

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI SDN LIDAH WETAN IV/566 KECAMATAN LAKARSANTRI SURABAYA

Roudhotul Janah

(S1-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya) dan unesa.ac.id

Noortje Anita Kumaat & noortjeanita@unesa.ac.id

(S1-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya) dan unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun di SDN Lidah Wetan IV/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa putra usia 10-12 tahun SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya berjumlah 29 orang. Adapun sampel untuk penelitian sebanyak 29 sampel yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan 1 kali pertemuan. Hasil analisis data menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 23.0 diketahui bahwa persentase hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya yang termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 6 anak sebesar 20,69%, yang masuk dalam kategori baik sebanyak 14 anak sebesar 48,28%, yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 anak sebesar 17,24%, yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 anak sebesar 10,34%, yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 1 anak sebesar 3,45%. Maka disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun sebesar 18,14 termasuk dalam kategori baik (B).

Kata kunci : Kebugaran jasmani, TKJI, Usia 10-12 tahun.

Abstract

The purpose of this study was identify the extent of physical fitness of male students between 10-12 years in State Elementary School Lidah Wetan IV/566 of Lakarsantri Surabaya. This research belonged to descriptive quantitative research. The population in this study was 10-12 years of male students State Elementary School Lidah Wetan IV/566 of Lakarsantri Surabaya by totaling 29 students. The sample of the study was 29 samples taken by using purposive sampling technique. This study used an instrument Indonesia Physical Fitness Test (IPFT) conducted in one meeting. The data were analyzed using SPSS 23.0. The result showed that the percentage of physical fitness level of State Elementary School Lidah Wetan IV/566 of Lakarsantri Surabaya were categorized as very good as many 6 students about 20,69%, those who categorized as good were 14 students about 48,28%, those who categorized as fair were 5 students or about 17,24%, those who categorized as poor were 3 students or about 10,34%, and those who categorized as very poor were 1 student or about 3,45%. It can be concluded that the level of physical fitness of child between 10-12 years was 18,14 and categorized as fair (B).

Keywords : Physical Fitness, TKJI, Age 10-12 Years

PENDAHULUAN

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat secukupnya apabila seseorang kurang dapat istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, dan rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh

semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak mengalami kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan lainnya yang mendadak. Peningkatan kebugaran jasmani tidak terlepas dari aktivitas olahraga.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas di sekolah.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Prasetyo, 2009).

SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswanya sesuai dengan visi dan misi SDN Lidah Wetan IV/566, yaitu terwujudnya kecerdasan dan kemandirian yang kompetitif dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani. Melalui pengamatan awal di Sekolah Dasar Negeri Lidah Wetan IV/566 Surabaya terlihat bahwa terdapat beberapa keadaan seperti kurangnya fasilitas olahraga yang memadai seperti lapangan yang sempit sehingga tidak dapat digunakan secara maksimal dan peralatan olahraga yang kurang. Hal ini menyebabkan siswa tidak dapat melaksanakan kegiatan olahraga secara bersamaan, banyak siswa yang berkerumun dan bermalas-malasan untuk berolahraga dan hanya memperhatikan temannya berolahraga karena kurangnya peralatan olahraga dan lapangan yang sempit. Sekolah SDN Lidah Wetan IV/566 yang tidak terlalu luas membuat siswa-siswinya tidak dapat bergerak secara bebas pada saat istirahat seperti bermain di halaman sekolah, kebanyakan siswa hanya duduk-duduk di kelas saja dan ada sebagian siswa yang jajan di kantin, dan di lingkungan sekolah yang dimungkinkan kebugaran jasmani siswa kurang baik.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 10-12

Tahun Sekolah Dasar Negeri Lidah Wetan IV/566 Surabaya”.

METODE

1. Jenis dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Desain dalam penelitian ini adalah desain non-eksperimen (Maksum, 2008).

