

HUBUNGAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (Studi pada siswa kelas XI MIA 6 SMAN 1 Driyorejo Gresik)

Mohamad Farizal Andriano

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, vtbrizal07@gmail.com

Junaidi Budi Prihanto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah sesuai observasi di SMAN 1 Driyorejo Gresik terdapat masalah mengenai tingkat kebugaran jasmani dari hasil tes MFT yang dilakukan oleh guru pada siswa sebelumnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani. Jenis penelitian ini menggunakan non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Driyorejo Gresik dengan jumlah total 347 siswa. sedangkan yang menjadi sampel penelitian adalah kelas XI MIA 6 yang berjumlah 38 siswa. Cara memperoleh data dengan cara melakukan pengisian angket kebiasaan berolahraga dan tes MFT. Dari hasil analisa menggunakan aplikasi komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 20 dapat diketahui hasil *FIT* dari 38 peserta memiliki rata-rata 49,62 nilai median 53,57 nilai standar deviasi 30,44 nilai minimum 0,00 dan nilai max 100. Sedangkan untuk hasil MFT memiliki rata-rata 26,12 nilai median 23,35 nilai standar deviasi 6,23 nilai minimum 20,10 dan nilai max 43,60. Besarnya pengaruh kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani adalah 0,590. Berdasarkan perhitungan SPSS *Statistic 20* dari hasil tersebut diperoleh nilai sig $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani. Dapat disimpulkan bahwa kebiasaan berolahraga memiliki sumbangan terhadap tingkat kebugaran jasmani dengan nilai persentase sebesar 34,81% pada siswa kelas XI MIA 6 SMAN 1 Driyorejo Gresik.

Kata Kunci : Kebiasaan Berolahraga, Kebugaran Jasmani

Abstract

The background of this research is based on observation in SMAN 1 Driyorejo Gresik, there is a problem about the level of physical fitness from prior MFT test result done by teacher to student. The purpose of this study was to determine the relationship of exercise habits with the level of physical fitness. This type of research uses non experimental with quantitative approach. The research design used in this research is correlational. The population in the study were all students of class XI SMAN 1 Driyorejo Gresik with a total of 347 students. While the sample of the research is class XI MIA 6 which amounted to 38 students. The Data obtain by filling out the habitual exercise questionnaire and the MFT test. From the results of analysis using SPSS computer application (*Statistical Package for the Social Sciences*) version 20 can be seen FIT results from 38 participants have an average of 49.62 median value 53.57 standard deviation value 30.44 minimum value 0.00 and max value 100. As for the result of MFT has average 26.12 median value 23.35 value of standard deviation of 6.23 minimum value 20.10 and max value 43.60. The magnitude of the effect of exercise habits with physical fitness levels is 0.590. Based on the calculation SPSS *Statistic 20* of the results obtained sig $0.000 < 0.05$ then it can be concluded H_a accepted and H_0 rejected, which means there is a relationship of exercise habits with physical fitness level. It can be concluded that exercise habits have a contribution to the level of physical fitness with a percentage of 34.81% of students in grade XI MIA 6 SMAN 1 Driyorejo Gresik

Keywords : Habit Exercise, Physical Fitness

PENDAHULUAN

“Tingkat kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal tidak mudah capek dan lelah (Muntohir dan Maksun, 2007:51)”.

Dari pernyataan diatas, bahwasanya dalam kehidupan sehari-hari tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan seseorang (siswa, mahasiswa, karyawan dan lain-lain) untuk melakukan aktifitas yang dikerjakan. Setiap orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, yang bisa di pengaruhi oleh faktor tertentu. Ada dua faktor yang mempengaruhi

tingkat kebugaran jasmani yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal, misalnya aktifitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan beristirahat dan kebiasaan merokok (Nurhasan dkk, 2005:21).

Berdasarkan uraian tersebut, maka seseorang yang ingin mendapatkan tingkat kebugaran jasmani bisa diperoleh dengan makan-makanan bergizi dan berolahraga. Dengan makan-makanan bergizi akan memenuhi kebutuhan energi yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan berolahraga secara rutin dan teratur dengan jangka waktu yang sesuai memberikan dampak tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk tubuh. Pengertian olahraga didapat melalui mata pelajaran PJOK. Dengan adanya pelajaran PJOK disekolah, siswa mempunyai kesempatan untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan manfaat olahraga untuk tubuh terutama meningkatkan tingkat kebugaran jasmani (Paturisi, 2012:12). Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik mampu mengikuti proses pelajaran dengan baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik.

