

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS XI (SEBELAS) SMA MUHAMMADIYAH 1 BABAT KABUPATEN LAMONGAN

Eko Nurcahyo

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, enurcahyo10@yahoo.com

Juanita Dolores Hasiane Nasution

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

Abstrak

Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di sekolah. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa. Untuk dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar, maka perlu diadakan tes yaitu dengan menggunakan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei. Lokasi penelitian ini di SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang seluruhnya terdiri dari 4 kelas dengan siswa sejumlah 176 orang. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan cluster sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 2 sejumlah 29 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 14 siswa putri. Sampel tersebut diambil dari kelompok usia 16-19 tahun. Data diambil menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putra sebanyak 67% memiliki tingkat kesegaran jasmani baik dan sebanyak 33% memiliki kesegaran jasmani sedang. Sementara itu siswa putri sebanyak 50% memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, sebanyak 36% memiliki kesegaran jasmani sedang, sebanyak 14% memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang.

Kata Kunci : *Survei,,Tingkat Kesegaran Jasmani.*

Abstract

Students' physical fitness was the important things should be kept. To keep physical fitness, students were required to have sport regularly and have a good meal in quality and quantity side. So that, students would have high students' grade physical fitness and used their mind and energy to act in the school. To know whether students' grade physical fitness are in standard level, so that it was required a test which is used Indonesian Physical Fitness Test.The objective of this research was knowing whether students' grade physical fitness Eleventh Grade of Senior High School of Muhammadiyah 1 Babat, Lamongan Regency. This research used survey for the methodology. This research took location on Senior High School of Muhammadiyah Babat, Lamongan Regency. The population of this research were all the students of XI class which was consisted by 176 students. Techniques of taking the sample was used cluster sampling. The sample of this research was the students of XI IPS 2 which the amounts are 29. They were consisted by 15 male students and 14 female students. That sample was taken in a age range from 16 to 19 years old. The data was taken by Indonesian Physical Fitness Test. The result of the research showed that the male students who had percentage 67% which students' grade physical fitness were good, 33% which students' grade physical fitness were in between. While female students who had percentage 50% which students' grade physical fitness were good, 36% which students' grade physical fitness were in between, 14% which students' grade physical fitness were low.

Key words: *Survey, Students' Grade Physical Fitness*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan

yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana untuk menjaga dan memelihara kesegaran jasmani terutama pada anak. Widijoto (2009:3) menyatakan:

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong), atau pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, akan mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi serta kerjasama, saling menolong.

Sedangkan pendapat yang dikemukakan oleh Miranto dan Slamet (2010) menyatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, keterampilan sosial, pengetahuan dan penalaran. Dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu bagian yang mempunyai peranan penting untuk menunjang proses belajar mengajar secara keseluruhan. Anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan membantu penampilannya, meningkatkan produktivitas maupun prestasi belajarnya. Dengan mengacu pada tujuan tersebut maka sebagai indikator keberhasilan pendidikan jasmani siswa memiliki kesehatan dan kesegaran jasmani yang memadai, berperilaku baik, mampu mengendalikan mental-emosional dan mampu menggunakan kapasitas intelektual secara optimal, sehingga akan terbentuk seorang siswa yang sehat, bugar, memiliki watak dan kepribadian, disiplin, sportif, dan daya tahan yang tinggi.

Seseorang dikatakan berada dalam keadaan *fit* (memiliki kesegaran jasmani) ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Kosasih, 1985). Kosasih (1985) berpendapat bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam menghadapi pekerjaannya. Jadi, orang yang *fit* akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya.

Dwiyogo dan Sulistyorini (1991:10) mengungkapkan bahwa "kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas sehari-

hari dengan semangat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang".

Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di sekolah. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa.