2. Definisi Operasional

Kebugaran Jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti (Widiastuti, 2015). Dalam penelitian ini penulis akan menjadikan Tingkat Kebugaran Jasmani sebagai subyek penelitian. Siswa putra usia 10-12 tahun adalah siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Lidah Wetan IV/566 Surabaya.

3. Populasi dan Sampel

Menurut Maksum (2012), Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit.

Dalam penjelasan tersebut, maka populasi dalam penelitian ini diambil dari siswa laki-laki kelas IV, V, dan VI SD Lidah Wetan IV/566 yang berjumlah 29 anak.

“Sampel adalah sebagian kecil individu atau obyek yang dijadikan wakil dalam penelitian” (Maksum, 2012). Proses pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* atau pengambilan sampel berdasarkan ciri atau karakteristik yang ditetapkan peneliti, sehingga data yang diambil berjumlah 29 anak.

Purposive sampling adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasinya” (Maksum, 2012). Adapun ciri dan karakteristiknya adalah sebagai berikut:

- Jenis kelamin laki-laki.
- Umur 10-12 tahun.
- Siswa kelas IV, V, dan VI pada Tahun ajaran 2016/2017
- Berbadan sehat

- e. Sanggup mengikuti rangkaian TKJI tahun 2012

4. Instrumen Penelitian

Untuk melakukan pengambilan data dalam penelitian dibutuhkan instrumen atau alat yang tepat, sehingga alat itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2012 sebagai berikut.

- Tes lari 40 Meter
- Tes Gantung Siku Tekuk
- Tes Baring Duduk
- Tes Lompat Tegak
- Tes Lari 600 Meter

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data peneliti dibantu oleh dua rekan untuk proses pengambilan data dan pengukuran. Proses pengumpulan data dibagi menjadi 5 tahap yaitu:

- Pada lari 40 meter, pengambilan data dilakukan pada saat atlet berlari dari *start* sampai ke *finish*, kemudian petugas menunjukkan *stopwatch* kepada pencatat waktu untuk mencatat hasil waktu yang diperoleh anak masing-masing.
- Pada tes *pull up*, pengambilan data ini dilakukan pada saat anak mulai melakukan gerakan *pull up*, kemudian petugas melapor hasil *pull up* kepada pencatat hasil.
- Pada tes *sit up*, pengambilan data ini dilakukan pada saat anak mulai melakukan gerakan *sit up* selama 60 detik, kemudian petugas melapor hasil *sit up* kepada pencatat hasil.
- Pada tes lompat tegak (*vertical jump*), pengambilan data ini dilakukan pada saat anak mulai melakukan lompatan setinggi-tinggi mungkin, kemudian petugas *vertical jump* melaporkan hasil lompatan anak kepada pencatat hasil.
- Pada tes lari 600 meter, pengambilan data ini dilakukan pada saat anak lari dari *start* sampai *finish*, kemudian petugas menunjukkan *stopwatch* kepada pencatat waktu untuk mencatat hasil waktu yang diperoleh anak masing-masing.

6. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul kemudian akan dianalisa dengan menggunakan statistic deskriptif kuantitatif fengan persentase.

- Menghitung rata-rata (*mean*)

Mean adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan jumlah individu (Maksum, 2007)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M : *mean*

$\sum x$: jumlah data atau skor mentah

N: jumlah individu atau subjek

- Menghitung standar deviasi

Standar deviasi adalah penyimpangan suatu nilai dari *mean*. Standar deviasi merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat dibagi banyaknya individu dalam distribusi (Maksum, 2007)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

Keterangan:

SD : Standar deviasi

$\sum d^2$: Jumlah deviasi

N : Jumlah subjek

- Menghitung Persentase

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

n = Jumlah Kasus

N = Jumlah total individu (Populasi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data dalam penelitian ini meliputi hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2012. Selanjutnya data hasil pengukuran tersebut dianalisis dengan analisis deskriptif persentase. Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh hasil sebagai berikut.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	6	20,69%
Baik	14	48,28%
Sedang	5	17,24%
Kurang	3	10,34%
Kurang Sekali	1	3,45%
Jumlah	29	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa siswa SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya usia 10-12 tahun termasuk dalam kategori baik sekali adalah 21%, kategori baik adalah 48%, kategori sedang adalah 17%, kategori kurang adalah 10%, kategori kurang sekali adalah 4%.

