cJURNAL

Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Senam Kinestetika Indonesian Pada Siswa Kelas V Mi Maarif Sungegeneng Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan

Efforts to Improve Physical Fitness through Exercise Gymnastics Kinestetika Indonesia Students of Class V Mi Maarif Sungegeneng the District have now Lamongan

Oleh:

NUR KHOLIS MAJID

12.1.01.09.0197

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Abdian Asgi Sukmana, S.Pd., M.Or**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap : Nur Kholis Majid
NPM : 12.1.01.09.0197
Telepun/HP : 085655199908
Alamat Surel (Email) : kholismajid16@gmail.com
Judul Artikel :Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Latihan Senam Kinestetika Indonesia Pada Siswa Kelas V Mi Maarif Sungegeneng Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan
Fakultas – Program Studi : FKIP-Penjaskesrek
NamaPerguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kediri

Denganinimenyatakanbahwa:

a. artikelyangsayatulidmerupakankaryasayapribadi(bersamatimpenulis)danbebas plagiatisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 27 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0015066801	Abdian Asgi Sukmana, S.Pd., M.Or. NIDN. 07200280021	Nur Kholis Majid NPM. 12.1.01.09.0197

JUDUL Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Latihan Senam Kinestetika Indonesia Pada Siswa Kelas V Mi Maarif Sungegeneng Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan

Nur Kholis Majid
12.1.01.09.0197
FKIP-Penjaskesrek
Kholismajid16@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Abdian Asgi S, S.Pd., M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

NUR KHOLIS MAJID: UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI LATIHAN SENAM KINESTETIKA INDONESIA PADA SISWA KELAS V MI MA'ARIF SUNGEGENENG KECAMATAN SEKARAN KABUPATEN LAMONGAN

Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan UN PGRI Kediri, 2017

Permasalahan yang dikaji adalah : "rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V MI Ma'arif Sungegeneng kecamatan Sekaran kabupaten Lamongan" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan Senam Kinestika Indonesia dapat Meningkatkan Kebugaran jasmani pada siswa kelas V MI Ma'arif Sungegeneng kecamatan Sekaran kabupaten Lamongan.

Penelitian ini menggunakan dua siklus yang setiap siklusnya memiliki empat tahapan yaitu: tahap perencanaan, tahap pelaksanaan (tindakan), tahap observasi dan yang terahir tahap refleksi. Dalam penelitian ini telah ditetapkan di MI Ma'arif Sungegeneng kecamatan Sekaran kabupaten Lamongan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada tiap siklusnya. Data yang berupa hasil tes siswa selanjutnya akan dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk mengetahui ketintasan hasil belajar siswa secara individu maupun klasikal.

Berdasarkan analisis deskriptif pada siklus 1 dapat disimpulkan bahwa materi senam ritmik (Senam Kinestetika Indonesia) pada siklus yang pertama belum mencapai tujuan pembelajaran. Banyaknya siswa yang mendapat nilai Kurang (K) 20 siswa (52,63%) dan Sedang (S) 18 siswa (47.37%) dibandingkan dengan yang mendapat nilai Baik Sekali (BS) 0 siswa (0%) dan Baik (B) 0 siswa (0%) dengan nilai ketuntasan 0%. Pada analisis deskriptif siklus 2 nilai tes ketuntasan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani telah mencapai tahap ketuntasan yang diharapkan yaitu: siswa sudah lebih banyak mendapat nilai Baik Sekali (BS) 2 siswa (5.26%), Baik (B) 19 siswa (50%) dibandingkan dengan yang mendapat nilai Sedang (S) 17 siswa (44.74%), Kurang (K) 0 siswa (0%) dengan nilai ketuntasan 55.26%.

Berdasarkan analisis data pembahasan bahwa melalui latihan senam kinestetika Indonesia efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas V MI Ma'arif Sungegeneng kecamatan Sekaran kabupaten Lamongan.

KATA KUNCI : Senam kinestetika indonesia, meningkatkan kebugaran jasmani

I. LATAR BELAKANG

Dalam undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pangkalan Data Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (PDPJOI) (2007:1) bahwa :

> Olahraga atau pendidikan jasmani dan olahraga merupakan hak setiap warga negara indonesia. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk memajukan penjasor. Bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga merupakan instrumen pembangunan bangsa.