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) terdapat masalah prioritas kesehatan dunia yang perlu diperhatikan. Karena dimasa lima tahun mendatang masalah ini bisa terjadi di Indonesia. Masalah kesehatan dunia tersebut antara lain tentang kesehatan ibu, kesehatan anak, penyakit menular, resiko merokok, kurang aktifitas fisik dan konsumsi alkohol (Tjandra. 2010). Dari keterangan diatas seharusnya diberikan tindakan untuk mencegah masalah kesehatan tersebut dengan mengajak masyarakat untuk sadar akan pentingnya kesehatan. Kesadaran kesehatan di masyarakat bisa diberikan dengan sosialisasi tentang masalah kesehatan, membuat program kesehatan ibu dan anak di lingkungan desa dan acara lainnya yang bertujuan untuk mengajak masyarakat sadar akan pentingnya menjaga kesehatan. Sedangkan di sekolah pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan dan pengetahuan masalah kesehatan dipelajari pada pelajaran PJOK. Dari hal ini guru mata pelajaran PJOK berperan penting untuk mewujudkannya, sehingga anak mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan dan manfaat olahraga sesughnya.

Dari informasi yang didapat dari Guru PJOK di SMAN 1 Driyorejo Gresik terdapat masalah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswanya. Dari data pengambilan tes tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan oleh Guru pada kelas XI sebelumnya dengan

menggunakan tes MFT. Bahwa dari 32 siswa, hanya berkisar 2 anak tergolong sedang dan 30 anak tergolong kurang sekali. Dari data ini bisa merupakan salah satu indikator bahwa kebugaran jasmani siswa di sekolah ini kurang baik. Kejadian ini bisa di pengaruhi dari dua faktor yang telah dijelaskan sebelumnya. Mengingat begitu pentingnya tingkat kebugaran jasmani bagi anak didik, untuk membantu proses tumbuh kembangnya terutama proses belajar di sekolah. Maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kebugaran siswa, sehingga bisa memberikan masukan untuk masalah tingkat kebugaran jasmani yang terjadi pada siswa di SMAN 1 Driyorejo Gresik.

Dari uraian diatas peneliti ingin meneliti faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa disekolah ini. Karena banyaknya faktor yang bisa mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, maka peneliti ingin melaksanakan penelitian dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi pada siswa kelas XI MIA 6 SMAN 1 Driyorejo Gresik)”**.

KAJIAN PUSTAKA

Kebugaran Jasmani

“Tingkat kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata physical fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.(Widiastuti, 2015:13)”.

Tingkat kebugaran jasmani memiliki manfaat antara lain :

- a. Memperlambat penuan
- b. Mengurangi risiko penyakit jantung koroner
- c. Menghindari stress
- d. Meningkatkan fungsi organ dalam tubuh
- e. Melancarkan peredaran darah
- f. Meningkatkan kekuatan sendi dan otot
- g. Meningkatkan kecerdasan

Cara Meningkatkan kebugaran jasmani

Latihan fisik merupakan salah satu cara untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Melakukan aktivitas latihan secara baik, benar, teratur dan teratur akan memberikan dampak yang baik untuk tubuh. Aktivitas fisik untuk latihan ada beberapa macam, antara lain :

- a. Jalan Cepat (20-45 manit)
- b. Jogging (15-60 menit)
- c. Bersepeda (20-45 manit)

- d. Berenang (15-60 menit)
- e. Senam Aerobik (45 menit)
- f. Latihan Weight Training

Cara Mengukur Tingkat kebugaran jasmani

Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani terdapat berbagai macam bentuk tes yang sederhana dan mudah dilakukan untuk semua kalangan. Diantaranya sebagai berikut :