Dengan uraian tingkat kesegaran jasmani di atas, terutama yang ada di sekolah, maka penelitian ini diadakan di salah satu sekolah menengah swasta yang ada di Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan, yaitu SMA Muhammadiyah 1 Babat. Sekolah ini berada di Jalan Raya No.180 Kecamatan Babat yang berjarak kurang lebih 25 km dari pusat kota Lamongan.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan, diketahui bahwa di sekolah tersebut belum pernah diadakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Untuk dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar, maka perlu diadakan tes untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, yaitu dengan menggunakan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Berkaitan dengan latar belakang tersebut, maka diadakan penelitian ini dengan judul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan".

METODE

Sesuai dengan latar belakang dan tujuan penelitian, maka kegiatan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian survei. Penelitian dilaksanakan dengan meninjau terhadap kondisi subyek tertentu, yakni meninjau tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan.

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2002). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan yang seluruhnya ada 5 kelas, yang terdiri dari XI IPA 1, XI IPA 2 dan XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3 yang semua totalnya berjumlah 176 siswa.

Teknik pengambilan sampel yang sesuai dengan kondisi di atas adalah menggunakan teknik pengambilan *cluster sampling*. Dalam cluster sampling, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang

kemudian disebut cluster. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 2.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Babat Jln. Raya Babat No. 180 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan.

Instrumen penelitian ini menggunakan pengukuran kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-19 tahun.

Dalam pengukuran tingkat kesegeran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa SMA atau sederajat usia 16-19 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya adalah: a. lari 60 meter, b. gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, c. baring duduk 60 detik, d. loncat tegak dan, e. lari 1000 dan 1200 meter. Dalam pengukuran kesegaran jasmani dilakukan 5 tes, yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan, lari 1000 dan 1200 meter.

Sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan yaitu penelitian survei, maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode tes. Tes yang digunakan adalah Tes kesegaran Jasmani. Dalam pengumpulan data, ada dua hal yang harus dilakukan yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

1. Tahap Persiapan

- Melakukan observasi awal
- Mempersiapkan segala hal dengan berpedoman pada instrumen penelitian
- Mengumpulkan informasi
- Mencari bahan pustaka
- Menyusun instrumen penelitian yang berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)
- Mengurus surat izin penelitian
- Menyiapkan tenaga pembantu lapangan
- Mengatur jadwal pelaksanaan tes

2. Tahap Pelaksanaan

- Pengambilan data
 - Jumlah petugas yang terlibat sebanyak 5 orang.
- Pengolahan data
- Analisis data

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan maka teknik analisis data yang

digunakan adalah dengan teknik persentase dari Arikunto (1993).

Data yang telah dikumpulkan ini, dianalisis secara kuantitatif dengan memakai rumus persentase sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Persentase

f : Frekuensi dari sampel yang diambil

N : Jumlah sampel

(Sumber: Arikunto 1993)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengetahui hasil dari penelitian ini, maka data yang terkumpul harus diolah terlebih dahulu. Hasil pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti akan di deskripsikan dalam bentuk tabel. Tabel-tabel tersebut terdiri dari hasil tes yang dilakukan pada tiap-tiap butir tes yaitu: a) lari 50 meter dan 60 meter, b) gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, c) baring duduk 60 detik, d) loncat tegak dan, e) lari 1000 dan 1200 meter. Hasil tes dapat dilihat pada tabel 4.3 sampai dengan 4.5 di bawah ini.

Pembahasan awal pada tabel di bawah ini akan dibedakan sesuai dengan jenis kelaminnya yaitu putra dan putri.

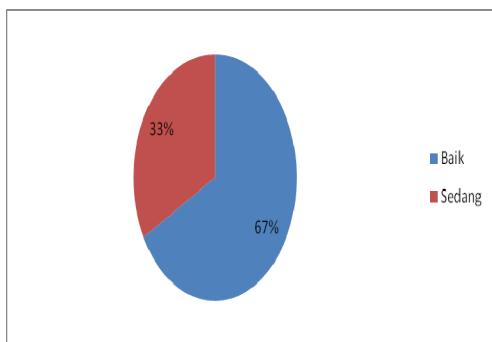
Tabel 1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Jumlah Nilai Tes	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	-	-
2	18-21	Baik	10	67%
3	14-17	Sedang	5	33%
4	10-13	Kurang	-	-
5	5-9	Kurang Sekali	-	-
Jumlah			15	100%

(Sumber: Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani)

Untuk lebih jelasnya hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan dapat dilihat dalam gambar 4.1 di bawah ini.

