmad Muharram, M.Or _____

Mengetahui

Dekan FIKS,

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : REREP TRI SASONGKO

Jenis kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. lahir :

Fak/Jur./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 sepengetahuan 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,

REREP TRI SASONGKO.

NPM: 19.1.01.09.0199

Motto:

“Kerja keras mengalahkan bakat ketika bakat malas untuk bekerja keras”

Saya persembahkan karya ini untuk:

- Persembahkan yang pertama tentu untuk Ayah dan Ibu saya tersayang yang senantiasa mensupport dan mendampingi saya setiap waktu
- Untuk orang-orang terdekat saya yang selalu memberikan masukan dan memotivasi saya untuk terus bersemangat

Abstrak

REREP TRI SASONGKO: *Survey* Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VI Di SDN Gugus II Kecamatan Kota Kediri Di Era New Normal Tahun Ajaran 2021, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Kata kunci: *survey*, TKJI, New Normal.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menghindari sistem antri yang lama, selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana serta membuat menarik. Dengan mengikuti rutinitas kegiatan olahraga di harapkan siswa mampu mengikuti dengan baik hal ini dapat menjaga kesehatannya. Berdasarkan pada permasalahan-permasalahan tersebut maka peneliti ingin mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VI di SD Negeri Rejomulyo, tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VI di SD Negeri Ngronggo 8 dan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VI di SD Negeri Ngronggo 2. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik penelitian *survey*.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *prosentase* tingkat kesegaran jasmani masing-masing gugus yang diteliti untuk SD N Rejomulyo terdapat sebanyak 0 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 2 siswa atau 10,00 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, sebanyak 8 siswa atau 40,00 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang, sebanyak 7 siswa atau 35,00% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya terdapat 3 siswa 15% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Siswa terbanyak masuk dalam interval 14-17 yaitu sebanyak 8 siswa. SD N Ngronggo 8 sebanyak 0 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 3 siswa atau 15,00 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, sebanyak 9 siswa atau 45,00 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang, sebanyak 5 siswa atau 25,00% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya terdapat 1 siswa 5% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Siswa terbanyak masuk dalam interval 14-17 yaitu sebanyak 9 siswa dan SD N Ngronggo 2 Sebanyak 0 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 2 siswa atau 10,00 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, sebanyak 11 siswa atau 55,00 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang, sebanyak 8 siswa atau 40,00% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya terdapat 1 siswa 5% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Siswa terbanyak masuk dalam interval 14-17 yaitu sebanyak 11 siswa. Dimana

dari masing-masing gugus tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa TKJI dari ketiga gugus tersebut dalam kategori sedang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga skripsi “*Survey* Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VI Di SDN Gugus II Kecamatan Kota Kediri Di Era New Normal Tahun Ajaran 2021” dapat disusun guna memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang senantiasa memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku kepala program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku dosen pembimbing pertama skripsi.
5. Bapak Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku dosen pembimbing kedua skripsi.
6. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian terkait selanjutnya.

Kediri,

REREP TRI SASONGKO.
NPM: 19.1.01.09.0199

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2. Faktor yang mempengaruhi TKJI	8
3. Tujuan Latihan Kesegaran Jasmani	10
4. Bentuk-bentuk Kesegaran Jasmani	11
5. Komponen Kesegaran Jasmani	12
6. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani	15

