

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 3 PAMEKASAN  
TAHUN AJARAN 2015/2016**

**Akhmad Fitratur Rizqi**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya, [fitraturrizqi.fr@gmail.com](mailto:fitraturrizqi.fr@gmail.com)

**Suroto**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016 yang dapat diukur dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Jumlah populasi adalah siswa kelas X dan XI yang berjumlah 543 siswa sedangkan jumlah sampling adalah 9 kelas siswa kelas X dan 8 kelas siswa kelas XI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kelas X memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang (58,1 %) dan memperoleh rata-rata (11,7) termasuk dalam kategori kurang dan sebagian besar kelas XI memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang (63,7 %) dan memperoleh rata-rata (11,5) dengan kategori kurang. Berdasarkan data yang sudah diperoleh dapat mengatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 3 Pamekasan sebagian besar kurang (61 %) dan memperoleh rata-rata (11,6) termasuk dalam kategori kurang.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Profil, Tingkat Kebugaran Jasmani

**Abstract**

Physical education and sport, healthy aims to make students to be healthy in both spiritual and physical, form and to build sportivity is emphasized to boost physical growth, mental development, motoric skill, knowledge, logical system, comprehension of values (attitude, mentality, emotion, sportivity, and social), and also healthy lifestyle habituation. The aim of this research is know how was the level of physical fitness of SMA Negeri 3 Pamekasan's students on 2015/2016 academic year which was measured by Test of Indonesia Physical Fitness Instrument. This research was non experimental and used quantitative approach. The amount of population of students on X grade and XI grade were 543 but the total of sampling were nine classes of students on X grade and eight classes of students on XI grade. The result of this research showed that almost all of the students on X grade have the level of physical fitness of (58,1%) and with mean (11,7) which is included in less category and almost after the students on XI grade have the level of physical fitness of (63,7 %) and have mean (11,5) which is included in less category. Based on the obtained data it can be concluded that SMA Negeri 3 Pamekasan have low level of physical fitness (61%) and with mean of (11,6).

**Keywords:** Not Less, But Low, The level of Physical Fitness

**PENDAHULUAN**

Pendidikan di Indonesia beragam bentuk bidang studinya, salah satu di antaranya adalah pendidikan jasmani. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu bentuk pembinaan kebugaran jasmani bagi peserta didik. Kegiatan olahraga di sekolah

dapat diaplikasikan ke dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani mempunyai peran dalam upaya membangun kualitas sumber daya manusia, antara lain adalah agar manusia Indonesia berkembang secara utuh baik menyangkut aspek fisik, intelektual, sosial maupun

mental spiritual. Dalam Permendikbud No.59 Tahun 2014 lampiran III, pada penjelasan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 UU dituliskan bahwa:

Bahan kajian pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Kebugaran jasmani sangatlah dibutuhkan oleh masing-masing siswa, apabila kebugaran jasmani menurun, maka kian meningkat gejala penyakit yang akan menyerang tubuh. Maka pendidikan jasmani sangat bermanfaat dalam mengatasi masalah tersebut. Dengan melakukan olahraga yang teratur diperlukan juga makanan yang bergizi guna tercapainya tubuh yang sehat dan bugar, karena orang yang bugar akan mencapai tingkat kesehatan yang baik pula. Berolahraga merupakan salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress*, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi). Untuk itu kebugaran yang dimaksudkan adalah kebugaran yang mengarah pada kesehatan.

Menurut Irianto (2004:5), “kebugaran jasmani adalah kondisi yang mencerminkan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani disebabkan kurangnya gerak remaja masa kini. Keadaan kurang gerak (hipokinetik) dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan yang ditandai semakin banyaknya orang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan dan sebagainya.”

Kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes, yaitu: Tes lari 2,4 km, Tes jalan cepat 4,8 km, *Harvard Step Test* (Tes naik turun bangku), Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan *Multistage Fitness Test/MFT*. Dalam penelitian ini data kebugaran jasmani siswa diperoleh melalui tes menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Penulis memilih menggunakan tes TKJI dalam penelitian ini dikarenakan tes tersebut sangatlah kompleks dan dapat mencakup berbagai komponen-komponen jasmani. Tes tersebut pula

sangat efektif dan efisien dalam pengukuran kebugaran jasmani, beberapa item tes yaitu (1) Lari 60 m, (2) Gantung Siku Tekuk, (3) Baring Duduk, (4) Loncat Tegak dan (5) Lari 1000 m (Putri), 1200 m (Putra).

Pada dasarnya tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda, dilihat dari seberapa aktif atau tidaknya siswa tersebut dalam aktivitas kesehariannya. Seseorang yang kesehariannya lebih aktif akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kesehariannya kurang aktif. Menurut Lutan, (1998:50) Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

SMA Negeri 3 Pamekasan merupakan sekolah yang memiliki prestasi akademik dan non akademik, sehingga menuntut siswanya memiliki tingkat kebugaran yang baik. Siswa SMA Negeri 3 Pamekasan tentunya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, dilihat dari aktif tidaknya siswa tersebut dalam kesehariannya. Dari pengalaman penulis yang pernah sekolah di sekolah tersebut, selama penulis mulai masuk SMA Negeri 3 Pamekasan tahun 2010 sampai sekarang tahun 2016, sekolah belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani bagi seluruh siswa, sekolah juga belum memiliki data terkait kebugaran jasmani yang dimiliki masing-masing siswa.

Informasi ini penulis dapatkan berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK di SMA Negeri 3 Pamekasan yaitu Bapak Suhartono, M.Pd pada tanggal 11 Februari 2016. Hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat terhadap sekolah tersebut memiliki data tingkat kebugaran jasmani siswa di Tahun Ajaran 2015/2016. Dan diharapkan sekolah dapat memberikan aktivitas tambahan yang berguna untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas tersebut, penulis tertarik untuk melihat seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 3 Pamekasan, dengan melakukan penelitian dengan judul “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016”.

## METODE

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian di mana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang telah terjadi.

(Maksum, 2012:13). Penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan fenomena tertentu.

Menurut Arikunto (2013:173) populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas X dan XI yang berjumlah 543 siswa di SMA Negeri 3 Pamekasan tahun ajaran 2015/2016. Menurut Arikunto (2013:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Teknik *sampling* yang digunakan adalah total *sampling* dengan 9 kelas siswa kelas X dan 8 kelas siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Pamekasan.

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2012). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun tujuan tes tersebut untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa usia remaja 16-19 tahun. Pelaksanaannya harus dengan urutan tertentu dan dengan waktu maksimum istirahat antar tes juga ditentukan. Tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Hasil dijelaskan menjadi tiga hal yaitu: (1) Distribusi Frekuensi Data Nilai TKJI Siswa Kelas X; (2) Distribusi Frekuensi Data Nilai TKJI Kelas XI; dan (3) Distribusi Frekuensi Data Nilai TKJI Siswa SMA Negeri 3 Pamekasan

**Distribusi Frekuensi Data Nilai TKJI Siswa Kelas X**

Hasil nilai yang diperoleh dibedakan menurut kategori, lalu didapatkan jumlah frekuensi dan persentase.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Nilai TKJI Siswa Kelas X**

Kelas	Kategori	Frekuensi	Persentase
X MIPA 1	Baik Sekali	0	0,0%
	Baik	1	3,6%
	Sedang	4	14,3%
	Kurang	11	39,3%
	Kurang Sekali	12	42,9%
	Total	28	100,0%
X MIPA 2	Baik Sekali	0	0,0%
	Baik	0	0,0%
	Sedang	9	31,0%
	Kurang	14	48,3%
	Kurang Sekali	6	20,7%
	Total	29	100,0%
X MIPA 3	Baik Sekali	0	0,0%
	Baik	3	9,4%

