

ANALISIS TENTANG TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SANTRI PUTRA UMUR 13-19 TAHUN DI YAYASAN KHADIJAH II SURABAYA

Eka Prasetya Nugraha

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
ekanugraha@mhs.unesa.ac.id

Pudjijuniarto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
pudjijuniarto@unesa.ac.id

ABSTRAK

Jadi pada kegiatan sehari-hari atau jadwal rutin yang ada di Yayasan Khadijah II Surabaya hanya mengaji & belajar, adapun waktu luang mereka tidak dipergunakan untuk beraktifitas fisik, dan olahraga pun jarang bahkan tidak pernah di laksanakan, inilah yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran santri putra. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani santri putra pada usia 13-19 tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya. Jenis peneltian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah santri putra Yayasan Khadijah II Surabaya yang berjumlah 25 santri. Sampel yang di ambil sebanyak 13 santri, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan hanya dilakukan sebanyak satu kali. Hasil dari penelitian tersebut akan diolah dengan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 23.0 diketahui bahwa persentase hasil tingkat kebugaran jasmani santri putra pada usia 13-19 di Yayasan Khadijah II Surabaya yang termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 santri sebesar 0%, kategori baik sebanyak 3 santri sebesar 23%, kategori sedang sebanyak 5 santri sebesar 38%, kategori kurang sebanyak 4 santri sebesar 31%, kategori kurang sekali sebanyak 1 santri sebesar 8%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak usia 13-19 tahun sebesar 14,15 termasuk dalam kategori sedang (S).

Kata kunci : Kebugaran jasmani, Santri, TKJI, Usia 13-19 tahun.

ABSTRACT

So the daily activities or routine schedule at Khadijah II Surabaya Foundation are only studying & learning, while their free time is not used for physical activity, and even sports are rarely even never carried out, this is the factor that influences fitness male students. The purpose of this study was to find out how big the level of physical fitness of male students at the age of 13-19 years at the Khadijah II Surabaya Foundation. The type of research used in this study is descriptive quantitative. The population in this study were 25 male santri Yayasan Khadijah II Surabaya. The sample taken was 13 santri, using purposive sampling technique. This study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument and was only conducted once. The results of the study will be processed using Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 23.0. It is known that the percentage of male students' physical fitness at the age of 13-19 at the Khadijah II Surabaya Foundation which is included in the category of 0 santri is 0%, good categories were 3 santri at 23%, medium category as many as 5 santri at 38%, less categories as many as 4 santri at 31%, less category at 1 santri at 8%. Then it can be concluded that the physical fitness level of children aged 13-19 years of 14.15 is included in the moderate category (S).

Keywords : Physical fitness, Santri, TKJI, Ages 13-19 years.

PENDAHULUAN

Pada dasarnya kebutuhan kesehatan manusia adalah kewajiban bagi setiap kalangan manusia, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran manusia seperti makanan, beraktivitas, dan juga istirahat. Selain itu yang tidak kalah pentingnya untuk meningkatkan kebugaran adalah dengan berolahraga, karena berolahraga secara rutin, tubuh akan mengeluarkan racun atau toksin dari dalam tubuh seseorang melalui keringat yang dihasilkan setelah berolahraga. Olahraga juga dapat dihubungkan dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang, biasanya orang yang rutin untuk berolahraga akan memiliki tingkat kebugaran yang baik, jika kebugaran itu meningkat, secara otomatis tingkat kesehatan seseorang itupun juga akan jauh lebih baik.

Menurut Afriwardi (2011:3), arti olahraga adalah serangkaian aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dengan berpedoman pada aturan-aturan tertentu tetapi tidak terikat pada intensitas dan waktunya. Fungsi utama olahraga adalah untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh seseorang masih sehat. Ketika tubuh sehat maka segala aktivitas akan dapat mudah untuk dilakukan. Olahraga juga dapat dihubungkan dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Biasanya orang yang rajin berolahraga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani sendiri adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

Menurut Priyo (2015:111) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Rendahnya tingkat kebugaran dapat disebabkan kurangnya gerak remaja masa kini akan arti pentingnya kesehatan". Jadi intinya kebugaran jasmani adalah memudahkan tubuh seseorang untuk beraktifitas sehari-hari. Untuk itu pendidikan kesehatan jasmani dapat dijadikan sarana untuk memperbaiki dan

membina tingkat kebugaran jasmani, selain itu sebagai pengetahuan dasar untuk mencapai hidup sehat dengan melakukan tugas pekerjaan sehari-hari.