- a. Tes komponen tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan :
 - 1) Tes pada komponen kecepatan (Speed) adalah lari cepat 30 meter
 - 2) Tes pada komponen Daya (Power) adalah lompat tegak
 - 3) Tes pada komponen Kelincahan (Agility) adalah Shuttle Run, Squard Thrust
 - 4) Tes pada komponen keseimbangan (Balance) adalah sikap kapal terbang, berjalan di balok titian.
 - 5) Tes pada komponen Koordinasi (Coordinasi) adalah timang-timbang bola.
- b. Tes komponen tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan :
 - 1) Back and Leg Dynamometer,
 - 2) Push Up
 - 3) Pull Up
 - 4) Lari 2,4 km
 - 5) Jalan cepat 4,8 km
 - 6) Naik turun bangku (Harvard Step Test)
- c. Tes pada komponen daya tahan (Endurance) :
 - 1) Tes daya tahan otot adalah Push Up – Pull Up sekuatnya tanpa batasan waktu.
 - 2) Tes daya tahan cardiorespirasi
 - a) Tes lari 2,4 km
 - b) Jalan cepat 4,8 km
 - c) Tes naik turun bangku (Harvard step test)
 - d) Tes Tingkat kebugaran jasmani Indonesia (TKJI)
 - e) Pengukuran tingkat kebugaran jasmani melalui *multistage fitness test*/MFT adalah suatu tes tingkat kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur atau untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang melalui volume oksigen maksimal (VO₂max).

Kebiasaan Berolahraga

Olahraga memiliki pengertian bahwa olahraga mengandung unsur gerak sebagai prinsip dasar dan bertujuan mengolah manusia seutuhnya (Nurhasan dkk, 2005:92). Sedangkan kebiasaan merupakan suatu hal yang bisa dilakukan secara rutin. Dari kedua pernyataan ini dapat diartikan kebiasaan berolahraga adalah kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur dengan

unsur gerak yang bertujuan untuk kesehatan jasmani. Dengan melakukan olahraga secara teratur akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Olahraga banyak memiliki manfaat antara lain :

- a. Meningkatkan daya tahan tubuh
- b. Meningkatkan fungsi otak
- c. Metabolisme tubuh menjadi lancar
- d. Penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien
- e. Melatih daya tahan jantung dan paru-paru
- f. Melatih fungsi gerak
- g. Menguatkan otot

METODE

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah diuraikan, penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. (Maksum, 2012:73).

Menurut Maksum (2012: 53) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan. Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XI SMA Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik yang terdiri dari 10 kelas dan jumlah seluruh siswa adalah 347. Ketika pengambilan sampel penulis menggunakan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah teknik *sampling* yang memberikan peluang yang sama bagi tiap kelompok yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Maksum, 2012:57). Pengambilan sampel ini dilakukan dengan mengundi seluruh kelas XI SMAN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik dan hanya diambil 1 kelas yang akan di teliti.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua tes yaitu tes kebiasaan berolahraga dan tes mft.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Analisis data penelitian yang didapat dari penilaian angket dan tes MFT (*Multistage Fitness Tes*), yang dilakukan pada siswa kelas XI SMAN 1 Driyorejo Gresik. Penelitian ini dilakukan selama dua kali pertemuan, pertemuan pertama mengisi angket kebiasaan berolahraga dan pertemuan kedua melakukan tes MFT (*Multistage Fitness Tes*). Sampel dalam penelitian ini yaitu kelas XI MIA 6 dengan jumlah siswa sebanyak 38 siswa. Dalam perhitungan analisis data ini peneliti menggunakan program computer SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*) for windows evaluation *rerleas 20* terhadap hasil penelitian.

Deskripsi Data

Deskripsi data yang disajikan dalam penelitian ini berupa nilai dari hasil penelitian pengisian angket kebiasaan berolahraga dan hasil tes MFT (*Multistage Fitnes Tes*). Setelah data penelitian terkumpul, kemudian peneliti melakukan analisis perhitungan pada data hasil penelitian dengan menggunakan program computer SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*) for windows release 20. Perhitungan data untuk mengetahui hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa XI MIA 6 SMA N 1 Driyorejo Gresik. Hasil perhitungan data dijabarkan sebagai berikut :

Hasil perhitungan SPSS

Perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisis statistik pada variabel bebas kebiasaan berolahraga dan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani. Dari perhitungan tersebut diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1 Data hasil Perhitungan SPSS

V	N	Mean	Median	Sd	Min	Max
FIT	38	49.62	53.57	30.44	0.00	100.00
MFT		26.12	23.35	6.23	20.10	43.60

Berdasarkan hasil Tabel 1 di atas maka dapat dijelaskan bahwa untuk nilai rata-rata (*mean*) FIT dari 38 siswa 49.62 sedangkan rata-rata (*mean*) MFT 26.12 dengan median FIT 53.57 dan median MFT 23.35, nilai standart deviasi FIT 30.44 dan nilai standart deviasi MFT 6.23. Dengan nilai minimum sebesar FIT 0.00 dan MFT sebesar 20.10. Dengan nilai maksimum FIT sebesar 100.00 dan MFT sebesar 43.60.