Gambar 1. Diagram *Pie* Hasil Tes Kesegaran Jasmani
Indonesia siswa putra kelas XI (sebelas) SMA
Muhammadiyah 1 Babat



Berdasarkan tabel dan gambar di atas maka kategori tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan usia 16-19 tahun adalah sebagai berikut:

1. Ada 10 orang atau 67% siswa putra kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat kelompok usia 16-19 tahun memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik.
2. Ada 5 orang atau 33% siswa putra kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat kelompok usia 16-19 tahun memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang.

Maka dapat diketahui kategori tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat kelompok usia 16-19 tahun dalam kategori baik (67%), sedang (33%). Jadi secara umum dapat digolongkan siswa putra kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat kelompok usia 16-19 tahun tergolong dalam kategori baik (67%).

Hasil tes kesegaran jasmani siswa putri kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan dapat dilihat pada tabel 1.2 dibawah ini.

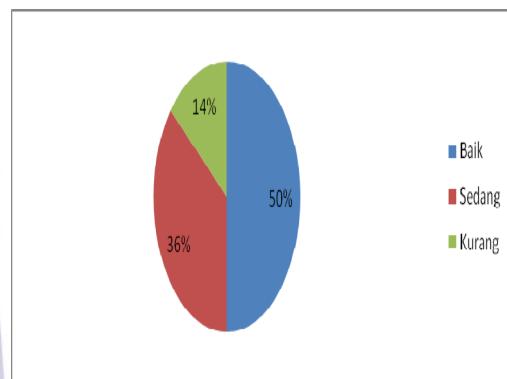
Tabel 2. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Siswa Putri Kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Jumlah Nilai Tes	Percentase
1	22-25	Baik Sekali	-	-
2	18-21	Baik	7	50%
3	14-17	Sedang	5	36%
4	10-13	Kurang	2	14%
5	5-9	Kurang Sekali	-	-
Jumlah			14	100%

(Sumber: Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani)

Untuk lebih jelasnya hasil tes kesegaran jasmani siswa putri kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan dapat dilihat dalam gambar 1.2 di bawah ini:

Gambar 2. Diagram *Pie* Hasil Tes Kesegaran Jasmani
Indonesia siswa putri kelas XI (sebelas) SMA
Muhammadiyah 1 Babat



Berdasarkan tabel di atas maka kategori tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan kelompok usia 16-19 tahun adalah sebagai berikut:

1. Tidak ada satu orang pun atau 0% siswa putri kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat kelompok usia 16-19 tahun memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali.
2. Ada 7 orang atau 50% siswa putri kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat kelompok usia 16-19 tahun memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik.
3. Ada 5 orang atau 36% siswa putri kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat kelompok usia 16-19 tahun memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang.
4. Ada 2 orang atau 14% siswa putri kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat kelompok usia 16-19 tahun memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang.

Maka dapat diketahui kategori tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat kelompok usia 16-19 tahun dalam kategori baik sekali 0%, baik 50%, sedang 36%, kurang 14%, dan kategori kurang sekali 0%. Jadi secara umum dapat digolongkan siswa putri kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat kelompok usia 16-19 tahun tergolong dalam kategori baik (50%).

Selanjutnya dapat dilihat secara keseluruhan hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan dalam tabel 1.3 sebagai berikut.

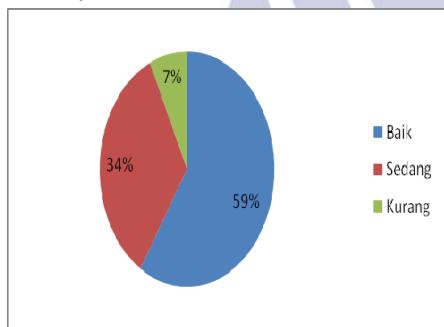
Tabel 3. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Jumlah Nilai Tes	Percentase
1	22-25	Baik Sekali	-	-
2	18-21	Baik	17	59%
3	14-17	Sedang	10	34%
4	10-13	Kurang	2	7%
5	5-9	Kurang Sekali	-	-
Jumlah			29	100%

(Sumber: Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani)

Untuk lebih jelasnya hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan dapat dilihat dalam gambar 1.3 di bawah ini.