Kelas	Kategori	Frekuensi	Persentase	
	Sedang	11	34,4%	
	Kurang	17	53,1%	
	Kurang Sekali	1	3,1%	
	Total	32	100,0%	
X MIPA 4	Baik Sekali	1	3,6%	
	Baik	2	7,1%	
	Sedang	8	28,6%	
X MIPA 4	Kurang	14	50,0%	
	Kurang Sekali	3	10,7%	
	Total	28	100,0%	
X MIPA 5	Baik Sekali	0	0,0%	
	Baik	1	3,0%	
	Sedang	4	12,1%	
	Kurang	24	72,7%	
	Kurang Sekali	4	12,1%	
X MIPA 5	Total	33	100,0%	
	X MIPA 6	Baik Sekali	0	0,0%
		Baik	0	0,0%
		Sedang	4	12,9%
		Kurang	22	71,0%
Kurang Sekali		5	16,1%	
X MIPA 6	Total	31	100,0%	
	X MIPA 7	Baik Sekali	0	0,0%
		Baik	0	0,0%
		Sedang	5	16,7%
		Kurang	22	73,3%
Kurang Sekali		3	10,0%	
X MIPA 7	Total	30	100,0%	
	X IPS 1	Baik Sekali	0	0,0%
		Baik	0	0,0%
		Sedang	6	23,1%
		Kurang	14	53,8%
X IPS 1	Kurang Sekali	6	23,1%	
	Total	26	100,0%	
	X IPS 2	Baik Sekali	0	0,0%
		Baik	0	0,0%
Sedang		4	14,3%	
Kurang		16	57,1%	
X IPS 2	Kurang	8	28,6%	

Kelas	Kategori	Frekuensi	Persentase
	Sekali		
	Total	28	100,0%
Kelas X	Baik Sekali	1	0,4%
	Baik	7	2,6%
	Sedang	55	20,8%
	Kurang	154	58,1%
	Kurang Sekali	48	18,1%
	Total	265	100,0%

Dari Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa jumlah siswa kelas X yang mengikuti tes di SMA Negeri 3 Pamekasan berjumlah 265 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali 1 siswa (0,4 %), kategori baik 7 orang (2,6 %), kategori sedang 55 siswa (20,8 %), kategori kurang 154 siswa (58,1 %), kategori kurang sekali 48 siswa (18,1 %).

**Distribusi Frekuensi Data Nilai TKJI Siswa Kelas XI**

Hasil nilai yang diperoleh dibedakan menurut kategori, lalu didapatkan jumlah frekuensi dan persentase.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Nilai TKJI Siswa Kelas XI**

Kelas	Kategori	Frekuensi	Persentase
XI MIPA 1	Baik Sekali	0	0,0%
	Baik	0	0,0%
	Sedang	6	18,8%
	Kurang	24	75,0%
	Kurang Sekali	2	6,3%
	Total	32	100,0%
XI MIPA 2	Baik Sekali	0	0,0%
	Baik	0	0,0%
	Sedang	3	8,1%
	Kurang	25	67,6%
	Kurang Sekali	9	24,3%
	Total	37	100,0%
XI MIPA 3	Baik Sekali	0	0,0%
	Baik	0	0,0%
	Sedang	1	2,9%
	Kurang	30	85,7%
	Kurang Sekali	4	11,4%

Kelas	Kategori	Frekuensi	Persentase
XI MIPA 4	Total	35	100,0%
	Baik Sekali	0	0,0%
	Baik	1	2,8%
	Sedang	9	25,0%
	Kurang	20	55,6%
	Kurang Sekali	6	16,7%
	Total	36	100,0%
	XI MIPA 5	Baik Sekali	0
Baik		1	2,9%
XI MIPA 5	Sedang	4	11,8%
	Kurang	24	70,6%
	Kurang Sekali	5	14,7%
	Total	34	100,0%
	XI MIPA 6	Baik Sekali	0
Baik		1	2,9%
Sedang		4	11,4%
Kurang		20	57,1%
Kurang Sekali		10	28,6%
Total		35	100,0%
XI IPS 1	Baik Sekali	0	0,0%
	Baik	0	0,0%
	Sedang	5	15,6%
	Kurang	18	56,3%
	Kurang Sekali	9	28,1%
	Total	32	100,0%
XI IPS 2	Baik Sekali	0	0,0%
	Baik	2	5,4%
	Sedang	13	35,1%
	Kurang	16	43,2%
	Kurang Sekali	6	16,2%
	Total	37	100,0%
Kelas XI	Baik Sekali	0	0,0%
	Baik	5	1,8%
	Sedang	45	16,2%
	Kurang	177	63,7%