Deskripsi Data

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2012 pada siswa SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya bahwa rata-rata kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun dapat disajikan pada tabel berikut:

N	Mean	St. deviasi	Min	Max
29	18,14	3,94	9	24

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani diketahui secara keseluruhan siswa SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya dari hasil perhitungan disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya termasuk dalam kategori baik (B) dengan persentase rata-rata 18,14%.

Menurut Hudnin (2011), yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain:

- Siswa cukup melakukan aktivitas jasmani di luar jam sekolah
- Makanan dan gizi yang cukup mencukupi
- Istirahat yang cukup
- Kebiasaan hidup dan faktor lingkungan sekolah yang teratur dan sehat.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, peranan masing-masing faktor adalah sebagai berikut:

- Faktor makanan dan gizi: tubuh memerlukan makanan yang cukup bergizi baik sebagai sumber tenaga, sumber zat pembangun dan zat pengatur. Makanan bergizi akan mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, kita harus teratur untuk mengonsumsi makanan yang mengandung cukup zat gizi sehingga manusia dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat.
- Faktor kegiatan fisik dan olahraga. Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat dalam mencapai status kebugaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yang teratur, kebugaran jasmani kita akan semakin meningkat. Peningkatan yang diperoleh antara lain: peningkatan gerak, tidak mudah lelah, peningkatan keterampilan (*skill*) dan sebagainya.
- Faktor istirahat dan tidur. Setelah melakukan suatu aktivitas fisik, tubuh akan merasa lelah, sehingga kita melakukan istirahat. Istirahat yang baik adalah istirahat yang tidak memerlukan aktivitas yaitu tidur, sekurang-kurangnya 8 jam dalam sehari.

- Faktor kebiasaan hidup dan faktor lingkungan. Kebiasaan hidup sehat akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar kita, baik itu lingkungan mental yaitu suasana kejiwaan kehidupan seseorang dan lingkungan hidup sosial yaitu keadaan masyarakat dimana kita tinggal dan hidup bermasyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian dari Nurain (2015) menjelaskan bahwa kemampuan motorik berkaitan dengan proses tumbuh kembang dimana perkembangan gerak seorang anak usia 10-12 tahun dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya. Pada dasarnya, kemampuan ini berkembang sejalan dengan kematangan syaraf dan otak. Sehingga setiap gerakan sederhana apapun merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian sistem dalam tubuh yang dikontrol dalam otak. Kemampuan motorik terbagi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus.

Kemampuan gerak anak dapat menjadikan suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhan dan perkembangannya, untuk itu seharusnya kemampuan motorik dari kepala ke kaki dan dari sendi utama ke bagian terkecil. Sehingga dimungkinkan menentukan norma kemampuan motorik didasarkan pada rata-rata usia untuk bentuk kegiatan bentuk lainnya.

Beberapa prinsip dalam perkembangan motorik anak dipengaruhi oleh ketergantungan, kematangan, otot, dan syaraf. Perkembangan motorik bergantung pada kematangan otot dan syaraf dalam artian bahasa gerakan motorik belum dapat dikuasai dengan baik sebelum mekanisme otot syaraf berkembang (Nurain, 2015).

PENUTUP

Simpulan

Simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya usia 10-12 tahun, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya termasuk dalam kategori baik dengan persentase 18,14%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- Bagi Sekolah
Diharapkan hasil ini nantinya dapat menjadi acuan untuk lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya dan dapat memberikan aktivitas olahraga

tambahan kepada seluruh siswa yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Bagi Guru

Guru diharapkan lebih efektif dalam mengajar supaya tingkat kebugaran jasmani siswanya lebih baik, sehingga tingkat kebugaran jasmani yang baik dimungkinkan tingkat kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa meningkat. Selain itu guru harus sangat memperhatikan kebugaran jasmani siswa agar tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya lebih meningkat.