Maka dari itu olahraga sangat penting diperkenalkan terhadap masyarakat khususnya anak-anak, agar dapat mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Untuk itu memperkenalkan aktivitas olahraga terhadap anak, harus dengan menggunakan metode yang menyenangkan dan tidak membosankan. Salah satunya dengan menggunakan suatu permainan, seperti permainan tradisional bentengan yang permainan tersebut membutuhkan dua grup dan masing-masing memiliki satu markas dan tujuannya adaalah merebut serta menduduku markas lawan. Permainan ini melibatkan aktivitas fisik atau gerak tubuh terbukti berpengaruh terhadap kebudaran dan kecerdasan anak. Dari meningkatnya hasil tes tersebut maka dianjurkan untuk menggunakan media permainan sebagai alat penyampaian pembelajaran kecerdasan dan kebugaran dalam berolahraga. (Junaidi, 2013:39).

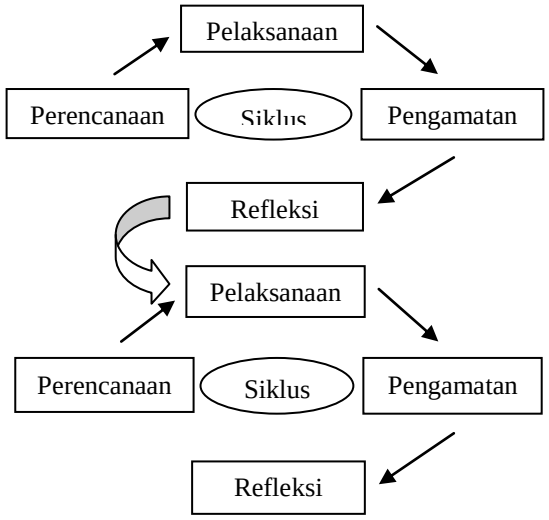
Adapun cara lain memperkenalkan olahraga terhadap anak yaitu melalui senam irama. Senam ini irama lagu dan garaknya menarik serta mudah dihafalkan oleh anak. Dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, langkah yang dapat diambil salah satunya yaitu dengan melakukan kreasi dan inovasi menentukan jenis senam yang bermanfaat bagi anak sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mencapai tujuan meningkatkan kesegaran jasmani. Maka dari itu Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga melalui Dispora Jatim telah memperkenalkan berbagai macam senam kesegaran jasmani seperti halnya Senam Kinestetika Indonesia (SKI). Dalam isi senam

tersebut terdapat berbagai gabungan gerakan atau rangkaian gerakan yang dapat menunjang kesegaran jasmani anak. Gerakannya mudah di hafal dan irama lagunya disukai anak-anak.

Senam Kinestetika Indonesia telah diajarkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya di sekolah dasar, akan tetapi masih banyak siswa yang belum mampu menguasai dengan baik dan benar. Umumnya hanya sekedar untuk di hafalkan saja, tidak dilihat manfaat serta kegunaannya bagi para siswa. Padahal senam tersebut mengandung gerakan-gerakan koordinasi tubuh yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa jika rajin dalam melatihnya. Selain itu banyak siswa yang kurang aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, serta pelajaran yang lainnya. Mungkin dikarenakan kurangnya aktivitas olahraga sehinga tingkat kesegaran jasmaninya menurun dan kurang aktif dalam bergerak. Penulis menjumpai kejadian tersebut di salah satu sekolah dasar kelas V yang jumlah muridnya 29 dan mereka mengalami kurangnya minat berolahraga sehingga melemahnya kebugaran jasmani pada siswa tersebut, pada dasarnya anak tersebut mempunyai kecenderungan malas bergerak sehingga melemahnya gerak motorik anak dalam usia tresebut. Maka dari itu penulis mencoba untuk membuat upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan Senam Kinestetika Indonesia pada siswa kelas V MI MA'ARIF Sungegeneng, Kecamatan Sekaran, Kabupaten Lamongan.

Dalam penelitian ini fokus permasalahannya adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V MI Ma'arif 20 Sungegeneng.

II. METODE



Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas V MI MaarifSungegeneng. Dalam penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data dengan nilai tes praktek Senam Kinestetika Indonesia dan tes kebugaran jasmani siswa. Untuk

mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dilakukan pengukuran melalalui tes kebugaran jasmani untuk itu digunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) sebagai alat pengumpulan data. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V digunakan TKJI kelompok umur 10-12 tahun yang terdiri dari beberapa komponeen tes sebagai berikut:

a. Lari cepat *(sprint)* 40 meter
b. Gantung siku tekuk *(pull up)* selama 60 detik
c. Baring duduk *(sit up)* selama 30 detik
d. Loncat tegak *(vertical jump)*
e. Lari daya tahan tubuh (lari jarak sedang) dengan jarak 600 meter

Dalam penelitian ini menggunakan anilisis data dengan tabel penilaian senam kinestetika Indonesia serta tabel penilaian tes Kesegaran jasmani Indonesia. Setelah diperoleh data melalui tabel kemudian dilanjutkan mencari tingkat ketuntasan individu dan tingkat ketuntasan kelas.