Kebiasaan Berolahraga

Berdasarkan hasil perhitungan data kebiasaan berolahraga yang diperoleh dari pengisian angket. Dari penelitian diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2 Data Kebiasaan Berolahraga siswa kelas XI MIA 6 SMAN 1Driyorejo Gresik

Kebiasaan Berolahraga	Jumlah
Tidak Terbiasa	22
Terbiasa	16

Berdasarkan hasil Tabel 2 maka dapat dijelaskan dari sampel berjumlah 38 siswa, yang tidak terbiasa melakukan olahraga berjumlah 22 siswa dan yang terbiasa melakukan olahraga berjumlah 16 siswa. Jadi pada kelas ini lebih banyak siswa yang tidak terbiasa melakukan olahraga.

Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil perhitungan data tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh dari tes MFT (*Multistage Fitnes Tes*) untuk mengetahui VO2max siswa. Dari penelitian diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3 Data Tingkat kebugaran jasmani

Tingkat kebugaran jasmani	Jumlah
Kurang Sekali	35
Kurang	2
Sedang	1

Berdasarkan hasil Tabel 3 maka dapat dijelaskan dari 38 siswa yang mengikuti tes 35 siswa tergolong kebugaran jasmani kurang sekali, 2 siswa tergolong kurang dan 1 siswa tergolong sedang kebugaran jasmaninya. Jadi siswa pada kelas ini banyak yang memiliki kebugaran jasmani kurang baik.

Syarat Uji Hipotesis

Pada bagian ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan hasil tabulasi data yang diperoleh dari hasil pengisian angket kebiasaan berolahraga dan tes MFT (*Multistage Fitnes Tes*) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI MIA 6 SMAN 1 Driyorejo Gresik. Kemudian hasil data diolah dan dianalisis secara statistik untuk mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI MIA 6 SMAN 1 Driyorejo Gresik. Data yang diperoleh sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan dengan metode *Kolmogorov Smirnov* sebagai uji normalitas. Dengan analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah distribusi data mengikuti distribusi normal atau tidak yaitu jika nilai signifikan lebih besar dari 5% (0,05) maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil Uji Normalitas dengan alat bantu komputer yang menggunakan program *SPSS for windows 20* diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut :

Tabel 4 Data Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	z	Sig	Kategori
Kebiasaan Berolahraga	0,818	0,515	Normal
Tingkat kebugaran jasmani	1,297	0,069	Normal

Berdasarkan hasil Tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa data kebiasaan berolahraga memiliki nilai Z sebesar 0,818 dengan nilai signifikansi 0,515 dan data

tingkat kebugaran jasmani memiliki nilai Z 1,297 dengan nilai signifikansi 0,069. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa kedua data yang diperoleh berdistribusi normal karena ($\text{sig} > 0,05$).

Uji Korelasi Pearson

Uji statistik koefisien korelasi pearson (r), digunakan untuk menguji signifikan atau tidaknya hubungan antara variabel interval/ratio dengan variabel interval/ratio.

Tabel 5 Hasil Perhitungan Korelasi Pearson

Variabel	N	r	Sig
Korelasi FIT & MFT	38	0.590	0.000

Berdasarkan hasil Tabel 5 di atas dapat dijelaskan korelasi pearson sebesar 0.590. Dan nilai Sig sebesar $0.000 < 0,05$, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi, dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI MIA 6 SMAN 1 Driyorejo Gresik.

Koefisien Determinasi

Berdasarkan nilai R yang ada pada hasil penghitungan korelasi pearson. Diketahui R^2 yang bernilai 0.3481 dikalikan dengan 100% untuk memperoleh presentase. Sehingga dapat diketahui 34,81% tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh kebiasaan berolahraga, sedangkan sisanya 65,19% tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani maka terdapat hubungan. Hal ini dapat diketahui dari hasil nilai sig $0.000 < p\text{value} (\text{sig}) 0.05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat hubungan yang signifikan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI MIA 6 SMAN 1 Driyorejo Gresik.

