

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SDN 1 Pontodon Dan SDN 2 Pontodon

¹Siti Utari Gaib, ²Edita A. M Pinangkaan, ³Jan Lengkong

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

¹sitiutarigaib@gmail.com, ²editapinangkaan@unima.ac.id, ³janlengkong@unima.ac.id

Diterima: 12-10-2024 Direvisi : 14-10-2024 Disetujui : 18-11-2024

Abstrak

Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dasar untuk tetap sehat sepanjang hari. Kita tahu bahwa remaja adalah masa tumbuh dan berkembang. Remaja yang mudah emosi dan suka menantang akan mudah terjebak pada hal-hal negatif, seperti pola hidup kurang gerak, konsumsi makanan yang tidak sehat, dan terlalu banyak bermain perangkat elektronik yang dapat membahayakan kesehatan. SDN 1 Pontodon merupakan sekolah yang terletak di Kec. Kotamobagu Utara, Kota Kotamobagu Prov. Sulawesi Utara. Jumlah Peserta didik SDN 1 Pontodon cukup banyak yaitu 129. Apabila ditinjau dari data kehadiran Peserta didik pada Tahun 2022/2023, SDN 2 Pontodon jumlah keaktifan Peserta didik juga sangat sedikit tidak masuk sekolah dikarenakan sakit atau alasan lainnya. Dari data kehadiran Peserta didik dapat diperkirakan bahwa, Peserta didik SDN 2 Pontodon tersebut sebagian besar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang cukup baik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita. populasi pada penelitian ini pesera didik SDN 1 Pontodon dengan jumlah Pesera Didik 129 Orang dan SDN 2 Pontodon dengan sebanyak 79 orang. Sampel penelitian adalah di 50 Pesera Didik SDN 1 Pontodon dan 50 Pesera Didik SDN 2 Pontodon. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Analisa pada dua kategori terakhir (table V) yakni kategori kurang dan kurang sekali terlihat adanya perbedaan dimana keadaan kebugaran jasmani peserta didik-peserta didik SD Negeri 2 Pontodon lebih baik dari pada SD Negeri 1 Pontodon walaupun hal itu hanya terjadi pada Tingkat kategori kurang, dimana terdapat 39 anak (78%) yang memiliki kategori kurang, sementara kategori kurang sekali hanya terdapat 11 anak (22%). Sedangkan pada SD Negeri 1 Pontodon pada kategori kurang ada 27 anak atau (54 %) dan kategori kurang sekali 23 anak (46%).

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Peserta Didik

Physical Fitness Level Of Students Of SDN 1 Pontodon And SDN 2 Pontodon

Abstract

For elementary school students, physical fitness is very important to maintain body condition while studying at school and outside of school. We know that adolescence is a period where they are growing and developing. The characteristics of teenagers who are easily emotional and like challenges will easily lead them to negative things, for example: a sedentary lifestyle, unhealthy food, and mostly playing gadgets that can have an impact that is not good for the condition of the body. SDN 1 Pontodon is a school located in Kotamobagu Utara Sub-district, Kotamobagu City, North Sulawesi Province. North Sulawesi. The number of students at SDN 1 Pontodon is quite a lot, namely 129. When viewed from the attendance data of students in 2022/2023, SDN 2 Pontodon also had very few students who did not attend school due to illness or other reasons. From the attendance data, it can be estimated that most of the students of SDN 2 Pontodon have a fairly good level of physical fitness. The method used in this research is descriptive qualitative which aims to provide a picture of reality. the population in this study were students of SDN 1 Pontodon with a total of 129 students and SDN 2 Pontodon with 79 students. The research sample was 50 students of SDN 1 Pontodon and 50 students of SDN 2 Pontodon. The instrument used is the Indonesian Physical Fitness Test for ages 10-12 years. Analysis of the last two categories (table V), namely the categories of less and very less, shows a difference where the state of physical fitness of students of SD Negeri 2 Pontodon is better than SD Negeri 1 Pontodon even though it only occurs at the level of the category less, where there are 39 children (78%) who have a category less. while the category less once there are only 11 children (22%). Whereas at SD Negeri 1 Pontodon in the category of less there are 27 children or (54%) and the category is very less 23 children (46%).

Keywords: Physical Fitness Level, Students

Pendahuluan

Meningkatkan kebugaran jasmani adalah tujuan pendidikan jasmani di sekolah.