Menurut Masri'an, dkk (2013:174) "Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari. Tubuh merupakan sarana untuk melakukan segala aktivitas hidup kita sehari-hari. Untuk itu, kamu harus menjaga tubuh agar kondisimu tetap bugar sehingga dapat digunakan untuk melakukan segala aktivitas". Jadi seseorang akan mempunyai kesanggupan untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pekerjaan. Hal inilah yang harus diupayakan oleh tubuh kita tetap bugar sehingga dalam menjalani kegiatan sehari-hari akan mendapatkan keberhasilan yang optimal.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk berfungsi dalam pekerjaan dan bergerak secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani bersifat individual yang berbeda antara anak dengan orang dewasa. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan instrumen tes kebugaran jasmani. Dalam Lokakarya Kebugaran Jasmani pada tahun 1984 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) disepakati dan ditetapkan sebagai suatu instrumen untuk pengukuran kebugaran jasmani yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia.

Menurut Depdiknas (2007:17) Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melakukan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Tidak jauh berbeda dengan pendapat Rahmat (2016:121) Tes kebugaran jasmani Indonesia termasuk ke dalam tes untuk mengukur kebugaran jasmani anak dan remaja.

Tes kebugaran jasmani Indonesia termasuk ke dalam tes untuk mengukur kebugaran jasmani anak dan

remaja, penulis berasumsi bahwa pemahaman tes ini perlu diberikan kepada para santri putra karena melihat kegiatan yang ada di Yayasan Khadijah II Surabaya, jarang sekali di adakan olahraga bersama dan bahkan di jadwal kegiatan setiap harinya olahraga pun tidak ada. Maka setelah para santri mengetahui tingkat kebugaran mereka, diharapkan bahwa olahraga sangatlah penting untuk meningkatkan kebugaran mereka, dan supaya olahraga dijadikan jadwal atau rutinitas pada setiap minggu di Yayasan Khadijah II Surabaya.

Jadi pada saat observasi di Yayasan Khadijah II Surabaya, kegiatan sehari-hari atau jadwal rutin yang ada disana hanya mengaji & belajar, adapun waktu luang mereka tidak dipergunakan untuk beraktifitas fisik, dan olahraga pun jarang bahkan tidak pernah di laksanakan, inilah yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran santri putra yang ada di Yayasan Khadijah II Surabaya. Maka dari penjelasan di atas, peneliti ingin meneliti tentang Analisis Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada Santri Putra Umur 13 - 19 Tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya.

METODE

Jenis Penelitian

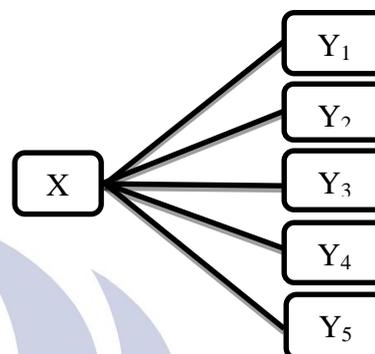
Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Maksam (2018:82) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data digunakan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan penguatan hipotesis. Bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel.

Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani santri putra pada umur 13-19 tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya. Penelitian yang sesuai untuk digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Melalui penelitian deskriptif akan diperoleh gambaran mengenai status subjek dalam

kondisi tertentu. Subjeknya adalah populasi santri putra di Yayasan Khadijah II Surabaya dan kondisinya adalah kurangnya aktivitas olahraga.

Rancangan Penelitian

Bagan Rancangan penelitian



Keterangan :X = Sampel (Santri Putra 13-19 tahun Yayasan Khadijah II)

Y₁ = Tes lari cepat 50/60 m

Y₂ = Tes gantung siku tekuk 60 detik

Y₃ = Tes baring duduk 60 detik

Y₄ = Tes loncat tegak

Y₅ = Tes lari jarak sedang 1000/1200 m

Populasi

Menurut Sugiyono (2010:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Dalam penelitian ini yang menjadi target populasi adalah santri putra di Yayasan Khadijah II Surabaya yang berjumlah total keseluruhan ada 25 Santri.

Sampel

Sugiyono (2010:81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jadi jumlah sampel antara lain 13 santri. Sampel dalam penelitian ini adalah santri putra yang berusia 13-19 tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Teknik pengambilan sampel ini berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

1. Santri Putra di Yayasan Khadijah II Surabaya.
2. Umur 13-19 tahun.
3. Dalam keadaan sehat (tidak sakit).
4. Kooperatif dan bersedia mengikuti penelitian.

Definisi Operasional

1. Menurut Asjikin (2013:7). Kebugaran jasmani dapat menggambarkan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dimana seseorang dapat melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak mudah merasa lelah saat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut.
2. Menurut Rahmat (2016:124) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut.