Kelas	Kategori	Frekuensi	Persentase
	Kurang Sekali	51	18,3%
	Total	278	100,0%

Dari Tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa jumlah siswa kelas XI yang mengikuti tes di SMA Negeri 3 Pamekasan berjumlah 278 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik 5 orang (1,8 %), kategori sedang 45 siswa (16,2 %), kategori kurang 177 siswa (63,7 %), kategori kurang sekali 51 siswa (18,3 %).

### Distribusi Frekuensi Data Nilai TKJI Siswa SMA Negeri 3 Pamekasan

Hasil nilai yang diperoleh dibedakan menurut kategori, lalu didapatkan jumlah frekuensi dan persentase.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Nilai TKJI Siswa SMA Negeri 3 Pamekasan**

Kelas	Kategori	Frekuensi	Persentase
X dan XI	Baik Sekali	1	0,2%
	Baik	12	2,2%
	Sedang	100	18,4%
	Kurang	331	61,0%
	Kurang Sekali	99	18,2%
	Total	543	100,0%

Dari Tabel 3 di atas dapat dilihat jumlah siswa kelas X dan XI yang mengikuti tes di SMA Negeri 3 Pamekasan berjumlah 543 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali 1 siswa (0,2 %), kategori baik 12 siswa (2,2 %), kategori sedang 100 siswa (18,4 %), kategori kurang 331 siswa (61 %) dan kategori kurang sekali 99 siswa (18,2 %). Dari penjelasan diatas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 3 Pamekasan dengan kategori kurang.

### Deskripsi Data

Data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI SMA Negeri 3 Pamekasan diperoleh dari tes praktek yang berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa SMA atau sederajat umur 16-19 tahun.

**Tabel 4 Deskripsi Data Nilai TKJI Siswa SMA Negeri 3 Pamekasan**

Kelas	Rata-rata	Standar Deviasi	Varian	Kategori
X MIPA-1	10,5	3,43	11,74	Kurang
X MIPA-2	11,8	2,52	6,33	Kurang

Kelas	Rata-rata	Standar Deviasi	Varian	Kategori
X MIPA-3	13,0	2,48	6,16	Sedang
X MIPA-4	13,1	3,31	10,96	Sedang
X MIPA-5	11,6	2,29	5,25	Kurang
X MIPA-6	11,3	1,97	3,86	Kurang
X MIPA-7	11,9	1,88	3,54	Kurang
X IPS-1	11,5	2,64	6,98	Kurang
X IPS-2	10,8	2,34	5,45	Kurang
Total Kelas X	11,7	2,67	7,10	Kurang
XI MIPA-1	12,2	1,61	2,59	Kurang
XI MIPA-2	10,9	1,82	3,32	Kurang
XI MIPA-3	11,0	1,46	2,15	Kurang
XI MIPA-4	11,9	2,22	4,94	Kurang
XI MIPA-5	11,4	2,51	6,31	Kurang
XI MIPA-6	11,1	2,52	6,35	Kurang
XI IPS-1	11,0	2,43	5,90	Kurang
XI IPS-2	12,8	3,07	9,45	Kurang
Total Kelas XI	11,5	2,3	5,5	Kurang
Grand Total	11,6	2,50	6,26	Kurang

Dari Tabel 4 di atas dapat dilihat untuk kelas X hasil perhitungan rata-rata (11,7) standar deviasi (2,67), varian (7,10) dan menunjukkan kategori kurang, sedangkan kelas XI hasil perhitungan rata-rata (11,5), standart deviasi (2,3), varian (5,5) dan menunjukkan kategori kurang. Sehingga untuk hasil perhitungan seluruh siswa di SMA Negeri 3 Pamekasan memperoleh rata-rata (11,6), standart deviasi (2,50), varian (6,26) dan menunjukkan kategori kurang.

