

**PENGARUH SENAM CERIA ANAK INDONESIA TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SDN
CANGKRINGAN KECAMATAN NGANJUK TAHUN AJARAN 2022/2023**

SKRIPSI

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



OLEH :

BAMBANG TRIO KURNIAWAN

NPM : 18.1.01.09.0010

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2023

Skripsi oleh :

BAMBANG TRIO KURNIAWAN

NPM : 18.1.01.09.0010

Judul :

**PENGARUH SENAM CERIA ANAK INDONESIA TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SDN
CANGKRINGAN KECAMATAN NGANJUK TAHUN AJARAN 2022/2023**

Telah Disetujui untuk Dilanjutkan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek
FKIP UNPGRI Kediri

Tanggal:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

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

Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.
NIDN. 0718019003

Skripsi oleh:

BAMBANG TRIO KURNIAWAN

NPM: 18.1.01.09.0010

Judul :

**PENGARUH SENAM CERIA ANAK INDONESIA TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SDN
CANGKRINGAN KECAMATAN NGANJUK TAHUN AJARAN 2022/2023**

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

Pada tanggal: Januari 2023

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or _____
2. Penguji I : Rendhitya Prima Putra, M.Pd _____
3. Penguji II : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd _____

Mengetahui,
DEKAN FIKS

Dr.Sulistiono, M.Si.
NIDN. 0009075501

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Bambang Trio Kurniawan
Jenis Kelamin :
Tempat, tanggal Lahir :
NPM : 18.1.01.09.0010
Fak/Prodi : FIKS / 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 naskah ini.

Kediri, Januari 2023
Yang menyatakan

Bambang Trio Kurniawan
NPM. 18.1.01.09.0010

MOTTO :

Memulai dengan penuh keyakinan, Menjalankan dengan penuh keikhlasan, Menyelesaikan dengan penuh Kebahagiaan.

Abstrak

Bambang Trio Kurniawan: “Pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023”, Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri. 2023. Kata kunci : senam, siswa, kebugaran jasmani, dan eksperimen.

Pentingnya kebugaran Jasmani merupakan hal yang paling utama dalam memastikan kesehatan siswa didik. Kebugaran jasmani menjadi faktor kunci dalam membuat anak untuk siap melakukan segala aktivitas. Maka dari itu agar kebugaran jasmani selalu terjaga dan meningkat di perlukan aktivitas fisik. Senam dapat menjadi salah satu cara yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Senam Ceria Anak Indonesia dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023. Metode penelitian yaitu eksperimental. Subjek penelitian adalah Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 55 siswa. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas : Senam Ceria Anak Indonesia dan variabel terikat : kesegaran jasmani Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani untuk usia 10 – 12 tahun. Rangkaian tes terdiri dari : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Teknik analisis data yaitu dengan menggunakan uji-t (t-test independent sampel).

Dari analisis statistik diperoleh nilai t – hitung = 4,031 lebih besar dari t tabel sedangkan untuk t – tabel pada taraf kesalahan ($\alpha = 0,05$) dan derajat kebebasan ($dk = 42 = 1,68$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) jadi ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dan berdasarkan hasil penelitian pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk secara singkat dapat dijelaskan, berdasarkan dari deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani sebelum latihan Senam Ceria Anak Indonesia adalah 12,78. Nilai kebugaran jasmani dengan latihan Senam Ceria Anak Indonesia tertinggi 21 dan terendah 5. Dan rata-rata kebugaran jasmani setelah latihan dengan Senam Ceria Anak Indonesia sebesar 17,89 dengan hasil tertinggi 25 dan terendah 8. Dengan hasil yang di dapat dapat dilihat bahwa adanya peningkatan rata-rata dari sebelum latihan dan setelah latihan sebanyak 5,11 jika di lihat dalam persen menjadi 9%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023” ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASESREK FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr.Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. H. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi PENJASKESREK UN PGRI Kediri
4. Drs. Sugito, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I
5. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Teman-teman kelas serta teman kost yang selalu memotivasi dalam belajar, dan juga teman kos yang selalu ada saat suka dan duka.
8. 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, Januari 2023