Diharapkan bahwa peserta didik yang memiliki kondisi fisik yang baik memiliki kemampuan yang lebih baik untuk belajar dan memiliki derajat kesehatan yang lebih baik, yang akan mengarah pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Salah satu tujuan pemerintah melalui pendidikan formal adalah untuk memastikan bahwa anak-anak usia dini lebih sehat. Karena itu, pendidikan jasmani harus benar-benar diprioritaskan di sekolah dasar.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah mata pelajaran di sekolah yang fokus pada aktivitas fisik dan pembinaan hidup sehat. Tujuan utamanya adalah untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang dari sisi fisik, mental, sosial, dan emosional siswa, sehingga mereka bisa berkembang melalui semua aspek tersebut.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus dilakukan karena status kebugaran jasmani yang baik pada peserta didik SD merupakan modal awal untuk mencapai status kesegaran jasmani yang lebih baik di kemudian hari karena peserta didik masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, pendidikan jasmani di SD diharapkan juga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan semangat tanpa mudah lelah. Selain itu, seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik masih memiliki energi cadangan untuk menikmati waktu santai dan siap menghadapi situasi mendadak yang membutuhkan tenaga ekstra dan kemampuan fisik untuk berfungsi optimal dalam berbagai situasi.

Menurut ahli di atas, untuk berpartisipasi dalam olahraga, seseorang harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Ini karena tingkat kebugaran ini mempengaruhi jenis kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Semua orang berharap memiliki tubuh yang bugar, karena ini penting untuk melakukan aktivitas yang dihadapi dan mencapai tujuan. Orang yang memiliki organ tubuh lengkap harus memastikan bahwa organ-organ tersebut bergerak sebagaimana mestinya agar tetap sehat.

Karena tingkat kebugaran jasmani peserta didik berdampak pada prestasi mereka, guru olahraga perlu mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik sejak awal. Informasi ini diperlukan sebagai dasar untuk merencanakan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dasar untuk tetap sehat sepanjang hari. Kita tahu bahwa remaja adalah masa tumbuh dan berkembang. Remaja yang mudah emosi dan suka menantang akan mudah terjebak pada hal-hal negatif, seperti pola hidup kurang gerak, konsumsi makanan yang tidak sehat, dan terlalu banyak bermain perangkat elektronik yang dapat membahayakan kesehatan.

SDN 1 Pontodon merupakan sekolah yang terletak di Kec. Kotamobagu Utara, Kota Kotamobagu Prov. Sulawesi Utara. Jumlah Peserta didik SDN 1 Pontodon cukup banyak yaitu 129. Prestasi yang diraih SDN 1 Pontodon baik dibidang akademik maupun non akademik cukup membanggakan. Berbeda dengan Jumlah Peserta didik SDN 2 Pontodon yaitu 79. SDN 1 Pontodon yang terletak di Kec. Kotamobagu Utara, Kota Kotamobagu Prov. Sulawesi Utara. SDN 2 Pontodon memiliki prestasi yang cukup baik dalam hal akademik dan non akademik.

Halaman SDN 2 Pontodon tidak terlalu luas untuk digunakan untuk aktivitas siswa. Meskipun ada banyak aktivitas yang dilakukan siswa, sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk bermain. Ini secara tidak langsung menghasilkan aktivitas jasmani. Semua siswa di SDN 2 Pontodon telah berolahraga dalam pelajaran pendidikan jasmani dan di luar pelajaran. Mereka melakukan olahraga secara teratur, baik secara individual maupun dalam kelompok, dan secara tidak disengaja. Apabila ditinjau dari data kehadiran Peserta didik pada Tahun 2022/2023, SDN 2 Pontodon jumlah keaktifan Peserta didik juga sangat sedikit tidak masuk sekolah dikarenakan sakit atau alasan lainnya. Dari data kehadiran Peserta didik dapat diperkirakan bahwa, Peserta didik SDN 2 Pontodon tersebut sebagian besar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang cukup baik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan semangat tanpa lelah terlalu banyak. Ini memberikan energi untuk menikmati waktu luang dan menghadapi keadaan darurat.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah, dan memiliki energi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan fisik dan menikmati waktu luang.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan beban fisik yang diberikan tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti. Setiap orang memerlukan kebugaran jasmani yang baik agar bisa bekerja secara efektif dan efisien .

