



## Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru

**Dian Mutiara Risfi , Willadi Rasyid, Deswandi, Risky Syahputra**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

[risfidian@gmail.com](mailto:risfidian@gmail.com), [willadirasyid@fik.unp.ac.id](mailto:willadirasyid@fik.unp.ac.id), [drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com](mailto:drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com), [riskys@fik.unp.ac.id](mailto:riskys@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani; Sekolah Dasar

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kondisi kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru, berjumlah 31 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 15 dan siswa putri berjumlah 19 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10- 12 tahun. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : Kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru termasuk dalam kategori sedang.

**Keywords** : *physical fitness, primary school*

**Abstract** : *The problem in this study is not yet known about the physical fitness condition of students at SD Negeri 02 Gunung Malintang. This study aims to determine the high / low physical fitness in SD Negeri 02 Gunung Malintang.*

*This research is a descriptive research. This research method is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were 4<sup>th</sup> and 5 grade students at SD Negeri, 02 Gunung Malintang. totaling 31 students, with details of 15 male students and 19 female students. The instrument used to determine the level of physical fitness is the 2010 TKJI test for children aged 10-12 years. Data analysis using frequency distribution technique or percentage technique.*

*The results showed that: "The physical fitness of the 29 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru Elementary School students is in the moderate category".*

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik. Untuk mencapai tujuan pendidikan di atas, salah satu program pemerintah dalam mewujudkannya adalah dengan pembinaan

pendidikan di Sekolah Dasar. Pendidikan Sekolah Dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan

seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri, dan dapat membantu pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 mengatakan tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengatakan bahwa:

"Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Berdasarkan uraian diatas, mengandung makna bahwa pendidikan di indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pembelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara sekarang dan di masa akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan.

Untuk merealisasikan tujuan pendidikan nasional tersebut, pemerintah perlu mengusahakannya dengan kebijakan-kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisiten serta berkesinambungan agar tercipta generasi muda sebagai gegerasi penerus bangsa. Salah satunya sekolah. Sekolah memiliki pengaruhnya yang sangat besar terhadap perkembangan individu siswa,karna belajar sangat berkaitan dengan

aspek kognitif, efektif dan psikomotor, di mana proses belajar mengajar mengarah tercapainya perkembangan siswa secara wajar, normal, dan optimal.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melaksanakan tugas belajar dengan lancar dan mampu berkonsentrasi dengan tugas belajarnya. Siswa juga tidak mudah lelah sehingga bisa menerima materi yang diberikan oleh guru dengan mudah.Hal ini akan memperlancar proses belajarmengajar di sekolah. Kebugaran jasmani bisa dimiliki siapa saja dengan berbagai usaha. Diantaranya melakukan aktivitas jasmani secara teratur seperti lari-lari kecil di setiap sore atau pagi. Dan dibantu juga dengan memakan makanan yang bergizi.

Kebugaran jasmani sangat di butuhkan oleh setiap sisiwa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Menurut (Wiaro 2015,mengutip dalam Adi Sapto) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. dapat disimpulkan kebugaran jasmani ialah, kemampuan tubuh untuk beraktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani tidak hanya memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan aspek afektif pada siswa, akan tetapi dengan kebugaran jasmani yang baik juga akan mampu memberikan pengaruh terhadap hasil belajar. Siswa yang

memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi juga (Hidayat, 2015).

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem (misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme, dan lain-lain). Anak-anak pada tahap pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, keterampilan dan psikologis memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan umurnya masing-masing untuk dapat melaksanakan tuntutan tugas gerak sehari-hari dan olahraga dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Siswa dengan kebugaran jasmani tinggi pada kelompok pembelajaran permainan vobas memiliki tingkat kerjasama yang lebih baik (Budi, 2015).

Kebugaran jasmani siswa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari siswa tersebut, baik dalam proses mengikuti pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Peranan kebugaran jasmani yang sangat penting bagi siswa yaitu dapat dilihat ketika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaiknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah maka mereka akan merasa tidak semangat dan tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, karena mereka mudah lelah, lesu, dan capek.