Bambang Trio Kurniawan
NPM. 18.1.01.09.0010

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I :PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Permasalahan	5
C. Batasan Permasalahan	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II: KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Senam.....	7
a. Manfaat Senam.....	9
b. Jenis-jenis Senam.....	11
c. Pengaruh Senam terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani	12
d. Senam Ceria Anak Indonesia.....	14
2. Kebugaran Jasmani	18

a. Komponen Kebugaran Jasmani.....	18
b. Instrument Mengukur Kebugaran Jasmani	19
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	22
C. Kerangka Berfikir	22
D. Hipotesis Penelitian	23
BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	25
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
D. Populasi, dan Sampel Penelitian	27
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian	26
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian	29
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
A. Deskripsi Penelitian.....	34
B. Hasil Penelitian.....	34
C. Pembahasan	41
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan.....	44
B. Implikasi	44
C. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Pengambilan Jumlah Sampel	29
3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Dasar	
Kelas 1, Kelas 2, Kelas 3, Putra umur 6 s/d 9 Tahun	30
3.3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Dasar	
Kelas 1, Kelas 2, Kelas 3, Putri umur 6 s/d 9 Tahun	31
3.4 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Dasar	
Kelas 4, Kelas 5, Kelas 6 Putra umur 10 s/d 12 Tahun	31
3.5 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Dasar	
Kelas 4, Kelas 5, Kelas 6 Putri umur 10 s/d 12 Tahun	32
3.6 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	32
4.1. Norma Hasil Pretest TKJI SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk	34
4.2 Norma Hasil Posttest TKJI SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk	35
4.3 Perhitungan Data Statistik Deskriptif	36
4.4 Uji Normalitas Berdasarkan Data Pretest dan Post Test siswa SDN	
Cangkringan Kecamatan Nganjuk	44
4.5 Uji Homogenitas	45
4.6 Uji T-Test	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Senam Ceria Anak Indonesia	15
2.2 Senam Ceria Anak Indonesia	17
3.1 Pola Penelitian <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Izin Penelitian	51
2. Data-Data Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Data Pretest	52
3. Data-Data Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Data Posttest	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Salah satunya adalah menjaga kebugaran jasmani. Untuk meningkatkan dan menjaga tingkat kebugaran jasmani, kita harus sering melatih komponen-komponen kebugaran jasmani. Banyak cara-cara atau model-model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan komponen yang akan dilatih. Komponen tersebut dapat dipenuhi melalui aktivitas fisik baik aerobik dan anaerobik. Aktivitas aerobik antara lain: senam ritmik, senam massal, jogging 30 menit, dan lain-lain. Sedangkan aktivitas anaerobik antara lain: sprint 100 meter, bola basket, sepakbola, dan lain-lain.

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani ini yaitu senam. Senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Menurut Muhajir (2006: 71). Dengan adanya senam kita juga dapat meningkatkan beberapa komponen kebugaran jasmani baik komponen fisik ataupun kemampuan gerak melalui berbagai pola gerakan senam. Di samping itu, senam juga berpotensi

mengembangkan ketrampilan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Di dunia pendidikan senam dapat diterapkan sebagai pembelajaran di sekolah. Sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan - tujuan pendidikan. Tujuannya adalah merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak melalui kegiatan – kegiatan yang bertemakan senam. Lewat berbagai kegiatannya anak yang terlibat senam, akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, povernya kelentukan, koordinasi, kelincahan serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan juga kegiatan yang menuntut kerja system jantung dan paru – paru. Program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang.

Selanjutnya itu Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 16) yang menjelaskan tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan pemahaman positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani agar:

1. Tercapainya pertumbuhan dan kesegaran jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis.
2. Terbentuknya sikap dan perilaku disiplin, jujur, mengikuti peraturan yang berlaku.
3. Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang dan kebiasaan hidup sehat.

4. Mengerti manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan serta tercapainya kemampuan dalam keterampilan gerakan yang lebih baik.
5. Meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16) bahwa keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (Frequency, Intensity, and Time). Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang meningkatkan dan sangat diminati oleh hampir sebagian besar masyarakat, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini dikarenakan senam aerobik merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara massal, murah, meriah, menyenangkan dan memberikan manfaat yang langsung dan nyata.

Senam aerobik itu sendiri sering diartikan sebagai olahraga yang gerakannya dipilih dan dilakukan sesuai dengan keinginan pelakunya dan menggunakan iringan musik. Senam aerobik dilakukan sebagai program peningkatan kebugaran jasmani siswa mempunyai keunggulan bila dibandingkan kegiatan olahraga yang lain. Badan sehat dan bugar, tentu menjadi idaman setiap orang. Namun tak setiap orang benar-benar tahu pasti bugar tidaknya tubuh masing-masing sebelum dilakukan tes dengan tes kebugaran. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Di SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk setiap hari melaksanakan program senam ritmik atau senam irama yang mengusung tema Senam Ceria Anak Indonesia. Karena Senam Ceria Anak Indonesia merupakan salah satu jenis senam irama yang memiliki kreasi untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani. Karena beberapa kreasi dan kombinasi dalam gerakan yang dilakukan pada Senam Ceria Anak Indonesia inilah senam yang disiapkan untuk lebih memacu gerakan tubuh anak – anak. Tidak mengherankan jika sebagian dari mereka terlihat antusias mengikuti kegiatan senam ini dengan adanya gerakan kreasi yang menarik serta irama musik yang menyenangkan.