Tabel 1 penilaian Tes Senam Kinestetika Indonesia

No	Gerakan SKI	Nilai				
		1	2	3	4	5
1	Pemanasan					
2	Peralihan					
3	Inti					
4	Pendinginan					

Keterangan
Baik Sekali : 5
Baik : 4
Cukup : 3
Kurang : 2
Kurang Sekali : 1

Dan menggunakan Tes Kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) sebagi alat dalam mengukur kesegaran jasmani siswa. Dari data yang diperoleh kemudian dianalisis menngunakan tabel penilaian tes kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun.

Tabel 2 Analisis penilaian TKJI Usia 10-12 tahun

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik sekali
2	18-21	Baik sekali
3	14-17	Sedang
4	10-13	Kurang
5	05-09	Kurang Sekali

(Tes kesegaran jasnmani Indonesia untuk usia usia 10-12)

1. Tingkat ketuntasan individu menggunakan rumus:

$$NA = \frac{\text{SHT}}{\text{SMI}} \times \text{NI}$$ (Panca Adi: 2006)

Keterangan:
NA : Nilai Akhir
SHT : Skor Hasil Tes
SMI : Skor Maksimal Ideal
NI : Nilai Ideal dalam skala 100

2. Tingkat ketuntasan seluruh siswa menggunakan rumus:

$$KB = \frac{JST}{JSK} \times 100\%$$ (Panca Adi:2006)

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

JST : Jumlah Siswa Tuntas

JSK : Jumlah Siswa Keseluruhan

Tabel 3 Koversi skor mentah menjadi nilai dengan menggunakan PAP Skala Lima:

Tingkat penguasaan	Nilai	
	Angka	Huruf
85%-100%	4	A
70-84%	3	B
55%-69%	2	C
40%-54%	1	D
0%-39%	0	E

Pedoman studi (Panca Andi: 2006)

Keterangan:

Baik sekali : A

Baik : B

Cukup : C

Kurang : D

Kurang sekali : E

Hibah pengajaran ini akan dinyatakan tuntas, apabila jumlah siswa yang mendapatkan nilai B atau A lebih banyak dibandingkan degan yang mendapat nilai C, D, atau E(Panca Adi:2002).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Penelitian

Hasil Siklus 1

Dari hasil analisis data pada penelitian tindak kelas siklus 1, maka ketuntasan belajar siswa kelas V MI Ma'arif sungegeneng secara klasikal untuk materi senam rimik (Senam Kinestetika Indonesia) adalah sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa tuntas}}{\text{Jumlah siswa keseluruhan}} \times 100\%$$

$$= \frac{14}{38} \times 100\%$$

$$= 36{,}85$$

Table 4 ketuntasan hasil belajar Senam ritmik (Senam Kinestetika Indonesia) pada siklus 1

No	Klasifikasi	Jumlah	Persentase	Akreditasi ketuntasan
1	Baik sekali	0	0%	
2	Baik	14	36,85 %	36,85
3	Cukup	19	50 %	
4	Kurang	5	13,15 %	
5	Kurang sekali	0	0%	

Tabel 5 persentase Tes Kebugaran Jasmani siklus I

No.	Klasifikasi	Jumlah	Persentase(%)
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	18	47,37%
4	Kurang	20	52,63%
5	Kurang sekali	0	0%

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa tuntas}}{\text{Jumlah siswa keseluruhan}} \times 100$$

$$= \frac{0}{38} \times 100\%$$

= 0%

Dengan demikian, secara umum dapat disimpulkan bahwa pada siklus 1 ini untuk paenguasaan pelajaran praktek Senam Kinestetika Indonesia, siswa yang mendapat nilai dengan kategori Baik (B) dan Sangat Baik (A) lebih sedikit yaitu 14 orang dibandingkan dengan yang mendapat nilai Cukup (C), Kurang (D), Kurang Sekali (E) sebesar 24 orang siswa. Sedangkan pada tes tingkat kebugaran jasmaninya siswa yang mendapat nilai Baik (B) dan Baik Sekali (BS) juga lebih sedikit yaitu 0 orang 0% atau dibandingkan dengan yang mendapat nilai Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS) sebesar 38 orang siswa. Dengan demikian maka siklus 1 ini dinyatakan belum tuntas sehingga harus dilanjutkan sehinga akan dilanjutkan pada siklus yang kedua.