### Pembahasan

Berdasarkan temuan di lapangan saat pelaksanaan tes kebugaran jasmani, siswa dalam melakukan item tes *sit-up* mereka hanya sekedar melakukan saja dan terburu-buru sehingga hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan *standart* per item tes. Dalam melakukan rangkaian item tes ada beberapa item tes yang menurut siswa bahwa tes tersebut merupakan hal baru yang sebelumnya belum pernah mereka lakukan dalam materi tes kebugaran jasmani contohnya: *vertical jump*/loncat tegak. Siswa mengalami tingkat kesulitan yang tinggi dalam setiap item tes yang mereka lakukan dan merupakan satu-kesatuan/*battery test*. Instrumen TKJI yang dipilih merupakan rangkaian tes yang berat, dan siswa sebelumnya tidak pernah diberikan *treatment* apapun. Selain itu jumlah sampel yang terlalu banyak sehingga membutuhkan waktu yang lama.

## PENUTUP

### Simpulan

Maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan kelas XI SMA Negeri 3 Pamekasan. Kelas X baik sekali (0,4 %), baik (2,6 %), sedang (20,8 %), kurang (58,1 %), kurang sekali (18,1 %), selanjutnya kelas XI baik (1,8 %), sedang (16,2 %), kurang (63,7 %), kurang sekali (18,3 %). Untuk secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 3 Pamekasan baik sekali (0,2 %), baik (2,2 %), sedang (18,4 %), kurang (61 %), dan kurang sekali (18,2 %). Sehingga dari data yang sudah didapat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 3 Pamekasan menunjukkan kriteria kurang.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keadaan riil di lapangan, maka peneliti akan memberikan saran-saran yang sifatnya membangun yaitu sebagai berikut.

#### 1. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil ini nantinya dapat menjadi acuan untuk lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya dan dapat memberikan kegiatan aktifitas olahraga tambahan kepada seluruh siswa yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

#### 2. Bagi Guru

Supaya memberikan tugas gerak yang mendukung agar tingkat kebugaran jasmani siswanya 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 siswa di SMA Negeri 3 Pamekasan meningkat.

#### 3. Bagi 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 melupakan waktu untuk belajar.

#### 4. Bagi Peneliti Lain

Supaya mencari dan memberikan cara yang dijamin berhasil mempertahankan tingkat kebugaran jasmani di *level* baik dan *level* baik sekali. Penelitian ini terbatas untuk kelas X dan kelas XI maka diperlukan penelitian lebih lanjut dengan memperluas jumlah sampel.

*SMAN 3 Nganjuk*". Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPO FIK Unesa.

- Annas, Mohamad, 2014, " Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa PJKR Jalur Undangan". *Jurnal Olahraga Pendidikan*. Vol 1 (1) : hal(1-7) (diakses 21 januari 2016)
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Huda, Mokamad Choirul. 2011. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro". Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPO FIK Unesa.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga* : Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Lutan, Rusli, dkk. 1998. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index* : Konsep, Metodologi dan Aplikasi : Jakarta: PT INDEKS.
- Nuhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Permendikbud No.59 Tahun 2014 tentang Kurikulum.
- Pernando, Herry. 2014. "Tes Kesegaran Jasmani Indonesia".<http://herrypernando.co.id/2014/02/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-tkji.html>. (Diakses pada tanggal 20 Januari 2016)
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiarto, Eko. 2014. *Kitab EYD*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Waridah, E. 2010. *EYD Saku +*. Jakarta Selatan: Kawan Pustaka.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

## DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Mohamad Haris. 2011. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI dan XII di