

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG BERANGKAT PULANG SEKOLAH JALAN KAKI DAN NAIK SEPEDA

Irfandi

STKIP Bina Bangsa Getsempena

e-mail: irfandi.husein@gmail.com

Abstrak

The physical fitness adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Komponen Kesegaran Jasmani meliputi : kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan jumlah 32 siswa yang jalan kaki dan naik sepeda. Instrumen penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan *mean* dan prosentase. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa tes kesegaran jasmani pada siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 15,89 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 16,33 kategori kurang. Sedangkan siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 17,63 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 17,29 kategori kurang. Simpulan bahwa hasil tes kesegaran jasmani pada siswa tergolong kurang meskipun ada satu dua siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik yang rata-rata adalah siswa yang naik sepeda, sehingga untuk semua siswa kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh disarankan agar lebih memperbanyak aktivitas fisik terutama bersepeda ketika berangkat dan pulang sekolah supaya kesegaran jasmani dapat meningkat.

Kata Kunci: *survey, kesegaran jasmani, kecepatan, kekuatan, daya ledak, daya tahan*

Abstract

Physical fitness is the ability to perform daily activities without incurring significant fatigue and still have the energy to cope with the extra workload. Physical Freshness components include: strength, endurance, flexibility, speed, agility, coordination, balance, accuracy. This study uses a quantitative approach with descriptive methods. The sample in this study the number of 32 students who walk and ride bicycles. The research instrument was Tests Physical Freshness Indonesia (TKJI). Data were analyzed using mean and percentage. Results from this study is that physical fitness test on by boys that go to and from school on foot average value generated 15.89 medium category. Students daughter to and from school on foot average value generated 16.33 less category. While the male student who go to and from school by bicycle average value generated 17.63 medium categories. Students daughter to and from school by bicycle average value generated 17.29 less category. Concluded that physical fitness test results in students classified as less although there is one of two students who have a good level of physical fitness is average students who ride a bike, so for all eighth grade students of SMA Negeri 1 Banda Aceh will raise the recommended physical activity especially cycling when to and from school that can increase physical fitness.

Keywords: *survey, physical fitness, speed, strength, explosive power, endurance*

PENDAHULUAN

Model pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia siswa Indonesia yang ditujukan pada peningkatan jasmani dan rohani, pembentukan watak disiplin dan sportivitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Nurhasan, 2005: 3-4). Adapun tujuan olahraga berdasarkan UU No 3 tentang keolahragaan nasional pasal 4 yaitu: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan badan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas dan disiplin, mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005: 7).

Berdasarkan UU Sistem Keolahragaan Nasional (2005: 7), disimpulkan bahwa kegiatan olahraga tidak hanya bertitik berat pada kesegaran jasmani dan rohani, melainkan memberi pendidikan untuk membina dan meningkatkan sumber daya manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak yang mulia, mempererat persatuan dan kesatuan bangsa serta mengangkat harkat dan martabat bangsa melalui peningkatan prestasi olahraga.

Kegiatan sehari-hari siswa adalah pergi ke sekolah maka tugas utama seorang siswa adalah belajar dengan baik. Hal ini tentu saja membutuhkan keadaan kebugaran

jasmani yang cukup/kebutuhan jasmani yang minimal untuk siswa melakukan aktivitas belajarnya. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas dan kesejahteraannya, karena siswa masih selalu memiliki kemampuan untuk melakukan tugas ekstra, bukan langsung tidur atau tertidur saat melakukan tugas belajar atau dalam tugas belajar sebelumnya. Dan tidur tersebut merupakan ciri dari kelelahan fisik secara alamiah.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan lebih tahan dan lebih baik saat berkonsentrasi, hal tersebut akan berpengaruh terhadap hasil belajar akademik. Hal ini sesuai dengan faktor dari dalam diri yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar, yaitu : kesehatan, inteligensi, minat dan cara berpikir. Apabila orang yang memiliki tingkat kesehatan/derajat sehat dinamis (kebugaran jasmani) rendah maka orang tersebut akan rentan terhadap penyakit dan cenderung sakit atau tidak sehat, hal tersebut mengakibatkan tidak bergairah belajar dan secara psikologis sering mengalami gangguan pikiran dan perasaan kecewa karena konflik.