	B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	16
	C. Kerangka Berpikir	17
	D. Hipotesis	18
BAB III	: METODE PENELITIAN	
	A. Variabel Penelitian	19
	B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	19
	C. Tempat dan Waktu Penelitian	20
	D. Populasi dan Sampel	21
	E. Instrumen Penelitian	22
	F. Teknik Pengumpulan Data	37
	G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data Variabel	39
	B. Analisis Data	41
	C. Pengujian Hipotesis	42
	D. Pembahasan	46
BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
	A. Simpulan	48
	B. Implikasi	49
	C. Saran	49
	DAFTAR PUSTAKA	50
	Lampiran-lampiran	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang, seperti yang dikemukakan oleh (Irianto, 2018), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial. Menurut (N. A. Muharram, 2020) pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan

jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Menurut (Muttaqin et al., 2016) mendefinisikan pendidikan jasmani adalah sebagai pendidikan melalui aktifitas gerak manusia dimana banyak dari tujuan yang di capai melalui kegiatan otot besar yang melibatkan olahraga, permainan, senam dan tari. Selain itu pendidikan jasmani juga bentuk pembelajaran yang menekankan pada aktifitas fisik yaitu, belajar melalui gerak dan belajar untuk bergerak. Maka dari itu siswa di harapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik agar tidak menimbulkan rasa lelah yang berlebih.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, SD Negeri Rejomulyo dan SD Negeri Ngrongo 2 dan 8 juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun SD Negeri Rejomulyo dan SD Negeri Ngrongo 2 dan 8 telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut (Irianto, 2018) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SD Negeri Rejomulyo dan SD Negeri Ngrongo 2 dan 8, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SD

Negeri Rejomulyo dan SD Negeri Ngrongo 2 dan 8 belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan yang kurang memadai. Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani minimal setengah dari jumlah keseluruhan siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menghindari sistem antri yang lama. Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana serta membuat menarik(nur ahmad Muharram & Lusianti, 2017).

Olahraga adalah salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Dengan mengikuti rutinitas kegiatan olahraga di harapkan siswa mampu mengikuti dengan baik hal ini dapat menjaga kesehatannya. Setiap membahas kualitas kejasmanian maka tidak lepas dari apa yang di sebut kesegaran jasmani, pengembangan kesegaran jasmani seseorang melalui suatu aktifitas olahraga. Dengan mengikuti olahraga dengan baik siswa di harapkan mampu bekerja keras, tidak mudah sakit, belajar lebih giat dan dapat berprestasi secara optimal.

Dari penjabaran di atas pada dasarnya seorang siswa harus memiliki kesegaran jasmani yang baik, dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik berdampak akan prestasi yang akan di capai. Namun tidak semua siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sama, di sebabkan karena pada sebagian siswa terlalu fokus dalam pelajaran akademik, menghabiskan waktu untuk bersenang-senang dan bermalas-malasan, sehingga sulit membagi waktu untuk hanya sekedar olahraga. Pembelajaran pendidikan jasmani disekolah bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa selain itu dapat mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani. Untuk mengetahui secara pasti sesuai dengan fakta di lapangan tentang kesegaran jasmani siswa, maka perlu di adakan penelitian. Menurut (Widiastuti, 2015)

Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja usia SD meliputi : Lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak/*vertical jump*, lari jauh 1.000 meter.

Pada saat di lakukan observasi, pertama peneliti melakukan observasi ke SD Negeri Rejomulyo pada hari sabtu 26 mei 2021, peneliti bertemu dengan guru pendidikan jasmani SD Negeri Rejomulyo , ternyata di SD Negeri Rejomulyo bagaimana kondisi saat pandemi karena pembelajaran olahraga secara daring dapat maksimal untuk meningkatkan kebugaran siswa, maka perlu di lakukan tes kebugaran jasmani. Untuk menjaga kesehatan siswa agar terhindar dari *virus covid-19* Lalu peneliti melanjutkan observasi ke SD Negeri Ngronggo 8 dan SD Negeri Ngronggo 2 , di SD Negeri Ngronggo 8 peneliti menemui guru olahraga yaitu pak Heri Irwan, dan guru pendidikan jasmani SD Negeri Ngronggo 2 yaitu bapak Rohmad, dari informasi beliau, SD Negeri Ngronggo 8 dan SD Negeri Ngronggo 2 juga keaktifan siswanya dalam melaksanakan tugas belajar dirumah pada pelajaran olahraga kurang aktif jika di lihat dari daftar tugas yang dikumpulkan hanya sebatas seremonial saja. Tanpa adanya keseriusan dalam menjalankan olahraga.