Berdasarkan hasil observasi penulis ke SD Negeri 02 Gunung Malintang kec. Pangkalan Koto Baru, kenyataan yang

ditemukan pada saat siswa menjalani pembelajaran pendidikan jasmani, masih banyak yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang disampaikan oleh guru, siswa mudah lelah, lesu, dan tidak serius mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Beberapa keadaan yang penulis temui di lapangan tersebut mungkin saja di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: pembelajaran online pada masa pandemi, motivasi terhadap pembelajaran penjas, kondisi sarana dan prasarana, metode dan media pembelajaran, gizi siswa, keadaan lingkungan dan keterampilan dari guru tersebut. Melihat kenyataan tersebut, peneliti ingin melihat tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehmann dalam A. Muri Yusuf (2007) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Dalam penelitian ini akan diungkapkan/digambarkan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang yang berjumlah 83 orang. sampel dalam penelitian ini hanya siswa di SD Negeri 02 Gunung Malintang yang duduk di kelas IV dan V yang berjumlah 31 orang dengan rincian 15 orang siswa laki-laki dan 16 orang siswi perempuan. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 02 Gunung

Malintang kelas IV dan V yang berjumlah 31 orang

Penelitian ini menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer yaitu data yang diperoleh dari pengukuran *test* Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari adminitrasi sekolah dan sebagai pendukung dan tambahan untuk penguatan data yang akan diambil. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *Test* menggunakan *test* Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun dari Kemendiknas tahun 2010 yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta; 2010.

## HASIL

### 1. Profil kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V

I. TABEL 6. DISTRIBUSI FREKUENSI DATA SISWA SD NEGERI 02 GUNUNG MALINTANG

N o	Kel as Inte rval	Fre ku en si A bs ol ut	Frek uens i Persentas e Relatif	Kat ego ri
1	5 – 9	0	0 %	Kuran g Sekali
2	10 – 13	6	1 9 %	Kuran g
3	14 – 17	2 0	6 5 %	Sedang

4	18 – 21	5	1 6 %	Baik
5	22 – 25	0	0 %	Baik Sekali
<b>Juml ah Nilai</b>		<b>3 1</b>	<b>1 0 0 %</b>	

Berdasarkan Tabel menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 5 siswa (16,1 %) dalam kategori sedang 20 siswa (64,5) dalam kategori kurang 6 siswa (19,3%) dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani adalah salasatu faktor yang memiliki peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi sisiwa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali kekutan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Syafruddin (2013:16) mengumumkan “ kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Oleh karena itu kebugaran jasmani di dapat melalui aktifitas jasmani yang melebihi dari aktifitas yang biasa dilakukan untuk kesehatan”

Mulyaningsih (2010) kebugaran jasmani artinya kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi tubuh tetap bugar. Roji (2009) kebugaran jasmani (physical fitness) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness).Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk

melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu luangnya. Untuk itu kebugaran jasmani sangatlah penting bagi seorang pelajar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik. Pada dasarnya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukannya sehari-hari. Semakin baik aktivitas yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 5 siswa (16,1%) dalam kategori sedang 20 siswa (64,5%) dalam kategori kurang 6 siswa (19,3%) dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

Dari sampel yang diambil di sekolah tersebut berada pada kategori baik, sedang, dan kurang. Hal tersebut terjadi karena factor umur dan jenis kelamin, ada juga factor eksternal diantaranya aktifitas fisik yang kurang, kurangnya istirahat

Menurut hasil penelitian Syarifuddin, S., Imran, I., & Puspitawati, I. D(2013). Menyatakan upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan lompat tali. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat menjadikan lompat tali sebagai suatu

alternatif meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Menurut hasil penelitian Wicaksono dan Tawang Manusia mutlak harus mulai mengubah gaya hidup santai (sedentary life) menjadi hidup yang lebih aktif. Olahraga yang ringan dapat membuat kita lebih bugar dan membantu mengontrol glukosa darah . aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang membakar kalori, misalnya menyapu, naik turun tangga, menyetrika, atau berkebun dan lain-lain.

Menurut hasil penelitian Yanto, Y., Sahputra, R., & Hakim, A.f.(2014). Salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan dengan menerapkan permainan tradisional dalam kegiatan pembelajaran penjas.

Nurhasan, dkk (2005) kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan factor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah ada didalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya factor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan factor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Kebugaran jasmani juga sangat berpengaruh dengan kegiatan siswa yang di lakukan disekolah.

Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, merupakan tanggung jawabnya karena tujuan penjas adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Walaupun secara holistik tidak hanya fisik yang menjadi sasaran dari seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Karna kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Gunung Makintang tergolong sedang maka itu merupakan tanggung jawab dari seorang

guru pendidikan jsmani olahraga dan kesehatan, maka sebaiknya dalam pembelajaran lebih diperhatikan aktivitas fisik yang diberikan sesuai dengan tumbuh kembangnya. Selain itu, dapat juga memberikan motivasi kepada siswa-siswa agar selalu dapat meningkatkan dan menjaga kesegaran jasmaninya.