Berdasarkan hasil uji normalitas nilai sig 0,515 dan data kebugaran jasmani nilai sig 0,069. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa kedua data yang diperoleh berdistribusi normal karena ($\text{sig} > 0,05$).

Berdasarkan dari perhitungan presentase dengan hasil 34,81% tingkat kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh kebiasaan berolahraga dan sisanya 65,19% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa melakukan olahraga memiliki kebugaran jasmani yang berbeda dari pada siswa yang tidak terbiasa berolahraga. Kegiatan olahraga dilakukan secara rutin dan teratur sangat baik

untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Terdapat banyak macam-macam olahraga yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga yang mudah dilakukan seperti jalan cepat, jogging, bersepeda, berenang, senam aerobik dan latihan *weingt training*. Jika melakukan olahraga dengan teratur dan rutin maka dampaknya akan terasa bagi diri sendiri. Dengan berolahraga maka kebugaran jasmani akan meningkat.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat dikemukakan simpulan sebagai berikut :

1. Adanya hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani. Dibuktikan dengan hasil nilai sig $0.000 < p\text{value} (\text{sig}) 0.05$.
2. esarnya hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani dari hasil perhitungan presentase yaitu sebesar 34,81%.

Saran

Adapun saran-saran yang dapat dikemukakan sesuai hasil penelitian, pembahasan dan simpulan yang telah diuraikan adalah :

1. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.
2. Bagi Instansi Pendidikan memberikan pengetahuan dan referensi untuk instansi jika ingin mengetahui kebiasaan berolahraga dan tingkat kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi Guru agar dapat memberikan pengetahuan manfaat berolahraga, macam-macam tes tingkat kebugaran jasmani dan memberikan pengetahuan cara untuk meningkatkan kebugaran jamani pada siswanya.
4. Bagi siswa memberikan pengetahuan manfaat berolahraga, bentuk tes tingkat kebugaran jasmani dan cara meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi.2011.IlmU Kedokteran Olahraga.Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Connan W E. dkk. 2012. An Investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in south Australia.(Online). (https://academic.oup.com/ije/article-abstract/12/3/308/811907/An-Investigation-of-the-Effects-of-Daily-Physical di akses Mei 2017).

Hasan, Misbahuddin Iqbal.2013.Analisis Data Penelitian dengan Statistik.Jakarta : PT Bumi Aksara

<http://internasional.republika.co.id/berita/internasional/global/14/10/25/ne0era-enam-masalah-prioritas-kesehatan-dunia-versi-who>(diakses 07 Maret 2017)

<http://www.Normative data for VO2 Max files\log.html> (diakses 20 Februari 2017)

Janssen, Ian. 2010.Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged childrenandyouth,(Online),(<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-40>, diakses 10 Maret 2017).

Muntohir, Toho Cholik dan Maksun, Ali. 2007. Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi : Jakarta : PT INDEKS

Maksun, Ali. 2008. Psikologi Olahraga : Teori dan Aplikasi. Surabaya: Unesa Universitas Press

Maksun, Ali. 2009. Statistik Dalam Olahraga. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya

Maksun, Ali . 2012 Metode Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya : Unesa Universitas Press

Mahardika, I Made Sriundy. 2014. Evaluasi Pengajaran. Surabaya : Unesa Universitas Press

Nurhasan dkk. 2005. Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya : Unesa Universitas Press

Ortega,dkk.2008. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health,(Online), (<http://www.nature.com/ijo/journal/v32/n1/abs/0803774a.html>, diakses 11 Maret 2017).

Paturusi, Achmad. 2012. Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Jakarta : Rineka Cipta

Rafsanjani, Rizki.2013. Hubungan Antara Status Gizi dan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Tingkat kebugaran jasmani: Studi Pada Kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Pps Universitas Negeri Surabaya

Usman, Khairul.2014. Evaluasi penilaian tingkat kebugaran jasmani siswa menengah atas (sma) dan sederajat,(online),(<http://repository.unib.ac.id/9063/2/I.II.III.II-14-par.FK.pdf> (diakses 4 Maret 2017)

Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : Rajawali Pers