Deskripsi Refleksi Aktual Siklus 1

Setelah dilakuan observasi/evaluasi , peneliti mengkaji pelaksanaan tindakan pada siklus 1. Dari hasil kajian tersebut akan dianalisis dan dicari alternatif pemecahan masalah yang ditemukan, sehingga dapat menetapkan tindakan selanjutnya yang akan diberikan pada siklus berikutnya.

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus 1, hambatan yang terjadi adalah dalam pembelajaran Senam Kinestetika Indonesia siswa kurang mampu dalam menguasai gerakan yang benar. Masih banyak siswa yang kurang tepat dalam melakukan gerakan yang sesuai dengan materi. Masih banyak siswa yang salah terutama pada gerakan inti dan pendinginani, karena kurangnya perhatian siswa terhadap guru yang memberika materi, terlebih saat dilakukan evaluasi saat latihan. Sedangkan pada tes kesegaran jasmani, siswa masih banyak yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Dari hasil refleksi siklus I, maka akan dilanjutkan siklu II yang dilakukan tindakan dengan penerapan model pembelajaran yang sama dengan lebih menekankan pada gerakan senam yang belum dikuasai oleh siswa terutama pada gerakan inti dan pendinginan. Sihingga permasalahan pada siklus I dapat dipecahkan pada siklus II.

Hasil Tindakan Siklus II

Dari hasil analisis data pada penelitian tindak kelas siklus 2, maka ketuntasan belajar siswa kelas V MI Maarif sungegeneng secara klasikal untuk materi senam rimik (Senam Kinestetika Indonesia) adalah sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa tuntas}}{\text{Jumlah siswa keseluruhan}} \times 100\%$$

$$= \frac{29}{38} \text{x} 100\%$$

$$= 76{,}3\%$$

Table 6 Ketuntasan hasil belajar Senam ritmik (Senam Kinestetika Indonesia) pada siklus II

No	Klasifikasi	Jumlah	Persentase	Akreditasi ketuntasan
1	Baik sekali	2	5,25%	
2	Baik	27	71,05 %	76,3%
3	Cukup	9	23,7%	
4	Kurang	0	0%	
5	Kurang sekali	0	0%	

Tabel 7 Persentase tes kesegaran jasmani siklus II

No	Klasifikasi	Jumlah	Persentase(%)
1	Baik sekali	2	5.26 %
2	Baik	19	50 %
3	Sedang	17	44.74 %
4	Kurang	0	0 %
5	Kurang sekali	0	0%

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa tuntas}}{\text{Jumlah siswa keseluruhan}} \times 100$$

$$= \frac{21}{38} 100\%$$

$$= 55{,}26\%$$

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian tindak kelas pada siklus yang kedua ini untuk penguasaan gerakan Senam Kinestetika Indonesia, siswa yang mendapatkan nilai dengan kategori Baik (A) dan Baik (B), lebih banyak yaiyu 12 orang siswa dibandingkan dengan siswa yang mendapat nilai Cukup (C), Kurang (D), dan Kurang sekali (E) sebesar 2 orang siswa. Sedangkan pada tes kesegaran jasmani siswa yang mendapat nilai Baik sekali (BS) dan Baik (B) lebih banyak yaitu sebesar 12 orang dibandingkan dengan siswa yang mendapatkan nilai Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS) sebesar 2 orang siswa.

Deskripsi Refleksi Aktual Siklus 2

Dari hasil analisis pada sklus yang kedua, ternyata tingkat penguasaan siswa pada materi Senam Kinestetika Indonesia telah mencapai tujuan yaitu yang mendapatkan nilai A dan B lebih banyak dibandingkan dengan yang mendapat nilai C, D, dan E. Sedangkan pada tingkat kesegaran jasmani siswa banyak siswa yang mendapat nilai Baik Sekali (BS) dan Baik (B) dibandingkan dengan nilai Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS), itu menandakan bahwa banyak siswa yang tingkat kesegaan jasmaninya baik.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data pada pembelajaran Senam Kinestetika Indonesia pada siklus yang pertama ternyata belum berhasil atau belum mencapai target yang diinginkan, ini terbukti dengan banyaknya siswa yang mendapat nilai Cukup (C), Kurang (D), dan Kurang Sekali (E) sebesar 24 siswa atau , dibandingkan yang mendapat nilai A dan B sebesar 14 siswa ini berarti nilai ketuntasan belajar siswa

dalam kelas hanya 36,85%. Sedangkan pada tingkat kebugaran jasmani siswa juga masih banyak siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang baik, ini terbukti dari hasil tes yang menunjukan siswa yang mendapat nilai Baik Sekali (BS) dan Baik (B) hanya 0 anak atau 0%.