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang memungkinkan seseorang berprestasi, menghadapi tantangan lingkungan, dan tetap sehat secara fisik. Ini berarti dia dapat menahan tekanan dari lingkungannya tanpa lelah dan tetap memiliki energi untuk bermain. Secara fisiologis, tekanan fisik dapat mengubah sistem kerja jantung dan paru-paru (kaardiorespirasi), hormon, dan sistem energi yang digunakan. Hal ini juga dipengaruhi oleh seberapa siap dan sesuainya struktur tubuh terhadap beban kerja atau tugas fisik yang dilakukan. Kesimpulannya, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa lelah dan masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas bersama keluarga atau kebutuhan mendesak.

Kebugaran jasmani terdiri dari dua komponen utama yaitu kebugaran organik dan kebugaran dinamik. Kebugaran organik terkait dengan faktor genetik, sementara kebugaran dinamik berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan motorik. , kedua komponen itu sangat penting di dalam kebugaran jasmani yang kita miliki. Kebugaran dinamik terbagi menjadi dua kategori: kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan motorik. Kebugaran organik diwariskan secara genetik dari kedua orang tua dan sulit untuk diubah.

Peserta didik adalah individu yang terlibat dalam proses belajar, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Mereka adalah fokus utama dari sistem pendidikan, di mana seluruh kegiatan belajar mengajar dirancang untuk memenuhi kebutuhan dan perkembangan mereka. Peserta didik bisa terdiri dari berbagai jenjang usia, mulai dari anak-anak di pendidikan dasar hingga dewasa di pendidikan tinggi atau program pelatihan profesional.

Setiap peserta didik memiliki latar belakang, kemampuan, dan minat yang berbeda. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran sering kali disesuaikan untuk memastikan bahwa setiap individu dapat mencapai potensi maksimalnya. Dalam konteks kelas, peserta didik berpartisipasi aktif dalam berbagai aktivitas, seperti diskusi, tugas individu, kerja kelompok, dan evaluasi.

Interaksi antara peserta didik dengan guru dan teman sebaya juga memainkan peran penting dalam proses pembelajaran. Dukungan dan bimbingan dari guru serta kolaborasi dengan teman sebaya membantu peserta didik memahami materi pelajaran dengan lebih baik dan mengembangkan keterampilan sosial.

Secara keseluruhan, peserta didik adalah elemen vital dalam ekosistem pendidikan. Keberhasilan mereka tidak hanya bergantung pada usaha individu, tetapi juga pada kualitas lingkungan belajar yang disediakan oleh sekolah dan dukungan dari keluarga serta komunitas.

Peserta didik adalah individu yang secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah, yang bertujuan untuk mengembangkan potensi diri mereka melalui interaksi dengan lingkungan sekitar dan bimbingan dari pendidik. Kebugaran jasmani seseorang tidak hanya terdiri dari aktivitas fisik yang dilakukan; kebugaran jasmani membutuhkan beberapa komponen untuk terpenuhinya. Seseorang yang sehat pasti akan memiliki kesehatan yang baik dan kecerdasan emosional yang stabil.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa lelah dan tetap memiliki energi tambahan untuk melakukan aktivitas bersama keluarga atau memenuhi kebutuhan yang mendesak. Semua orang ingin menjadi sehat, dan banyak orang melakukan berbagai aktivitas untuk menjadi lebih sehat. Masa kanak-kanak hingga remaja adalah waktu terbaik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan seseorang.

Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan pola makan dan gizi yang seimbang untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak-anak dan remaja.

Gaya hidup sehat juga sangat penting untuk membantu anak-anak dan remaja berkembang. Jumlah aktivitas jasmani yang tinggi dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, tetapi untuk melakukan aktivitas jasmani tersebut, diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi juga. Oleh karena itu, untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, diperlukan keseimbangan antara asupan gizi yang cukup, pola makan yang teratur, dan gaya hidup yang sehat.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran seseorang, dilakukan pengukuran kebugaran. Ada berbagai macam tes dan instrumen yang dapat digunakan untuk menguji kebugaran jasmani. Salah satu alat yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran yang dimiliki orang Indonesia adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).TKJI sangat cocok untuk remaja berusia 10–12 tahun jika digunakan oleh sekolah atau lembaga pendidikan sejenis karena kelompok usia ini hampir sepenuhnya menjadi siswa di sekolah atau lembaga tersebut. Sekolah juga menawarkan mata pelajaran tentang olahraga dan kesehatan untuk mencapai tujuan kebugaran jasmani.