Gambar 3. Diagram Pie Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat



Dari tabel dan gambar diatas dapat dilihat bahwa jumlah siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat berjumlah 26 siswa dengan tingkat kesegaran jasmani kategori baik 17 siswa (59%), kategori sedang 10 siswa (34%), dan kategori kurang 2 siswa (7%). Dari sini bisa dilihat bahwa siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan dengan kategori terbanyak adalah baik (59%).

Dari paparan yang ada di atas dapat diketahui secara menyeluruh kategori tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan adalah baik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan sebagian besar menunjukkan kriteria baik yaitu 59%, kemudian 34% menunjukkan kriteria sedang dan 7% menunjukkan kriteria kurang.

Sehingga dari data yang sudah didapat tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan menunjukkan kriteria baik.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini dimungkinkan karena: Pertama siswa sudah terbiasa menjalankan olahraga yang diberikan guru penjas sehingga saat melakukan tes TKJI siswa tidak ada rasa takut kelelahan, semangat melakukan tes kesegaran jasmani, cuaca pada saat melakukan tes kesegaran jasmani sangat mendukung, siswa tertib dalam pelaksanaan sesuai dengan instruksi dari peneliti, istirahat yang cukup karena satu minggu sebelum pelaksanaan tes TKJI peneliti mengimbau agar siswa istirahat yang teratur, peneliti sudah menyiapkan tes TKJI dengan sebaik mungkin.

Dengan segala kemungkinan yang ada di atas siswa dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani dengan kategori baik. Kesegaran jasmani siswa yang berkategori baik tersebut tidak dapat diperoleh dengan sendirinya tanpa suatu usaha latihan yang teratur dan sistematis.

PENUTUP Kesimpulan

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan yang berjumlah 29 siswa, terdiri dari 15 siswa putra dan 14 siswa putri menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang masuk dalam kategori baik sejumlah 17 siswa (59%), dalam kategori sedang 10 siswa (34%), dan dalam kategori kurang hanya 2 siswa (7%).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sesuai dengan masalah penelitian, maka peneliti akan memberikan saran-saran yang sifatnya membangun yaitu sebagai berikut:

1. Bagi SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan
 - Diharapkan pihak sekolah lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswa agar kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dapat tercapai dengan cara menambah sarana dan prasarana yang berkaitan dengan olahraga.
2. Bagi Guru Penjaskes
 - Supaya dilakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mendukung dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswanya, sehingga dengan tingkat kesegaran jasmani siswa yang baik dimungkinkan

- tingkat kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa meningkat. Selain itu guru mempertahankan kesegaran jasmani siswa yang jasmaninya dalam kategori baik, dan berusaha meningkatkan kesegaran jasmani para siswa yang masih kurang baik.
3. Bagi Siswa SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan.
 - Sebagai informasi yang sangat berharga tentang kesegaran jasmani mereka sehingga dapat dijadikan motivasi untuk melakukan aktivitas tubuh yang lebih intensif dalam rangka meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani mereka. Dan sebagai motivasi untuk berupaya meningkatkan dan mempertahankan tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dwiyogo, W. D dan Sulistiiyorini. 1991. *Pengetahuan Kesegaran Jasmani (Suatu Pengantar)*. Malang: IKIP Malang.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga (Teknik dan Program Latihan)*. Jakarta: Akademika Pressindo
- Miranto, E.D dan Slamet. 2010. *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kelas V*. Jakarta: Akademika Pressindo Anggota IKAPI.
- Widijoto, Heru. 2009. *Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan*. Malang: Universitas Negeri Malang.