Hasil nyata dari kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga secara teratur adalah kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani. Kurangnya ketelibatan secara aktif dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dapat menyebabkan derajat kesegaran jasmani yang rendah. Kondisi biologis ini tampak dalam gejala nyata, seperti

lekas menderita kelelahan pada saat melakukan tugas sehari-hari yang tergolong berbobot sedang, sistem otot dalam keadaan lemah yang menyebabkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan rendah, penampilan tampak loyo dan gairah hidup kurang (Rahayu, 2013: 212).

Banyak kasus yang mengungkap keprihatinan, seperti kepala sekolah atau guru kelas yang melarang siswa nya bermain pada waktu istirahat. Pendidikan jasmani dianggap memperendah prestasi belajar, dan bahkan berkembang pendapat yaitu pendidikan jasmani menghambat perkembangan kecerdasan anak. Karena itu, berkembang kepercayaan di kalangan orang tua dan guru non-pendidikan jasmani bahwa pendidikan jasmani dan olahraga tidak berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif, atau sebaliknya menyebabkan para siswa tidak cerdas. Padahal olahraga, pendidikan jasmani, dan aktivitas fisik lainnya memiliki kontribusi kepada pemeliharaan dan bahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah tingkat kesehatan dinamis seseorang. Dan kesehatan merupakan faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Tetapi hal yang dapat memelihara kesehatan kebugaran jasmani dalam hal ini sering dihindari oleh para siswa, orang tua dan guru non-penjas, karena adanya anggapan dari mereka untuk pintar tidak perlu memiliki kebugaraan jasmani yang bagus. Hanya cukup memiliki kecerdasan intelgensi untuk mencapai

keberhasilan belajar sehingga hal yang menopang kebugaran jasmani seperti olahraga dan aktivitas fisik lainnya diabaikan oleh mereka. Apabila seorang anak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka anak tersebut akan mampu dan cepat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah dengan baik, begitupun sebaliknya apabila anak tersebut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah maka anak tersebut akan lebih mudah merasa lelah dan mengantuk sehigga dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolahpun kurang maksimal.

Berdasarkan studi awal dilapangan di SMA Negeri 1 Banda Aceh para siswa dalam melakukan sejumlah aktivitas jasmani dengan cara yang berbeda. Salah satu perbedaan itu adalah cara siswa berangkat dan pulang sekolah dengan cara yang berbeda. Ada yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda, lalu ada yang memilih untuk jalan kaki saja, dan siswa yang lebih memilih untuk diantar orang tua naik sepeda motor, naik mobil atau kendaraan umum.

Dengan fenomena yang terjadi seperti itu maka tingkat kesegaran jasmani siswa pun akan berbeda pula. Dengan demikian saya tertarik untuk meneliti tentang "Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kali dan Naik Sepeda Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh". Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberi masukan kepada kelompok sampel yang tingkat kesegaran jasmaninya lebih rendah untuk membuat program latihan

dan program pengajaran penjas yang lebih efektif dan menyenangkan sehingga diperoleh tingkat kebugaran jasmani anak yang tidak mengecewakan, tentunya perlu melibatkan orang tua siswa untuk mengadakan pembinaan di rumah.

KAJIAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi wahana bagi kegiatan pendidikan. Sebagaimana halnya olahraga adalah kegiatan yang bertitik berat pada aspek jasmani atau olah-jasmani, maka kegiatan pendidikan adalah kegiatan yang bertitik berat pada aspek rohani atau olah-rohani yang meliputi : intelektual, moral, dan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan aspek sejahtera rohani, yang dalam lingkup sehat (Giriwijoyo dan Sidik, 2012: 78). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Rahayu, 2013: 7).

Fisiologis Olahraga

Fisiologi Olahraga merupakan cabang ilmu fisiologi yang mempelajari perubahan fisiologis di tubuh pada saat seseorang berolahraga. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan (Kushartanti, 2009: 66).

Kesegaran Jasmani

Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012: 15) kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaran jasmani perlu dimiliki oleh setiap orang terutama yang berhubungan dengan kesehatan dan hal-hal yang berhubungan dengan fisik, agar seluruh aktifitas harian yang dijalani tidak terkendala dengan masalah kesehatan dan kebugaran jasmani. Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Nurhasan (2005: 66) dibagi menjadi dua, yaitu:

1. *Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan :*
 - a. Kekuatan (*Strength*) adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi. Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.
 - b. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai

dengan kemungkinan gerakannya (*range Movement*). Dengan kelentukan yang baik akan mengurangi penggunaan tenaga yang berlebihan pada saat melakukan suatu gerakan.