Menurut Bovard dari Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, rangkaian tes kebugaran jasmani untuk remaja berusia sepuluh hingga dua belas tahun di Indonesia terdiri dari: 1) Lari 40 meter cepat; 2) Gantung siku tekuk; 3) Baring duduk selama 30 detik; 4) Loncat tegak; dan (5) lari 600 meter. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SDN 1 Pontodon dan SDN 2 Pontodon, guru, siswa, dan sekolah harus mengetahuinya.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita. populasi pada penelitian ini adalah pesera didik SDN 1 Pontodon dengan jumlah Peserta Didik 129 Orang dan SDN 2 Pontodon dengan jumlah Peserta Didik sebanyak 79 orang dan sampel sebanyak 50 Peserta Didik SDN 2 Pontodon. Adapun teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut: $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

- Ket :
 - P : Persentase yang di cari
 - F : Frekuensi
 - N : Jumlah responden

Hasil dan Pembahasan

Data kebugaran jasmani dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi langsung dengan cara melakukan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan “tes kesegaran jasmani indonesia” yang terdiri dari lima item tes yakni lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter terhadap anak coba laki-laki dan perempuan kelas IV dan V SD Negeri 1 Pontodon dan SD Negeri 2 Pontodon kota kotamobagu, berdasarkan jumlah sampel yang tersedia dengan mengontrol anak laki-laki dan perempuan yang mengalami masalah dalam berat badan, masalah gizi dan gangguan kesehatan.

Sebagaimana telah dikemukakan pada bagian awal, bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan keadaan kebugaran jasmani yang sesungguhnya dari anak laki-laki dan perempuan kelas IV dan V SD Negeri 1 Pontodon dan SD Negeri 2 Pontodon. Untuk menggambarkan perbedaan kebugaran jasmani antara peserta didik-peserta didik SD Negeri 1 Pontodon dan SD Negeri 2 Pontodon, maka dalam proses analisa data dalam penelitian ini akan dikaji perbedaan kategori dan perbedaan rata-rata dari kedua sekolah dasar tersebut.

Tabel 1. Kategori Kebugaran Jasmani Kedua Kelompok

Kategori	SD Negeri 1 Pontodon						SD Negeri 2 Pontodon					
	Laki-laki		Perempuan		Gabungan		Laki-laki		Perempuan		Gabungan	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
B S	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
B	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
K	24	96	3	12	27	54	20	90.90	19	67.85	39	78
K S	1	4	22	88	23	46	2	9.10	9	32.15	11	22
JLH	25	100	25	100	50	100	22	100	28	100	50	100

Berdasarkan sajian data pada table kategori kebugaran jasmani tersebut, ternyata tingkat kebugaran jasmani antara anak laki-laki dan perempuan dari kedua sekolah belum memperlihatkan kualitas tingkat kebugaran jasmani yang baik. Table kategori kebugaran jasmani memperlihatkan gejala penyebaran data lebih dominan pada dua kategori terakhir yakni kategori sedang dan kurang, sementara kategori baik sekali, Baik dan sedang terlihat nol, artinya tidak ada seorangpun diantara peserta didik peserta didik baik laki laki maupun perempuan yang ada di SD Negeri 1 Pontodon dan SD Negeri 2 Pontodon yang memiliki Tingkat kebugaran jasmani yang dapat dibanggakan.

Analisa pada dua kategori terakhir (table V) yakni kategori kurang dan kurang sekali terlihat adanya perbedaan dimana keadaan kebugaran jasmani peserta didik-peserta didik SD Negeri 2 Pontodon lebih baik dari pada SD Negeri 1 Pontodon walaupun hal itu hanya terjadi pada Tingkat kategori kurang, dimana terdapat 39 anak (78%) yang memiliki kategori kurang, sementara kategori kurang sekali hanya terdapat 11 anak (22%). Sedangkan pada SD Negeri 1 Pontodon pada kategori kurang ada 27 anak atau (54 %) dan kategori kurang sekali 23 anak (46%). Keadaan ini menunjukkan suatu fenomena yang cukup memprihatinkan, sebab pada hakekatnya keadaan ini sama sekali tidak menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sebab peserta didik-peserta didik dari kedua sekolah tersebut tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sekali. jika kita berpikir bahwa kebugaran jasmani penting dalam mendukung proses belajar anak anak, maka hal ini harus menjadi perhatian dari pihak sekolah lebih khusus guru PJOK agar aktivitas Pendidikan jasmani di sekolah perlu ditingkatkan.