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 (TKJI) sebagai berikut :

1. Tes lari 50/60 m
2. Tes Gantung Angkat Tubuh 1 menit
3. Tes Baring Duduk 1 menit
4. Tes Lompat Tegak
5. Tes Lari 1000/1200 m

Teknik Pengumpulan Data

Pada proses pengumpulan data, hal pertama yang dilakukan adalah menentukan sampel, sesuai dengan kategori yang telah ditentukan oleh peneliti. Kemudian

sampel mengisi data formulir kesediaan untuk mengikuti penelitian yang telah disepakati sebelumnya.

Tahap pelaksanaan tes kebugaran jasmani, sampel melakukan tes TKJI untuk mendapatkan data pada santri putra usia 13 – 19 tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya. Kemudian dilakukan proses pengolahan data analisis data yang hasilnya akan dibahas pada laporan penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif yang akan dianalisis dengan deskriptif data dengan bantuan SPSS. Berikut tahapan untuk analisis data :

1. Menghitung rata-rata (*Mean*)

Mean adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan jumlah individu. (Maksum, 2012:12)

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

Keterangan:

M : *Mean*

$\sum X$: jumlah data atau skor mentah

N : jumlah individu atau subyek

2. 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, 2012:20)

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

Keterangan:

SD : Standar deviasi

$\sum d^2$: Jumlah deviasi

N : Jumlah subjek

3. Menghitung persentase

Setelah data penelitian diperoleh melalui TKJI, kemudian dilakukan analisis data, untuk

mendeskripsikan tingkat kebugaran santri putra melalui rumus persentase sebagai berikut:

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

Keterangan:

P :angka persentase waktu luang mahasiswa

F :frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : jumlah skor maksimum

N	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maximum
13	14,15	3,60	7	19

Pembahasan

Dari nilai jumlah total dari hasil TKJI diketahui secara keseluruhan, santri putra pada usia 13 – 19 tahun yang ada di Yayasan Khadijah II Surabaya termasuk dalam kategori Sedang (S) dengan persentase rata – rata 14,15%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa santri putra pada usia 13-19 tahun yang ada di Yayasan Khadijah II Surabaya masih dalam tingkat kebugaran yang bisa di kategorikan sedang dan tidak terlalu buruk, jadi pada dasarnya memang pada Yayasan Khadijah II Surabaya tersebut jarang dilakukan aktivitas olahraga bersama, dan kebanyakan kegiatan pada Yayasan tersebut hanya belajar, mengaji dan sekolah untuk setiap paginya. Tetapi dibalik itu semua pada saat penelitian berlangsung peneliti dengan sengaja mewawancarai salah satu sample santri putra tersebut, mereka mengakui memang jarang sekali melakukan aktivitas olahraga bersama saat di Yayasan Khadijah II Surabaya, dan tanpa disadari peneliti ternyata mereka berktivitas olahraga hanya disekolah itupun hanya satu kali pertemuan tiap minggunya yaitu pada saat mata pelajaran Penjasorkes. Selain itu ternyata mereka juga sering bermain sepak bola diluar Yayasan, biasanya mereka bermain di lapangan Bulu yang ada di Lontar Surabaya bersama warga yang ada di sana. Dan jadwal rutin sepak bola mereka setiap hari selasa pada jam 15:30 WIB sampai selesai. Mungkin dari argumen itu rata-rata tingkat kebugaran mereka tidak terlalu buruk, karena mereka juga teratur untuk berolahraga selama seminggu 2 kali berolahraga dan secara berkelanjutan atau kontinyu.

Ada 2 faktor yang mempengaruhi dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

1. Faktor Internal

Menurut Suharjana (2008 : 14) ada berbagai faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

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

Kategori Total	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	-	0%
Baik	3	23,08%
Sedang	5	38,46%
Kurang	4	30,77%
Kurang Sekali	1	7,69%
	13	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa data nilai total TKJI santri putra pada usia 13-19 tahun, untuk kategori baik sekali ada 0 anak dengan persentase 0%, kategori baik ada 3 anak dengan persentase 23,08%, kategori sedang ada 5 anak dengan persentase 38,46%, kategori kurang ada 4 anak dengan persentase 30,77%, dan kategori kurang sekali ada 1 anak dengan persentase 7,69%.