- c. Komposisi tubuh dapat didefinisikan sebagai prosentase dari lemak tubuh dan massa tubuh. Komposisi tubuh dinyatakan dengan indeks massa tubuh (IMT) dan prosentase lemak tubuh.

- 1) IMT adalah berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter.

Persentase Lemak Tubuh adalah perbandingan antar berat lemak tubuh dan berat badan yang diperoleh melalui rumus tertentu berdasarkan pengukuran ketebalan lemak dengan menggunakan alat *skinfold caliper*. Daya Tahan (*endurance*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau usaha melewati periode waktu. Daya tahan dapat dibagi menjadi dua komponen yaitu : Daya Tahan Kardiorespirasi dan Daya Tahan Otot.

Daya Tahan Kardio-respirasi atau daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan jantung (sistem peredaran darah) dan paru-paru (*sistem pernafasan*) untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal. Daya tahan otot ini diperlukan untuk memper-

tahankan kegiatan yang berlangsung lama, sehingga dalam hal ini juga melibatkan sistem kardio- respirasi.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan yang *one shot case study*, yang dalam terdapat suatu kelompok treatment (TKJI) dan selanjutnya diobservasi hasil (Sugiyono, 2008). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Banda Aceh pada bulan November 2017. Populasi dalam penelitian siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Banda Aceh. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling menggunakan sampling purposive, maka dapat sampel yang digunakan sebanyak 32 siswa dengan menggunakan instrumen penelitian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan teknik analisis data dengan menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan penulis tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa di SMA Negeri 1 Banda Aceh. Adapun tes yang dilakukan terdapat 5 komponen tes yaitu: tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung siku tekuk untuk putri, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra. Setelah komponen tes dilakukan dengan baik penulis memasukkan data dari hasil penelitian.

Tabel 1. Nilai TKJI Siswa Putra yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki
Nilai Tes Kesegaran Jasmani

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani					Jml	Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M		
1	M	5	2	4	4	3	18	Baik
2	A	3	2	2	3	3	13	Kurang
3	M	5	2	4	3	3	17	Sedang
4	B	4	2	4	3	3	16	Sedang
5	F	3	2	3	3	3	14	Sedang
6	M	3	3	4	3	3	16	Sedang
7	N	4	3	4	2	3	16	Sedang
8	M	3	1	4	2	2	12	Sedang
9	H	3	2	3	3	1	12	Kurang
Jumlah		33	19	32	26	24	134	
Rata-rata		3,67	2,11	3,56	2,89	2,67	14,89	Sedang

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putra kelas XII di SMA Negeri 1 Banda Aceh yang

berangkat dan pulang sekolah jalan kaki didapatkan kategori kurang (33,33%), sedang (55,56%) dan baik (11,11%).

Tabel 2. Nilai TKJI Siswa Putri yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani					Jml	Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M		
1	N	3	2	3	4	2	14	Sedang
2	S	2	1	3	2	2	10	Kurang
3	R	3	2	4	4	3	16	Sedang
Jumlah		8	5	10	10	7	40	
Rata - rata		2,67	1,67	3,33	3,33	2,23	13,33	Kurang

Dari table di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani

Indonesia pada siswa putri kelas di Kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh yang

berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dan sedang (66,67 %) didapatkan kategori kurang (33,33 %),

Tabel 3. Nilai TKJI Siswa Putra yang Berangkat dan Pulang Sekolah Naik Sepeda

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani						Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M	Jumlah	
1	A	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
2	D	4	1	3	3	1	12	
3	M	3	2	2	3	1	11	Kurang
4	M	2	2	2	2	2	10	Kurang
5	A	3	2	4	3	2	14	Sedang
6	D	4	1	3	2	1	11	Kurang
7	R	5	1	4	2	3	15	Sedang
8	A	3	2	4	3	4	16	Sedang
9	A	3	3	3	3	3	15	Sedang
10	B	3	3	4	3	3	16	Sedang
11	E	4	3	4	3	4	18	Baik
12	I	4	3	4	3	2	16	Sedang
13	N	1	3	4	3	3	14	Sedang
Jumlah		41	27	44	35	30	177	
Rata - rata		3,15	2,08	3,38	2,69	2,31	13,62	Sedang

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putra kelas di Kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh

yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda didapatkan kategori kurang sekali (7,69 %), kurang (30,77 %), sedang (55,85%) dan baik (7,69%).