Disamping meningkatkan kesegaran jasmani secara langsung kita sendiri sudah terbawa untuk meningkatkan kebugaran, tidak perlu lagi mencari waktu lain untuk mengontrol atau mengecek kebugaran. Orang sering melakukan aktifitas fisik dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup dan gizi yang seimbang akan memperoleh kebugaran yang baik dan dapat melakukan aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebih.

## SIMPULAN

Kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Gunung Malintang termasuk kedalam kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus April.2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: SukabumiBina Press.
- Amarullah, A. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Melalui Cooperative Learning Tipe TAI (Team Assisted Individualization). *Jurnal Pendidikan Matematika: Judika Education*, 4(2), 170-181.
- Anton,Komaini (2017). PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI KARYAWAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Sporta Saintika*, 2, 1-15. [http://repository.unp.ac.id/6530/1/Jurnal\\_Sporta\\_Saintika\\_Maret\\_2017\\_OK.pdf](http://repository.unp.ac.id/6530/1/Jurnal_Sporta_Saintika_Maret_2017_OK.pdf)
- Arifandy, Achmad; Hariyanto, Eko; Wahyudi, Usman. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 2021, 3.5: 218-234.
- Arikunto, 2006. Metode penelitian.Jakarta : Bumi aksara
- Arsil.2018.*Evaluasi Pendidikan dan Olahraga*.Malang:Wineka Media.Argaheni. (2020).Dampak Perkuliahan Daring Pada Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. Vol.8.(2)2020
- Arsil.2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.Padang: Wineka Media
- Basir, Haliman; Zarwan, Zarwan. Tinjauan Status Gizi Siswa SMPN 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung. *Jurnal JPDO*,2019, 2.1: 74-77.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Deswandi.(2012).*Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan*.Padang:UNP
- Emral. 2017.*Pengantar teori dan metodologipelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Gusril.2017. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Padang. UNP Press.

- HANIF, Q. A. (2021). *SURVEI KEBUGARAN JASMANI REMAJA PUTRA USIA 16-17 TAHUN DI DESA KALIKUNING KECAMATAN TULAKAN KABUPATEN PACITAN* (Doctoral dissertation, STKIP PGRI PACITAN).
- Hardiansyah, S. (2018). *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga*. Jurnal Penjakora, 4(2).
- Irawadi Hendri.2014.*Kondisi Fisik dan Pengaruhnya*.Padang: UNP press
- Kemendiknas, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdikbud.
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407-415.
- Maisaroh, P., Athar, A., & Kahri, M. (2020). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Dilihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10–12 Tahun Kota Banjarbaru. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1),80-83.
- Maksum. 2012. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Meiriawati, M. (2013). “Pengaruh Pelatihan Sit-Up Besar Sudut 45o ,90o Dan 120o Terhadap Keuatan Otot Perut. Jurnal Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesa”.1(1), 1-10
- Niam, Irfan, ikrur Rahmat, and Munir Munir. EVALUASI DAYA TAHAN ATLET BASKET SMK NEGERI 1 BANDA ACEH DENGAN MENGGUNAKAN METODE BEEP TEST. “Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan 1.1 (2020)
- Nukhrawi Nawir. (2011). “ Kontribusi Kekuatan Otot Tangan Dan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter Pada Atlet Ppanahan Sulawesi Selatan”. Jurnal Competitor. 3(2).122-132
- Nurhasan,dkk. 2005. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Prasetyo, F. D. (2013). tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri purbasari kecamatan karangjambu purbalingga. *Skripsi S. Pd. Universitas Negeri Yogyakarta*.

- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutrained: Jurnal Pendidikan dan Pelatihan*, 5(1), 13-18.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *SportaSaintika*.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriadi(2019).*Pembinaan Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Depok:PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana.(2004).*KebugaranJasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Sulistono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Syahara Sayuti.2011. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik Motorik*. Padang: FIK UNP
- Undang-Undang Ri Tahun 2003 No, 20 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: KEMENDIKBUD
- Wahjoedi, 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wirawan, H. M. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Full Day Dan Sekolah Reguler (Studi pada siswa kelas IV Sekolah Dasar The Naff dan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Balonggabus di Kabupaten Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1).
- Yanto, Y., Sahputra, R., & Hakim, A. F. (2014). UPAYA MENINGKATKAN TIGA ASPEK KEBUGARAN JASMANI DALAM PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 06 LIANG PINOH UTARA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (penjaskesrek)*, 1(1), 79-85