Berdasarkan analisa data terlihat beberapa hal yang kemungkinan besar merupakan faktor penyebab sehingga tingkat kebugaran jasmani peserta didik-peserta didik SD negeri 1 Pontodon dan SD Negeri 2 Pontodon berada pada kategori kurang dan kurang sekali yakni :

1. Faktor latihan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan latihan yang teratur, bagi anak-anak dengan melakukan aktivitas bermain pada setiap hari akan mampu meningkatkan kebugaran jasmani mereka.kendalanya adalah pada SD Negeri 1 Pontodon dan SD Negeri 2 Pontodon tidak tersedia halaman yang cukup luas sebagai ruang bagi anak-anak untuk bermain.

2. Faktor guru Penjasorkes

Tujuan dari mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani anak didik. Jika guru penjasorkes yang diberi tanggungjawab itu tidak melaksanakan dengan benar maka tujuan itu tidak akan tercapai.

3. Faktor gizi dan postur tubuh

Faktor gizi dan postur tubuh pada anak anak akan sangat berpengaruh pada kondisi kebugaran jasmani.

4. Faktor motivasi

Keseriusan anak coba pada saat pengambilan data perlu diarahkan sedemikian rupa sehingga hasil pengukuran dapat lebih akurat atau dengan kata lain motivasi dari sampel perlu dikondisikan terlebih dahulu agar hasil penelitian akan memiliki tingkat keterandalan yang tinggi.

Kesimpulan

Hasil pengolahan data, analisa data dan pembahasan hasil penelitian kebugaran jasmani anak laki-laki dan perempuan SD Negeri 1 Pontodon dan SD Negeri 2 Pontodon dapat disimpulkan sebaga berikut :

1. Tidak terdapat perbedaan Tingkat kebugaran jasmani peserta didik-peserta didik SD negeri 1 Pontodon dan SD Negeri 2 Pontodon .

2. Rata-rata kebugaran jasmani peserta didik-peserta didik SD Negeri 1 Pontodon 10.12 dan SD Negeri 1 Pontodon 10.37. rata rata kebugaran jasmani peserta didik peserta didik kedua sekolah ini berada pada level yang sama yakni kategori kurang.
3. Kesimpulan lain yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian tersebut adalah bahwa metode penelitian yang digunakan mungkin kurang menarik sehingga tidak mendorong motivasi peserta didik dalam mengikuti tes kesegaran jasmani, mengingat “tes kesegaran jasmani Indonesia memiliki validitas 0.911 untuk putra dan 0.942 untuk putri.

Daftar Pustaka

- Depdiknas. 2006. Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan (KTSP) untuk Sekolah Dasar/ MI. Jakarta: Terbitan Depdiknas.
- Lutan, Rusli. 2002. Menuju Sehat dan Bugar. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas. Jakarta: Hendrik Soleman Mandagi. 2012. Kesegaran Jasmani.
- Suharjana. 2008. Kebugaran Jasmani dan Indek Massa Tubuh Mahapeserta didik D II PGSD Penjas FIK UNY. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Nuh, M. 2014. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas X. Jakarta; Kemendikbud
- Junusul Hairy. 2010. Dasar – Dasar Kesehatan Olahraga. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sugianto. 2018. Psikologi Pendidikan: Teori Dan Aplikasi Dalam Pembelajaran. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wajoedi. 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suharjana. 2008. Kebugaran Jasmani dan Indek Massa Tubuh Mahapeserta didik D II PGSD Penjas FIK UNY. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Kushartanti, W . . 2009. Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia
- Kemendikbud. . 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang. Kemendikbud
- Muhajir. 2004. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Suharsimi Arikunto. 1998. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugianto. 2010. Metode penelitian Pendidikan. Alfabeta; Bandung.
- TKJI. 2010. Panduan Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- TKJI. 2010. Panduan Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Syarifudin, B. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta : Pt Rajagrafindo Persada