3. Bagi Siswa

Siswa hendaknya selalu meningkatkan kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari hal-hal yang menghambat dalam berprestasi dan harus dapat mengelola waktu sehari-hari dengan baik agar dapat berlatih maksimal tanpa meluangkan waktu untuk belajar.

DAFTAR PUSTAKA.

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bambang, Sujiono, dkk. 2008. *Metode Pengembangan Fisik*. Skripsi. Jakarta: Universitas Terbuka. (Online) (<http://eprints.uny.ac.id/15383/1.pdf>). Diakses tanggal 15 Agustus 2016).
- Depdiknas. 2003. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dzattulloh, Sutomo. 2014. Perbedaan Kemampuan Motorik Kasar Siswa dan Siswi Kelas V SD Negeri Tlogoadi Desa Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. (Online) (<http://eprints.uny.ac.id/14564/1/10604224142.pdf>). Diakses 23 November 2015).
- Hadi, Rubianto. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara.
- Hariyanto, Anang. 2015. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Yang Berusia 10-12 Tahun SD Negeri 2 Karangjati UOK Kemrajen Kabupaten Banyuas Tahun Pelajaran 2013/2014. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. (Online) (http://eprints.uny.ac.id/25550/1/AnangHariyanto_12604227069.pdf). Di akses pada tanggal 21 November 2016).
- Hartono, Wahyudi, Sulistyarto, Ashadi, Bawono, Kristiandaru, Christina, Nurhasan, Jatmiko. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hartoto, Setiyo. 2015. "Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Dr. Soetomo Surabaya". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 03 (1): hal.9-13.
- Hudnin, Muhammad Adnan. 2011. "Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Inpres Malengkeri Setingkat Kota Makassar Pada Kelompok Usia 10-12 Tahun. *Jurnal ILARA*. Vol. 11 (2): hal. 31-38. (Online) (<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitasnegerimakassar-digilib-unm-muhammadad-346-1-5.adnan-c.pdf>). Diakses pada tanggal 17 November 2016).
- Hurlock. 2000. Karakteristik Anak Usia Antara 10-12 Tahun. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. (Online) (<http://lib.unnes.ac.id/3158/1/6368.pdf>). Diakses pada tanggal 27 Agustus 2016).
- Lutan, Rusli. 2002. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LTPK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2007a. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Group
- Maksum, Ali. 2007b. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurain, .2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik Kasar Anak Dalam Kegiatan Bermain Bola Pada Anak Di Kelompok B TK Adentum Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo. *Skripsi*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo. (Online) (<http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIP/article/download/6991/6884.pdf>). Diakses pada tanggal 21 November 2016).

- Prasetyo, Fajar Dwi. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun SDN Purbasari Kecamatan Karang Jambu Kabupaten Purbalingga. *Skripsi* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. (Online) (<http://eprints.uny.ac.id/16945/1.pdf>). Diakses pada tanggal 27 Agustus 2016).
- Sani, Amri. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun di SDN NGIPIK Kecamatan Prinsurat Kabupaten Temanggung. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. (Online) (<http://eprints.uny.ac.id/13989/1/19.pdf>). Diakses tanggal 27 Agustus 2016).
- Sanjaya, Wina. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.
- Sudarto. 2009. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun Dabin SD Inti Ketitang Kidul Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan Tahun 2009. *Skripsi*. Semarang: Universtas Negeri Semarang. (Online) (<http://lib.unnes.ac.id/3158/1/6368.pdf>). Diakses tanggal 27 Agustus 2016).
- Sugiyono. 2010. *Metodologi Penelitian Kuntitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri. 2005. Model Pengembangan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Skripsi*. Jakarta: Depdiknas. (Online) (<http://eprints.uny.ac.id/15383/1.pdf>). Diakses pada tanggal 15 Agustus 2016).
- Sumosardjuno, Sadoso. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Unesa University Press.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.