Kesadaran akan tingkat kebugaran jasmani siswa oleh guru penjasorkes saat ini belum begitu di perhatikan. Padahal sangatlah penting dilakukan tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur bugar tidaknya tubuh peserta didiknya. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Apabila kita melakukan sesuatu dan fisik terasa sangat letih, padahal seharusnya tidak, maka bisa jadi kita memang kurang bugar. Dengan demikian perlu diadakan tes untuk mengukur kebugaran jasmani siswa yang dapat dilakukan setiap sebulan sekali atau setiap awal semester. Dengan mengadakan tes kebugaran sebagai evaluasi atau peningkatan proses pembelajaran dan diharapkan guru dapat memantau kebugaraan jasmani siswa pada umumnya dan pada khususnya siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk.

Karena itu peneliti mencoba menggunakan pendekatan dengan melakukan Senam Ceria Anak Indonesia kepada anak – anak untuk mendapatkan penyelesaian permasalahan melalui gerakan – gerakan senam tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Kebugaran jasmani siswa putri SMP perlu diukur sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya dengan memberikan senam aerobik: dalam proses pembelajarannya. Dari uraian latar belakang di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum adanya pemberian bentuk latihan kebugaran jasmani di SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk.
2. Belum diketahui pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini. Masalah yang dibahas adalah "Pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani Pada Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023".

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah di atas, maka penulis merumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Pelajaran 2022/2023.

F. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Bagi pendidik agar dapat menggunakan metode yang tepat, sehingga dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani, melalui gerakan senam ritmik atau senam irama dengan adanya gerakan kreasi dan menarik.
3. Bagi penulis untuk memenuhi persyaratan dalam mencapai gelar sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjaskesrek.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Adang Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjarkes*. Jakarta: Depdiknas.
- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Jakarta: Depdikbud.
- Angkit Kinasih. 2012. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Caturtunggal 1 Depok Sleman*. Skripsi FIK UNY.
- Fenanlampir, Albertus&Faruq, M.M. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Arikunto, Suharsimi. 1995. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto,Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Elizabeth B. Hurlock. (1993). *Perkembangan Anak*. Jakarata: Erlanga.
- Sutrisno, Budi&Khafadi, Muhamad Bazin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas 2010.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta.
- Irmayani. (2008). "Tingkat Kreatifitas Instruktur Senam Lulusan Sekolah Instruktur Senam (SIS) FIK UNY Dalam Memvariasikan Gerak Senam Aerobik". Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas
- Meilinda, Yuanita. 2013. *Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glagahbmbo 1 Tempel Sleman*. Skripsi FIK UNY
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Margono. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS
- Putra, Michael. 2016. *Kebugaran Jasmani –Pengertian, Komponen, Manfaat, Tujuan, Makalah*. Diakses dari [https://www.sayanda.com/kebugaran-jasmani/#Tes Untuk Mengukur TingkatKebugaran Jasmani.html](https://www.sayanda.com/kebugaran-jasmani/#Tes_Untuk_Mengukur_TingkatKebugaran_Jasmani.html). Pada tanggal 31 Mei 2022
- P. Sharkey, Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. (Eri Desmarini Nasution. Terjemahan) Jakarta: PT Raja Grafindo Presada.
- Satrio Ahmad Y. (2002). *Senam*. Bandung: Indah Jaya.
- Sayuti Sahara. (2002). *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimin Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suroto. 2004. *Peningkatan Kebugaran Melalui Permainan Bola Besar dan Bola Kecil*. Semarang :Universitas Diponegoro
- Sumaryanti. (2003). "Pengaruh Senam Aerobik Tiga Terhadap Kebugaran Jasmanni Siswa Sekolah Dasar". Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Uchiha, Andi. 2011. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Diakses dari <https://kebugaran.wordpress.com/2011/07/15/tes-kebugaran-jasmaniindonesia-tkji/>. **Pada tanggal 14 Agustus 2022**

Yulia Effriani. (2003). "Pengaruh Senam Aerobik Tiga Kali Seminggu Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 1 Ngapusan Yogyakarta". Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.