Deskripsi Data

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada santri putra di Yayasan Khadijah II Surabaya bahwa rata-rata kebugaran jasmani anak usia 13-19 tahun dapat disajikan pada tabel berikut :

seseorang yaitu, faktor genetik, faktor usia, dan faktor jenis kelamin.

a. Genetik

Faktor keturunan adalah sifat yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari kedua orang tua. Pengaruh keturunan terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dari komposisi serabut otot merah dan putih. Seseorang yang memiliki serabut otot merah lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya aerobik, sedangkan yang memiliki serabut otot putih lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya anaerob.

b. Usia

Semakin meningkat usia anak semakin berkurang aktivitas jasmaninya, ketika seseorang sudah memasuki dunia kerja, kesibukan mulai menyita waktunya, sehingga frekuensi kegiatannya berkurang. Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81 -1%. Namun dengan rajin berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh/setengahnya.

c. Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani putri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai/melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang jauh lebih besar

dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani anak perempuan.

2. Faktor Eksternal

a. Aktivitas fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Menurut Ashadi dalam Hartono, S.dkk (2013:26) individu yang lebih aktif melakukan aktivitas fisik akan memiliki resiko gangguan kesehatan dan kematian yang lebih rendah dibandingkan seseorang yang suka menjalankan pola hidup santai (*sedentary lifestyle*).

b. Kebiasaan olahraga

Menurut Djoko (2000: 7) Olahraga adalah salah satu alternatif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain : manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berintraksi).

c. Kecukupan istirahat

Menurut Djoko (2000: 3) menyatakan bahwa keberhasilan untuk mencapai tingkat kebugaran atau kebugaran jasmani di tentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan yang terpenting adalah takaran atau dosis latihan. Dosis latihan itu meliputi frekuensi, intensitas, dan waktu latihan 3-5 kali perminggu dan sebaiknya dilakukan berselang untuk waktu pemulihan atau *recovery*.

PENUTUP Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian tentang analisis tentang tingkat kebugaran jasmani pada santri putra umur 13 - 19 tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani santri putra pada umur 13 - 19 tahun yang ada di Yayasan Khadijah II Surabaya termasuk dalam kategori (S) Sedang.

Saran

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

1. Bagi Yayasan Khadijah II Surabaya

Diharapkan hasil dari penelitian ini nantinya dapat menjadi acuan untuk lebih memperhatikan kebugaran jasmani santrinya dan dapat memberikan aktivitas olahraga tambahan kepada seluruh santri yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani santri.

2. Bagi Pengurus Yayasan Khadijah II Surabaya

Pengurus Yayasan diharapkan untuk lebih memperhatikan kebugaran santrinya untuk jauh lebih baik, karena peningkatan kebugaran akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari, dan bukan hanya itu, peningkatan kebugaran jasmani santri putra dimungkinkan mempengaruhi tingkat kemampuan belajar dan prestasi belajar santri akan lebih meningkat.

3. Bagi Santri Putra

Santri harusnya meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan yang berkelanjutan dan kontinyu supaya kedepannya kebugaran mereka jauh lebih baik dari sekarang dan mampu mengola waktu perindividu dengan baik dan maksimal supaya tidak mengganggu waktu untuk belajar dan untuk berlatih.

Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Ghalia Indonesia.

Janah, Roudhotul. 2017. "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anak Usia 10-12 Tahun di SDN Lidah Wetan IV/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 07 (3): hal 90-96.

Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Masri'an, Trisyono & Aminarni. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Palar Chrisly M, Dkk. 2015. "Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia". *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. Vol 3 (1): hal 316-321. Masri'an, Trisyono & Aminarni. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Pekik, Djoko Irianto. 2000. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Pekik, Djoko Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Permana, Rahmat. 2016. "Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi". *Jurnal Refleksi Edukatika*. Vol. 6 (2): hal 119-129.

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 8 Februari 2019).

Saptani, Entan. 2007. *Pengaruh Latihan Lari Di Tempat Diringi Irama Musik Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Warungketan Sumedang*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. 2008. *Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah*. Yogyakarta. FIK UNY.

DAFTAR PUSTAKA

Afriwardi. 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Depdiknas. 2007. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Hartono,S, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.

Iman, Asjikin H. Dachlan. 2013. *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Kemenkes.

Teguh, Priyo Kusminto. 2015. “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Aktivitas Siswa yang Bermukim di Rumah dengan Aktivitas Siswa yang Bermukim di Pondok Pesantren (Pada Siswa Kelas VIII di Mts Attanwir Bojonegoro)”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 03 (1): hal. 110-114.

Wahyuningsih, Dkk. 2018. “Analisis Pelaporan Keuangan di Yayasan As-Salam Manado (Berdasarkan PSAK 45 dan PSAK 101)”. *Jurnal Riset Akuntansi Going Concern*. Vol 13 (2): hal 512-528.



UNESA
Universitas Negeri Surabaya