Dengan memprhatikan hasil dari siklus 1, ternyata pembelajaran Senam Kinestetika Indonesia belum mencapai ketuntasan. Ini terbukti dari hasil refleksi siklus 1 yang masih banyak hambatan dalam pelaksanaan tindakan yaitu kurangnya siswa dalam memperhatikan contoh gerakan Senam dengan baik dan benar terutama pada gerakan inti dan pendinginan.

Melihat hambatan-hambatan yang terjadi pada siklus 1, maka dilakukan tindakan untuk memperbaiki hasil belajar siswa sebagai berikut:

1. Menekankan latihan gerak senam dengan baik dari tahapan pemanasan sampai pendinginan.
2. Mengevaluasi langsung siswa yang kurang tepat dalam melakukan gerakan.
3. Menekankan latihan khususnya pada gerakan inti dan pendinginan.

Dari hasil analisis data siklus 2, penguasaan gerak Senam KInestetika Indonesia yang memperoleh nilai Baik Sekali (A) dan Baik (B) sebanyak 29 orang siswa atau dengan nilai ketuntasan 76,3%. Sedangkan pada tingkat kesegaran jasmani, siswa yang mendapat nilai Baik Sekali (BS) dan Baik (B) sebanyak 21 orang siswa juga atau sebesar 55,26% dibandingkan yang mendapat nilai Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali sebanyak 17 siswa atau sebesar 44,74%.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarka analisis data pada siklus 1 dan siklus 2 dapat disimpulkan bahwa materi senam ritmik (Senam Kinestetika Indonesia) pada siklus yang pertama belum mencapai tujuan pembelajaran. Banyaknya siswa yang mendapat nilai Cukup (C), Kurang (D), dan Kurang Sekali (E) dibandingkan yang mendapat nilai Sangat Baik (A) dan Baik (B) yaitu 24 siswa : 14 siswa. Sedangkan dalam tes kesegaran jasmani juga masih banyak siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah terbukti yang mendapat nilai Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS) lebih banyak dibandingkan yang mendapat nilai Baik Sekali (BS) dan Baik (B) yaitu 38 siswa : 0 siswa. keduanya dinyatakan tuntas pada siklus yang kedua dengan mencapai nilai ketuntasan pada materi Senam Kinestetika Indonesia sebesar 76.3%. Dan pada kebugaran jasmani Siswa mencapai ketuntasan 55,26%. jadi hasil nilai ketuntasan yang didapat terbukti bahwa

minat berolahraga khususnya pada kelas V MI Maarif Sungegeneng Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan meningkat.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur penelitian. Jakarta. PT Rineka Cipta

IMade Sriundi mahardika. 2014. *EvaluasiPengajaran (edisi revisai).*Surabaya:Unesa University

I Putu Panca Andi, 2006. Pendekatan Bermain Dalam Permainan Sepak Bola. Jurnal iptek olahraga. Vol 8. No.3,pp.178-179

Junaedi,Slamet. dkk. 2013.*permainan tradisional "betengan" sebagai metode permainan untuk pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini.* Jurnal *Nusantara of* Reseacrh.

Muhyi, Muhammad. 2009. *Terampil Kinestetika Melalui Senam Kinestestetika Indonesia (SKI).* Jakarta: Grasindo.

2011. *Keefektifan program pendekatan Kinestetik terhadap Kesegaran Jasmani dan Perkembangan Karakter siswa.* Disertasi Doktor, Universitas Negeri Surabaya.

2016. Senam Bugar Cerdas Ceria Berkarakter (Senam BCCB). Yogyakarta : Andi

Poerwanti,Y. dkk. 2008. Pangkalan Data Pendidikan Jasmani Dan Olahraga PDPJOI tahun 2007. Jakarta: Graha Pemuda.

Suharjana, F., Purwanto Heri. 2008. *Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY.* Jurnal PJI Vol V : 66. Yogyakarta : penerbit Universitas Negeri Yogyakarta.