Tabel 4. Nilai TKJI Siswa Putri yang Berangkat dan Pulang Sekolah Naik Sepeda

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani						Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M	Jumlah	

1	A	3	2	4	3	2	14	Sedang
2	N	3	2	3	2	2	12	Kurang
3	T	3	2	3	3	2	13	Kurang
4	V	2	2	3	3	1	11	Kurang
5	A	2	2	4	3	2	13	Kurang
6	S	2	2	3	3	2	12	Kurang
7	Z	3	2	2	3	1	11	Kurang
Jumlah		18	14	22	20	12	86	
Rata - rata		2,5	2	3,1	2,8	1,7	12,2	Kurang
		7		4	6	1	9	

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putri kelas di Kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda didapatkan kategori kurang (65,71 %) sedang (74,29 %). Melihat dari hasil tingkat kesegaran jasmani di atas terdapat beberapa hal yang menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dengan naik sepeda yaitu perbedaan aktivitas fisik siswa dari yang berangkat dan pulang jalan kaki dengan siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda. Siswa yang jalan kaki rata-rata antara rumah dengan sekolah berjarak 500 meter setiap harinya untuk mencapai sekolah dengan berjalan kaki, hal ini secara langsung siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki menambah berat aktivitas para siswa yang dilakukan setiap harinya.

Berbeda dengan siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda sehingga aktivitas siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda relatif lebih ringan dibanding dengan siswa yang jalan kaki, berbeda tersebut menunjukkan bahwa siswa yang hidup sehari-harinya lebih aktif

akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif.

Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa siswa putra yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,33%, kategori sedang 55,56%, sedangkan untuk putrinya yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,3% dan kategori sedang 66,67%. Siswa putra yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang sekali 7,69%, kategori kurang 30,77%, kategori sedang 55,85%, dan kategori baik 7,69%, sedangkan untuk putrinya yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang 85,71%, kategori sedang 14,29%.

PENUTUP

Simpulan

Pembahasan pokok yang terkandung dalam hasil penelitian yang telah dilakukan pada tes kesegaran jasmani siswa di Kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dengan naik sepeda dengan menggunakan komponen lima item tes, maka bisa diambil kesimpulan, sebagai berikut :

1. Siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 14,89 kategori

sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 13,33 kategori kurang. Sedangkan siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 13,63 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 12,29 kategori kurang.

2. Di lihat dari persentase kedua variabel tersebut siswa putra yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,33%, kategori sedang 55,56%, sedangkan untuk putrinya yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,3% dan kategori sedang 66,67%. Siswa putra yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang sekali 7,69%, kategori kurang 30,77%, kategori sedang 55,85%, dan kategori baik 7,69%, sedangkan untuk putrinya yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang 85,71%, kategori sedang 14,29%.

Saran

Sesuai uraian serta kesimpulan di atas penulis memberikan saran seperti berikut ini:

1. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa tergolong kurang meskipun ada satu dua siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik yang rata-rata adalah siswa yang naik sepeda, sehingga untuk semua di Kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh disarankan lebih memperbanyak aktivitas fisik supaya kebugaran jasmani dapat meningkat.
2. Guru pendidikan jasmani harusnya juga berperan banyak untuk mendorong siswa lebih aktif dalam partisipasi untuk aktivitas fisik dan memberikan pengertian pada siswa pentingnya menjaga kebugaran jasmani serta selalu memberikan kontrol atau tes kebugaran jasmani yang berkesinambungan, dimana untuk naikturunnya tingkat kebugaran jasmani.

Penelitian ini perlu dikembangkan lagi dengan menggunakan variabel dan tes kebugaran jasmani yang lain, karena banyak faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih banyak tentang kebugaran jasmani serta memperbaiki kekurangan-kekurangan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kariadiesaputra, Agusti. 2014. *Sekolah negeri vs sekolah swasta*:
<http://agustikariadie.saputra.blogspot.in/2013/06/sekolah-negeri-vs-sekolah-swasta.html> (29 Oktober 2014. Pukul 19:30).
- Kushartanti. 2009. *Fisiologi Dan Kesehatan Olahraga*. FIK UNY
- Giriwijoyo dan Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : Rosda karya.
- Mahardika, I made sriundy. *Evaluasi Pengajaran*. 2010. Unesa University Press
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Pustaka Setia.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: UNESA University Press.
- Prayoga. 2012. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Daerah Pegunungan dengan Perkotaan*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.
- Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. 2010. *Metode dan Teknik menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta.
- Suharto. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia Sekolah*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Jakarta: Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005.