Peserta didik tingkat SD merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani yang baik. Bagi siswa kebugaran jasmani sangat dibutuhkan agar mampu mengikuti kegiatan belajar setiap hari dengan baik dan meningkatkan prestasi belajarnya. Untuk itu penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana “*Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VI Di SDN Gugus II Kecamatan Kota Kediri di Era New Normal Tahun 2021*”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut dapat di uraikan sebagai berikut:

1. Belum pernah di lakukan tes kebugaran jasmani di SD Negeri Rejomulyo , SD Negeri Ngronggo 8 , SD Negeri Ngronggo 2.

2. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri Rejomulyo , SD Negeri Ngronggo 8 , SD Negeri Ngronggo 2 .

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri Rejomulyo , SD Negeri Ngronggo 8 , SD Negeri Ngronggo 2 . Dengan menggunakan bentuk tes: Lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak/*vertical jump*, lari jauh 1.000 meter.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas sehingga pada penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VI di SD Negeri Rejomulyo?
2. Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VI di SD Negeri Ngronggo 8?
3. Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VI di SD Negeri Ngronggo 2 ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan-permasalahan tersebut, maka terdapat beberapa tujuan yang akan di capai oleh peneliti yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VI di SD Negeri Rejomulyo .
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VI di SD Negeri Ngronggo 8 .
3. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VI di SD Negeri Ngronggo 2.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat dari peneliti ini adalah:

1. Manfaat Teoritik

Hasil dari penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani, selain itu dapat dijadikan sumber informasi bagi pendidikan lain.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Siswa

Tingkat kebugaran jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan aktifitas yang lebih baik.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Dapat jadi tolak ukur dan pertimbangan dalam memberikan beban saat pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 20(2), 97–106. <https://doi.org/10.24036/jss.v20i2.48>
- Faruq, A. F. dan M. M. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Faruq, M. M. (2015). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta, PT. Gramedia Widiasarana.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Pohon Cahaya.
- Muhajir. (2014). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta. Erlangga.
- Muharram, nur ahmad, & Lusianti, S. (2017). PENGEMBANGAN TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK TUNARUNGU KATEGORI RINGAN DI SLB B KOTA KEDIRI TAHUN 2017. *Peran Konseling Dalam Meningkatkan Strategi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Indonesia Emas 2045*, 57–69. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Muharram, N. A. (2020). PARADIGMA PENDIDIKAN KRITIS DITINJAU DARI PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI DIMASA PANDEMI COVID 19. In *Bunga Rampai*.
- Muttaqin, I., Winarno, M. E., & Kurniawan, A. (2016). Pengembangan Model Latihan Smash Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang. *Pendidikan Jasmani*.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk

- Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 41–51.
- Sudrajat, E. (2015). *Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Sugiyono. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2012). *Diktat Kulah (Kebugaran Jasmani)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Suherman, W. S. (2018). *Kurikulum Pendidikan Jasmani dari Teori hingga Evaluasi Kurikulum*. Depok : PT Rajagrafindo Persada.
[https://www.google.co.id/books/edition/Pengembangan_kurikulum_matematika/-d4PAQAAMAAJ?hl=id&gbpv=1&bsq=Suherman,+dkk.+\(2018:+37\)&dq=Suherman,+dkk.+\(2018:+37\)&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Pengembangan_kurikulum_matematika/-d4PAQAAMAAJ?hl=id&gbpv=1&bsq=Suherman,+dkk.+(2018:+37)&dq=Suherman,+dkk.+(2018:+37)&printsec=frontcover)
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Elanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 64–73.
- Suryabrata, S. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Winarno, M. (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. UM

Press.

Yudanto, Y. (2020). Pengaruh model aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik terhadap gerak dasar manipulatif anak taman kanak-kanak. *SPORTIF*, 6(1), 92–104.